

## 人生の先輩から…

～100年健康・シニア活躍～



ふじい こと  
藤井 ツル子さん  
(上戸田 84歳)

## 忙しさが、日々の豊かさを生む

カレンダーを見せられて、毎日予定がびっしり。忙しい日々をアクティブに過ごす藤井さんには、長年続けてきた活動が二つあります。

一つ目は「ボランティア活動」。障害者や高齢者のサポートを、約20年にわたって続けてきました。現在は腰の痛みに悩まされ、以前ほど精力的には動いていないようですが、昨年末には障害福祉センターのイベントにピンチヒッターとして参加。「いざという時に頼れる存在」として、周囲から厚い信頼を寄せられています。

二つ目は、約37年続けている「リズム体操」。今も休まず通い続け、体操後にたまに開かれる「ランチ会」が、ちょっとした楽しみなのだとか。「この動きが来たら、次はこう動く！と、流れが分かる。体に染みついているんです」と話す藤井さん。その言葉からは、リズム体操への“愛”を感じ取れました。

明日も明後日も、予定はぎゅっと詰まっています。でもそれは、日々が充実している証。「充実した毎日を過ごせているのは、南町の町会長さんや、長寿会の会長さんのおかげです」と語る藤井さんの表情は、生き生きと明るく、今を大切に生きている“輝き”に満ちていました。

## こどもアート館



おがわ ゆきと  
小川 幸人さん  
(新曽中学校 2年)

作品名

### 「役者龍」

この作品は、日本画という伝統的な分野を現代の身近な素材を使って表現した作品です。

通常、日本画では岩絵の具などを用いますが、この作品では、蛍光ペンやさまざまな西洋画材を取り入れ、制作しました。



## 手話でコミュニケーション

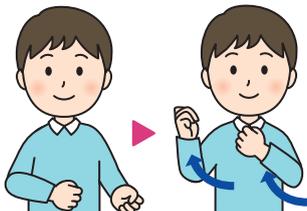
第66回

今月は、「避難経路」「避難所」についての手話を紹介します。

問い合わせ 障害福祉課(内線 297)

### ● 避難経路(「避難」+「地図」)、避難所(「避難」+「場所」)

避難



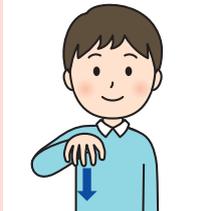
両手を握り、中央前方から右上に素早く振り上げる。

地図



左手のひらの上に、人差し指を伸ばした右手を置き、左右に振る。

場所



指を折り曲げた右手を下に向けて軽く下ろす。

または

50歳以上の方へ(※R.4.1 現在)

## 埼玉未来大学

〔学長 / 埼玉県知事〕

### 令和8年度受講生募集

- ◆地域創造科 地域ビジネスの起業、NPOの立ち上げ・運営などの学習 ※オンライン講座もあります
- ◆専門学科 空き家・古民家等活用、援農ライフ、コミュニティカフェ開設、子どもの居場所づくり、観光ガイド養成、読み聞かせボランティア ほか

募集締切 3月21日(土)【必着】  
詳しくはこちらでご確認ください

埼玉未来大学 検索 (公財)  
☎048-728-2299 いきいき埼玉