

M!YAMA 11

2024



元気の秘訣は「好き嫌いせず食べること」

9月24日、今年度100歳を迎える徳永ハルエさん(山川町)にお祝い状と記念品が贈られました。今年度市内で100歳を迎える人は25人です。徳永さんは長生きの秘訣を「よく寝て、よく食べて、よく運動して、よく笑うこと」とにこやかに話されました。



みやま市公式ライン
友だち追加はこちら!

発行/みやま市(〒835-8601 みやま市瀬高町1115番地)
☎63-6111 FM 64-1503
編集/秘書広報課 印刷/みやま総合印刷(株)

みやま市公式ホームページ
市ホームページからも「広報みやま」を見ることができます。
山川支所/☎64-3100 高田支所/☎64-2100



みやまっ子

11月に満1歳になる赤ちゃんたちを紹介します。

1歳の記念に赤ちゃんの写真を載せませんか

「みやまっ子」募集の詳細は右記QRコードより市ホームページをご覧ください。



- ▶対象者 12月生まれの赤ちゃん
- ▶応募締切 11月15日(金)

☎秘書広報課 秘書広報係(Tel.64-1501)



はる
白井 晴ちゃん
11月1日生まれ
(高田町)

笑顔が素敵でやんちゃ
だけどピピリでそんな
晴が大好きです♪お
誕生日おめでとう!



なほ
小川 奈穂ちゃん
11月2日生まれ
(高田町)

我が家のアイドル♪笑
顔が可愛い奈穂ちゃん
♥お兄ちゃんと仲良く
元気に育ってね♥



中禮 つきはちゃん
11月8日生まれ
(瀬高町)

お誕生日おめでとう★
いつも笑顔を有難う。
みんなつきちゃんのこ
とが大好きだよ♥



かな
原田 華名ちゃん
11月8日生まれ
(高田町)

お誕生日おめでとう♥
いつもニコニコ笑顔に
癒されてるよ★元気に
大きくなってね♪



しんと
徳永 心都ちゃん
11月9日生まれ
(瀬高町)

1歳おめでとう♪病気
せずこまで育ってく
れてありがとう!大好き
だよ♥



にき
永石 仁希ちゃん
11月16日生まれ
(瀬高町)

バナナ大好きニキ★お
誕生日おめでとう♥こ
れからもいっぱい笑顔
を見せてね♥



すあ
吉武 朱蘭ちゃん
11月19日生まれ
(瀬高町)

食いしん坊のスイチャ
まお誕生日おめでとう
♥これからもモリモリ
食べて大きくなあれ★



みおり
田中 美桜梨ちゃん
11月21日生まれ
(瀬高町)

元気いっぱいニコニコ
笑顔が大好きよ♥こ
れからもいにと楽し
く元気に成長してね♪



▼山門高校で行われた、小学生の陸上記録会。会場に入ると、撮影者の多さに驚きました。広報関係の方のみならず、我が子の姿を写真に収めようと多くの親族がカメラを手に。選手が競技に出るほんの瞬間は、見逃したくない、将来に残したい瞬間だったんだろうなと思います。話は少し変わりますが、6ページに掲載している走り幅跳びの写真を見た時、私が小学生の頃、こういう場面の「版画」を作ったなあと思いがよみました。私はそんな物作りの授業が好きだったんですが皆さんは何か作った思い出や好きだったことはありますか?芸術の秋。何か始めてみようかな。(すなき)

▼今年度100歳を迎える徳永さん。素敵な笑顔からのぞく歯は、なんと全て自分の歯とのこと。好き嫌いがなく、なんでも美味しく食べることで、好きなものはお肉。梅干しの種まで食べられる丈夫な歯と、病院の先生も驚くほどの健康な身体をお持ちで、95歳まで農作業をしていたと聞いて驚きました。「週3回のデイケアに行くのが楽しみです。運動したり、歌ったり、休む間もなく活動しています。デイケアがない日も、毎日欠かさず運動しています」と話された徳永さん。人生100年時代と言われる今、徳永さんのように、素敵な年の重ね方ができたらと思います。(あこ)