

90歳！ただいま筋トレ中！



松ヶ水流わくわくクラブ（高齢者クラブ）の山崎ユキさん。町内の温泉を利用され、ほぼ毎日歩行浴で運動していましたが、昨年4月、同施設にジムが開業すると「歩けんと何処にも行けない。身体を鍛えないといかん。」と一念発起し会員になった。それから週3、4回トレーニング器具で足腰を鍛えている。おかげで90歳を過ぎた今でも地域の農作業の手伝い、高齢者クラブの活動にも積極的に参加。先月行われたグラウンドゴルフ大会にもクラブの代表として出場された。その前向きな取り組みにより、9月に行われる「宮崎県老人クラブ連合会会長表彰」の受賞が決定。これからのご活躍がますます楽しみです。

きびつど きびっちゃん

ある日のさわやかサロンでの会話で聞こえてきた言葉。「よかんべきびっちゃんがつたっちゃわ」久しぶりに聞いたような気が。「今の子どもさんは分からんやろね」「おやんしも分からんかもね」「A Iでも分からんが」確かにその通り。微妙なニュアンスは伝わらない、いやそもそも意味が分からないかと。昭和世代、諸県弁全開でおしゃべりを楽しみましょう。

今年は酷暑日が仲間入り？

夏日 25℃以上

真夏日 30℃以上

猛暑日 35℃以上

酷暑日 40℃以上



梅雨明けにはもう少し時間がかかりそうですが、後には暑い夏がそこまで。今年は太平洋に「スーパーエルニーニョ現象」が発生して気候変動が激しく、気温が高くなると言われています。気象庁は今年から気温40度以上の日を「酷暑日」と定めて、暑さへの警戒を呼び掛けています。都城市での最高気温を記録したのは令和2年8月8日の39.4度。今年はひょっとすると40度を超える日があるかも知れません。「睡眠」「栄養」「運動」に十分留意してこの夏を乗り切りましょう。

高崎町の人口は今？

前田	1,091人 (-1)
大牟田	3,443人 (+10)
東霧島	505人 (0)
縄瀬	1,377人 (-5)
江平	943人 (+2)
笛水	239人 (-1)
合計	7,598人 (+5)
令和8年6月1日現在 () 先月比	
令和7年6月1日は7,774人	

7月の予定（都合により変更になることがあります）

日	月	火	水	木	金	土
			1 さわやかサロン 地区社協 地域の保健室	2 行政相談	3 さわやかサロン	4
5	6 人権相談 高齢者クラブ 会長会	7	8 さわやかサロン 地区社協	9	10 さわやかサロン	11
12	13	14 ゴッタンガールズ	15 さわやかサロン 地区社協	16 高崎サロン	17 さわやかサロン	18
19	20 海の日	21	22 さわやかサロン 地区社協	23 高崎サロン 寺子屋サロン	24 寺子屋サロン	25
26	27	28 ゴッタンガールズ	29 さわやかサロン 地区社協	30	31 さわやかサロン	

☆運 営：都城市社会福祉協議会 高崎サテライト
☆所 在 地：都城市高崎町大牟田 1326-21 ふれあい交流センターさわやか館
☆電 話：0986-62-1548（月曜日～金曜日の9：00～16：00 但し、祝祭日を除く）