

福通信

かつらぎ町
生活支援コーディネーター

かつらぎ町の
キラリ輝く人

97歳、私の暮らしをお話します。

笠田東にお住まいの武井 建登さん。
2月のお誕生日を迎えると97歳です。
みかん缶詰で有名な紀州食品株式会社の経営者として87歳まで活躍されてきました。

「87歳まで仕事を続けてこれたのは健康だったから」

「仕事がおもしろかったから続けられていた。
身体もシンドイと感じなかったし、それは健康であったから。」
と武井さんのお話です。

武井流 ふだんの暮らし

● 自己流体操で毎日元気！

全身をのばす体操・サロンで習った体操・腰痛体操を
自己流、自分のペースで毎日しています。

● やっぱり足は大切に！

自宅の周りを毎日4周ウォーキング（約1.5km）
近所では有名かもしれません。

● 新たにグラウンドゴルフをはじめました！

腰痛でゴルフはお休み中。週2回の長生会（老人会）の
グラウンドゴルフに参加しはじめました。

● 読みモノは1日3時間！

朝日新聞と日本経済新聞、週間経済誌は日課。
“疑問に思ったこと”が本を選ぶポイント。毎月1冊くり返し読みます。

● 「今日1日を有意義に過ごせたか」をふりかえる！

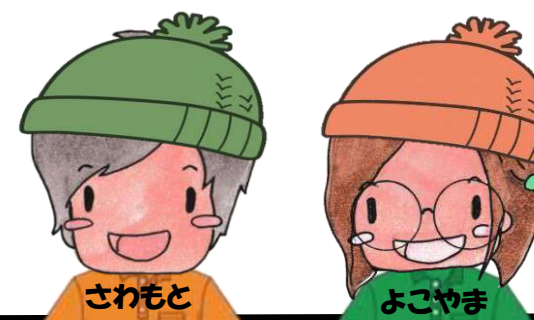
毎日、日記を書き1日をふりかえります。



武井さん
世代を超えた仲間たちと



読みモノは必需品



回覧

2025年
冬号
Vol. 10

社会に貢献することが 自分自身の生きがい

健康で長生きできていることに感謝するだけではなく、社会に貢献することも大切にされています。
武井さんにとっての社会貢献は、自分の持っている知識をいろいろな人に伝えることです。

「人間は歳を重ねたら孤独であってはダメ。
人と接することを心がけなければならない」

そんな思いで参加しているいきいきサロン赤とんぼ
武井さんの社会貢献の場にもなっています。
健康寿命や少子化の話など、ホットな話題をサロンの仲間に伝えます。



みんなで体操しています😊

聞いてみました！赤とんぼメンバーの声

赤とんぼで元気な姿をみると、私も
元気をもらえます。まだまだ頑張ら
なあかなあと思います(笑)
武井さんの“伝える力”はスゴイ！
いつも勉強になります。



中野奈緒子さん

“歳を重ねるのも悪くない” - 武井さんが思うこと -

『年寄りだからなにもできない』ではなく、長く生きてきたからこそ持っている経験
や知恵があります。

今は、家族のカタチも変わってきて、子や孫に伝える機会が減ってきていますが、
その経験や知恵をそのままにしておくのはもったいない。

これからは、地域の人たちに伝える機会に…と思い、地域の役に立っていきたく
と思っています。

だから高齢者にはやる事がたくさんあり、価値がある存在なんです。
地域におしゃべりできる気楽な場所があって、「うちでお茶を飲んでいかない？」と気軽
に言い合えることができる、かつらぎ町になればいいなと願っています。

【発行】社会福祉法人 かつらぎ町社会福祉協議会 地域係
住所：和歌山県伊都郡かつらぎ町丁ノ町2338-2
電話：0736-22-4311



ホームページ



Facebook



Instagram

発行：2025年2月