

# 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

回覧

2026年  
冬号  
Vol. 14



## 98歳、暮らしに潤いをもちながら……

妙寺の大和街道どおりにお住いの**藪本 多恵子**さん。  
昭和2年8月生まれの98歳です。

食べることが大好きで、主に肉食。敬老の日には、ステーキを家族さんにリクエストし200gをペロリ完食されます。

地域では、母子推進員や赤十字奉仕団、サロン活動など様々な活動をされ、現在も地域の相談役として活躍されています。大きな声で「わっはっは！」と笑顔が素敵な、藪本さんの暮らしの秘訣を紹介します。

### 藪本流 “気持ちの健康” 豆知識

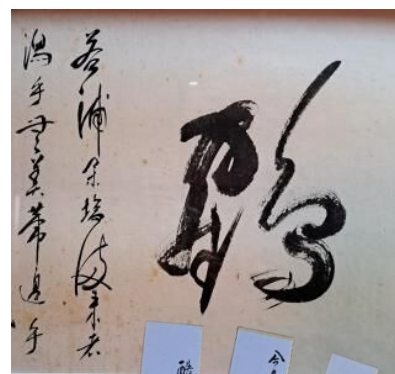


#### ● いつまでも有効に生きる気持ちをもつこと

気がついたら98歳になっていました（笑）  
若い頃から自分からやりたいことを色々見つけて、行動していました。“書”はその中でも今も続けている得意なことです。

#### ● 聴き上手・聴きだし上手になること

皆、やっぱり“はなし”がしたい。  
心の中で思っているだけでは、人と人とのつながりは生まれません。聴く側になることで、人から笑顔をもらえるので、嬉しい気持ちで胸がいっぱいになって、元気になります。



最新作  
書「鶴」

俳句  
孫さん方との触れ合いの一句

## 思いをつなぐ-幸の会-

“気持ちの健康”を大切にしている藪本さんは、平成9年、「サロン」という言葉がまだ地域に浸透していなかった頃に、妙寺地域に「幸の会」を立ち上げました。

### 立ち上げのキッカケは…

- ①家族以外の人と会話や食事することで、暮らしに変化が出て、脳の活性化になるから →→【人を元気にしたい】
- ②地元のコミュニティセンターの有効活用 →→【地域を元気にしたい】

「家にすっこんどったらもったいないね。

毎日の中にちょっとした変化(行動)があれば暮らしに潤いが出ると思う」

この思いは、次世代に受け継がれ、サロン活動は今も地域の暮らしの潤いのひとつとなっています。

### 現在の幸の会 代表 森本有紀さん（76歳）

藪本さんと話をしていると不思議と年齢を感じません。対等におしゃべりができるんです。  
以前、落ち込んでいた時に藪本さんから「前向きに。なんでも言って、なんでも相談してきて」と言ってもらえたことが嬉しかった。相談すれば、答えてくれる人で、広くあたたかい気持ちをもった頼りになる人です。



### 「やってよかった」を人生のうちで3つ- 藪本さんの思い-

人のために動くことは、必ず自分の励みやチカラになると思います。  
地域活動で「シンドイな…」と思ったことはありません。協力してくれた人や、後を継いでくれた人がいたから。  
人生のうちで3つ！「人が喜んでくれて、自信をもって、やってよかった！」と思えることを見つけることが暮らしを楽しむコツです。

【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