

2014年
9/1
No.1019

あやせ

主な記事

- ②ブロック塀などの耐震化補助制度
- ③健康だより
- ④子ども・子育て支援新制度▶
- ⑤救急の日・救急医療



◀▲筋肉質の体が真っ黒に日焼けしている森田徹さん(80歳、深谷中在住)。日本テニス協会のベテランJOPランキングに20年間連続でランキングされています。テニスのオフシーズンには、山歩きやスキーなども楽しむエイジレスライフ実践者です。



昨年の日本人の平均寿命は男性が80・21歳、女性は86・61歳で、いずれも過去最高を更新し、男性が初めて80歳を超えました。国際的に見ても、女性は2年連続で世界一、男性は前年の5位から4位に上昇しています。

長寿化が進む現在、多くの方が生きがいを見つけた。市では、高齢者を対象とした事業や、生きがい・健康づくりの支援などを行っています。こうした事業に参加したり、健やかな毎日を送りませんか。

高齢期を生き生きと

輝きいっぱいシルバーバースライフ

レインボー健康体操講座 (9・10月開催分)

日時・会場は右の表のとおりです。椅子に座ってタオル1本でできる体操を行います。市内在住で65歳以上の方対象。定員各回20人(申込順)。9月2日～各回初日の前日に市地域包括支援センター(高齢介護課内) ☎70・5633。

会場・時間	月 日
寺尾児童館 12時30分～14時	9月4日・11日・25日、 10月2日(いずれも木曜日)
綾南会館 10時～12時	9月17日、10月1日・8日・ 15日(いずれも水曜日)
早川自治会館 10時～12時	10月16日・23日・30日、 11月6日(いずれも木曜日)

65歳からの元気アップ講座

9月19日(金)～12月24日(水) 9時30分～11時30分、保健医療センター(全14回。日程の詳細は要問い合わせ)。
筋肉や関節、腱などの運動器の機能向上トレーニングや栄養改善、口腔機能向上の講習会を行います。講師は健康運動指導士、看護師、管理栄養士、歯科衛生士です。
65歳以上の方対象。定員15人(申込順)。
9月3日から同センター ☎77・1133。

転倒予防教室

(高齢者福祉会館トレーニングマシン講習会)

10月1日(水)・6日(月) 9時30分～11時、高齢者福祉会館(全2回)。
転倒予防の知識や実技、トレーニング機器の使用方を学びます。講師は健康運動実践指導員です。教室終了後、トレーニング機器の使用許可証を配布します。
市内在住・在勤で65歳以上の方対象。定員15人(申込順)。
9月3日から保健医療センター ☎77・1133。

ホームページ

HPやパネル展で紹介 高齢者の活動事例を募集

年齢にとらわれず、自由に生き生きとした生活「エイジレスライフ」を送っている高齢者や、地域で社会参加活動を積極的に行っている高齢者のグループの活動事例を募集しています。
紹介事例に選ばれたものは、すでに高齢期を迎えた方やこれから迎える方への参考として、市のホームページへの掲載やパネル展などで紹介します。
▶応募条件▶エイジレスライフの実践者(市内在住で65歳以上の方)
①過去に培った知識や経験を生か

し、高齢期の生活で社会に還元し活躍している②自らの時間を活用し、近所付き合いや仲間内などでの支え合い活動に積極的に貢献している③中高年から一念発起して、物事を成し遂げた、など▶社会参加活動(市内在住で65歳以上の方が中心となって構成しているグループなど) ①支え合い活動(子育て支援、高齢者の見守りなど) ②地域行事、自治会、生産、就業(起業を含む) ③教育、文化、福祉、保健、健康、スポーツなど(全て自薦・他薦は問いませんが、他薦の場合は本人の了解を得てください)
9月30日までに高齢介護課 ☎70・5616。

高齢者対象の事業など 他のページもご覧ください

▶3面▶65歳からの栄養とお口の講習会▶シニアあったか相談▶高齢者ヘルスアップ相談▶6面▶専門医による物忘れ相談▶「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間▶7面▶市長杯グラウンドゴルフ大会▶市総合スポーツ大会(ゲートボール)

