

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



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をする事で、暮らしに変化が生まれて、脳の活性化になる →【人を元気にしたい】
- ②地域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】

「家にすっこんどつたらもったいないよね。

毎日ちょっとした変化(行動)があれば暮らしに潤いが生まれると思う」

この思いは、次世代に受け継がれ、サロン活動は潤いのある暮らしには欠かせないものとなっています。



98歳、潤いのある暮らし…お話しします

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をペロリ完食だそうです。

地域では、母子保健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、藪本さんの元気に暮らす秘訣を紹介します。

藪本流 “気持ちの健康” 豆知識



● いつまでもやりたいことを見つけ行動する

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

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

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。藪本さんは、相談すれば、答えてくれる人で、心が広く、あたたかい気持ちをもった頼りになる人です。



「人のため…」が元気に暮らす秘訣です- 藪本さんの思い-

人に喜んでもらうこと、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。

人のために、自分が“いいな”と思ったことは消してしまわず、前向きに自信を持って進んでいくことです。「やってよかった！」と思えることが私の元気に暮らす秘訣です。

【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

発行:2026年2月