



広報あやせ

主な記事

- ②行政提案型協働 事業受託団体募集
- ③健康だより
- ④あやせ文化芸術祭▶
- ⑤秋の全国交通安全運動



いつまでも 生き生きと

エイジレス・ライフを応援



高齢者が年齢にとらわれることなく、自らの責任と能力において自由で生き生きとした生活を送ることを「エイジレス・ライフ」といいます。超高齢社会と呼ばれる今日、社会との関わりを持ち続けながら、楽しく充実した生活を送ることが大切です。

市では高齢者を対象とした就労や健康づくりなど、エイジレス・ライフを応援する取り組みを行っています。ぜひ活用してみてください。

働く意欲を専門相談員がサポートします

シニア就労支援窓口

就労を希望する60歳以上

の方を支援する「シニア就労支援窓口」を、昨年10月から高齢介護課に開設しています。

窓口では専門相談員（キャリアカウンセラー）が、希望職種などを把握するための個別相談や履歴書の作成支援、面接指導など、きめ細かい支援をします。相談内容に基づき、企業訪問やハローワークの求人情報などから希望に合う求人を開拓し、企業とのマッチングを行います。

紹介する求人は、軽作業、調理補助、警備、清掃、介護補助、運転、事務などで、就労場所は、主に市内です。開設から10か月で、相談者127人のうち、61人の



8月16日、保健医療センターで三日月の会の調理実習が行われ、市管理栄養士指導の下、夏バテ予防の料理を作っていました。会長の野沢弘典さん（1番上写真右）は「みんなで和気あいあいと活動しながら、糖尿病予防のための栄養やカロリー管理を学んでいます」と話します。同会は糖尿病予防教室を受講したOBで構成され、毎月1回、体力維持のためのウォーキングなども実施しています。



専門知識・技術がなくても問題ありません。働きたいという意欲がある方は、ぜひ相談しに来てください。

いくつになっても働けるとい希望

シニア就労支援窓口利用者 **井上美千子さん**
(74歳、落合南在住)
初回支援：3月8日、入社：3月22日、仕事内容：清掃、勤務地：市内



広報あやせで70歳を過ぎても仕事を探してもらえらることを知り、相談しに行きました。それまでは、働きたいと思っても、この年では無理だと決めつけていました。

専門相談員さんはとても気さくで、親身になって話を聞いてくれます。面接に落ちてしまったとき、相談員さんから「私が仕事を探してきますから、諦めないでください」と言われました。その言葉に勇気づけられ、「仕事が決まるまでがんばろう」と希望が湧きました。

今の仕事は、会社の方もとても良くしてくださり、作業中もあいさつや感謝の言葉を掛けてくれます。意見やアイデアも聞いてくれるので、やりがいを持って働くことができています。働き始めると周りから「生き生きとしているね」と言われました。多くの人と接するので家での話題も増えますし、働けばお金も頂けて家計も少し楽になるので、私にはうれしいことばかりです。

皆さんにも、年だからと諦めないで、いくつになっても働けるとい希望を持ってもらいたいです。

生活習慣病予防教室
生活習慣病は食生活、運動、喫煙、飲酒、休養などの生活習慣が要因となっており、引き起こされるといわれています。適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することで予防できます。

生活習慣を見直して健康寿命を延ばそう
生活習慣病は食生活、運動、喫煙、飲酒、休養などの生活習慣が要因となっており、引き起こされるといわれています。適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することで予防できます。

- 利用日時 平日9時～17時（受け付けは16時まで。土・日曜日、祝日は休み）
- 利用対象者 市内在住で60歳以上の方
- 予約・登録 ①相談受け付けは予約不要です。未登録の方は市役所1階ジョブスポットあやせで登録要
- 支援窓口 ☎77-1111

市では高血圧、糖尿病、CKD（慢性腎臓病）などの生活習慣病予防教室をそれぞれ年1回程度開催しています（教室開催日は広報あやせでお知らせ）。講義のほか、運動実技や調理実習などを組み合わせています。自らの生活習慣を見直して、健康寿命を延ばしましょう。

平均年齢が70歳を越える健康あやせ普及員OB会が、自身の健康に気を付けながら、地域での健康づくりのための活動を、仲間と一緒に生き生きと行っています。あやせいきいき体操の普及啓発、歩け歩け運動、料理講習会など、工夫を凝らした活動を市と連携しながら続けています（活動開催日は広報あやせでお知らせ）。健康維持・増進のため、参加してみませんか。

保健医療センター ☎77-1133

