



こるみ

No. 287
2021



＜今月のこの品＞

～Happy-Cafe いいトコ～

いいトコおはんざいカレー

特製カレーの上に、存在感ある具材の選べるおむすびと、それを彩るおさつ揚げ、きんぴらごぼう、玉子焼き、お漬物などが乗った店ナンバーワンの人気メニュー。カレーは土曜日限定ですがテイクアウトもできるので、アウトドアランチやおうち時間のお供に、ぜひいかがですか。700円(税込)

📍生麦1-12-16 📅月・火・日曜



📍区役所地域振興係
☎510-1688 📠510-1892

毎月、区内商店街の
こだわりある店主と逸品
をご紹介します



お子さま連れも
気兼ねなくご利用
いただけます！

がんばれ！商店街

この人 この品

episode 6

＜今月のこの人＞ ～Happy-Cafe いいトコ～ ^{まつの よしあき ひかり} 松野良明さん・光里さん夫妻

生麦で三代続く老舗理髪店のHappyバーバーマツノさん。その三代目主人の松野良明さんは地元を活性化する生麦盛り上げ隊としても活躍中で、理髪店に併設されたカフェを営む妻・光里さんと共に、地域の人や店を元気にする活動をしています。「将来、子どもたちがいきいきできる生麦にしていきたい。そのためには、人も店も元気になるような仕掛けづくりができれば」と松野夫妻。大人にも子どもにも「いいトコ」であるこのカフェを舞台に、おふたりの活動はさらに広がります

～生麦駅前通り商友会～

私のおススメ

60歳以上の人大歓迎！ あなたも老人クラブで輝きませんか

鶴見区の老人クラブ「かがやきクラブ鶴見」では、さまざまな活動を通し、会員の生きがいと健康づくりに積極的に取り組んでいます。また、コロナ禍で一部活動が制約される中、感染症対策を行いながら、「地域の絆をつないでいこう！」をモットーに、街の清掃や防犯、スポーツ大会など、誰もが安心して元気に暮らせる地域づくりにも力を入れています。

あなたも、新たな生きがいや充実した第二の人生のために、老人クラブで輝きませんか！



あなたも、
かがやきクラブ鶴見に
加入し、健康長寿を
目指しませんか！

📍かがやきクラブ鶴見事務局
☎505-5581 📠505-3003

今や「人生100年時代」。

とはいえ、長生きするなら健康的に楽しく暮らしたいもの。そこで今回は、90歳になっても元気にいきいき暮らす人生の先輩に、その秘訣や生活習慣を伺い、健康長寿のヒントを探ります。

90歳でも元気ハツラツの義三さん。 日々の暮らしで気を付けていることは？

いろいろな人と 話す・交流する

老人クラブや地域でいろいろな人と話すので、とても刺激になります。直接でなくても、スマホで孫とメールをやり取りするのも楽しみです。

早寝遅起きで たっぷり睡眠

基本、夜は8時30分に就寝し、朝は7時30分に起床しています。毎日約10時間は寝るので、日中もうたた寝をすることなどありません。

長く続けられる 趣味・遊びを持つ

65歳で出会ったゲートボール。今ではそれが元気の源になっています。長く続けられる趣味があると、毎日の暮らしにも張りが出ますよ。

毎日歩いて 1日6～8千歩！

雨の日以外は毎日外出し、1日に約6～8千歩は歩きます。外出しない日は、家で足腰を鍛える器具を使うなど、毎日体を動かすようにしています。



秘訣と習慣

健康長寿の

義三さん(90)に聞く

^{はしもと よしぞう}橋本 義三さん(90歳)昭和5年10月13日生。65歳で定年後、地域で町内会や老人クラブの会長を歴任。当時、始めたゲートボールの魅力にはまり、以後それがライフワークに。