



新百歳の長寿を祝う

市では、9月1日時点で、59名(男性8名、女性51名)の方が新百歳を迎えられました。多年にわたり社会に貢献してきた方の長寿を祝うため、9月12日に中村市長が慶祝訪問を行いました。

今回訪問したのは、昆布ご出身の仲西シゲさんのお宅。

若い頃は農業に勤しみ、兄妹と共に一生懸命に働いてこられました。大変な作業もシゲさんにとっては“ストレス発散”であり、楽しみながら仕事に励んでいたとのこと。20代で同じ昆布ご出身のご主人とご結婚をされ、3男5女、計8名もの子宝に恵まれ、現在は孫13名、ひ孫19名と4世代仲睦まじく過ごされています。

シゲさんの長生きの秘訣は、“歌うこと”。そして、何事も“楽しみながら”取り組むこと。老人会に積極的に参加し、地域の仲間とカラオケを楽しまれています。訪問時にも、元気いっぱいに素敵な歌声を披露してくれました。



記念品贈呈に満面の笑みを浮かべるシゲさん



沖縄民謡を披露するシゲさん



うるま市長寿者 トップ16(R8.9.1時点)

	氏名	行政区	年齢	性別
1	浦添 ハル	伊計	109	女
2	非公表	昆布	108	女
3	平良 政子	江洲	106	女
4	上原 春子	具志川	106	女
5	比嘉 文子	具志川	106	女
6	宮城 シズ	川崎	105	女
7	安慶名 ミツ	田場	105	女
8	神田 好子	江洲	105	女
9	又吉 文子	宮里	105	女
10	非公表	川崎	105	女
11	吉川 マツ子	具志川	104	女
12	非公表	曙	104	女
13	松堂 トヨ	平安名	104	女
14	石川 静	旭	104	女
15	玉榮 英子	南風原	104	女
16	安座間 初子	上平良川	104	女

※「非公表」:個人の意向により公表を控えております。

問 うるま市介護長寿課 高齢者福祉係 ☎973-3208

11月30日は「人生会議の日」

～大切な人と話していますか？これからの自分らしい暮らしと人生会議～



「人生会議」という言葉を知っていますか？

これは、もしもの時に備えて自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・介護関係者と話し合い、共有する取り組みのことです(専門用語では「ACP:アドバンス・ケア・プランニング」と呼びます。命の危機が迫ったとき、約7割の人が自分の意思を伝えられなくなると言われています。元気な「今」だからこそ、あなたが大切にしたい価値観や希望について、身近な人と一歩踏み込んだ話をしてみませんか？



今日からできる!
人生会議の

4 ステップ

- ①考える 自分が大切にしたい暮らしや、受けたい医療を想像する
- ②選ぶ 自分の代わりに意思を伝えてくれる人(家族など)を決める
- ③話し合う その人と、自分の希望や思いを繰り返し共有する
- ④残す 話し合った内容をノートなどに書き留める

※気持ちは変わっても構いません。何度でも話し合い、書き直しましょう。



うるま市役所東棟2階介護長寿課でエンディングノート、終活べんり帳を受け取る事ができます。



厚生労働省
漫画・動画で見る
「人生会議について」

問 うるま市介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112