

## 児童・生徒の部

《最優秀賞》

### 私が思う豊かな老後

亀井中学校 一年三組 松井彩華

私が思う豊かな老後とは、一人一人が運動し元気で、色々な人と交流して社会と地域につながっていくことが、豊かな老後になると思います。

足や腰が悪かったりすると、家にずっといてるようになり、歩いたり運動しなくなりです。そうならないためにも、少しでも運動し、健康になる努力が必要であると思います。

子供が夏休みに集まってするラジオ体操を、お年寄りが、毎日地域ごとにするようにしたいらいいと思います。自由参加で、出れる時に参加し、でも参加出来ない人には、みんなで声をかけ合っ

て誘ってあげて、なるべくみんなが参加出来る楽しい場になればいいなと思います。

もう一つ私が考えたのは、地域で「交換日記」を作って回したら、いいのではないかなと思います。した。回覧板のように、回す順番を決めて最近の出来事や、うれしかった事などを書いてもらって次の人に回していく。書く事が脳にとって良いし、地域の人と関わることで助けられることもあるし、助けることもあると思います。そうしたら、孤独死のように一人で亡くなる人が少しでも少なくなるのではないかなと思います。また、途中で交換日記がとまってしまったら、気付いた人がその人の家に訪ねたりして、そこで、病気の人や体調が悪い人が発見できることがあるかもしれません。また、交換日記を次の人の家まで持っていくことも運動になるのではないかなと思います。

豊かな老後とは、お金がたくさんあることもあ

るかもしれませんが、こんな風に社会と地域につ  
ながら、人と関わり話したりすることで心が豊か  
になる。それが私が思う豊かな老後です。