広報
いながわ
第634号
9月15日
平成14年
（2002年）
毎月1日・15日発行
編集・発行　猪名川町 企画部 広報コミュニティ課
〒666―0292 兵庫県川辺郡猪名川町上野字北畑11―1　電話番号 0727（66）8707　ファックス番号 0727（67）2255
ホームページアドレス（URL）http://www.town.inagawa.hyogo.jp　電子メールアドレス　koho@town.inagawa.hyogo.jp

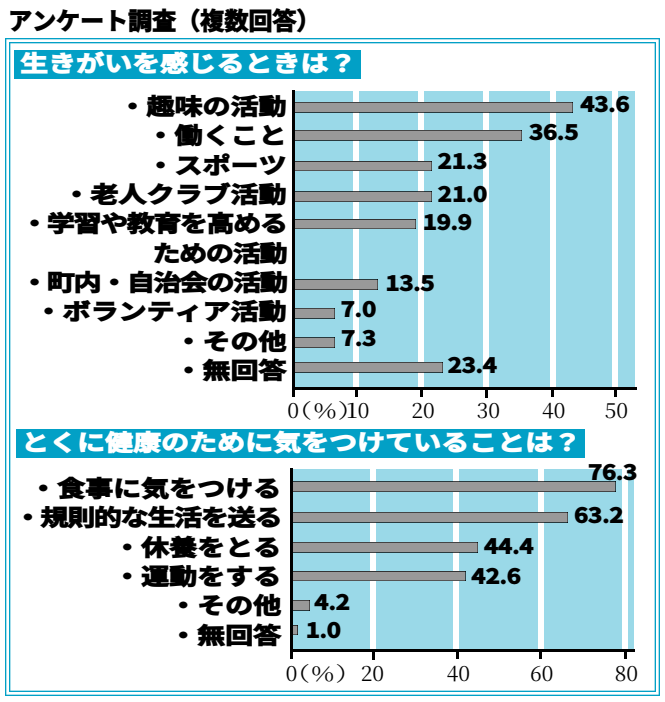
生きがいのある充実した人生を・・・

9月は「敬老福祉月間」、9月15日は「敬老の日」です。
65歳以上の高齢者が占める割合は、全人口の17・9％に達し、10年後には22％を超えるといわれています。本町における、平成14年8月末現在の高齢化率は14・23％で、全国平均よりは低い状況です。いつまでも若々しく、健康であるために自分でできることを見つけましょう。

高齢者の交流の場であるゆうあいセンターのプールでは、元気な笑い声が響いています

高齢者が増加していく現在、これからは単なる寿命の長さだけでなく、その質が問題とされています。言い換えれば自分で活動できる期間を少しでも長くすることが重要な課題となっています。町では昨年65歳以上の健康な人１０００人を対象に、介護保険事業計画と高齢者保健福祉計画を策定するためにアンケート調査を実施しました。その中で「生きがいを感じるときは？」という質問に、多くの人は「趣味の活動」「働くこと」と答えています。また「特に健康のために気をつけていることは？」という問いには「食事に気をつける」「規則的な生活を送る」と答えた人が6割以上を占めています。このように、日々張り合いを持ち、食生活などに気を配りながら、生活しておられます。健康を維持するためには、できるかぎり外出の機会を作って、地域との交流を深め、楽しみや生きがいを見つけていただくことが大切だと思います。人生80年といわれる時代を健康で過ごしていただくために、保健センターでは、地区老人会へ出かけての相談や健康講座・健康体操などを行い、ゆうあいセンターでは、水泳・ガーデニング・テニス教室などを開催しています。日頃から足腰を鍛えて、将来寝たきりにならないための「転倒予防教室」も行っています。また、生涯学習の場として、公民館ではリバグレス猪名川の開催や、趣味を活かしたサークル活動、さらに健康づくりのために、生涯スポーツの支援も行っています。まずは自分の健康はできる限り自分の責任で守るという心構えを持って生活しましょう。

アンケート調査（複数回答）



生きがいと社会参加のために

いつまでも健康であるために、各施設では主に下記の事業を行っています。お気軽に参加・ご相談ください。高齢者福祉に対する問い合わせは、健康福祉課（　66―8701）へ。

社会福祉協議会　66―2525
・**老人クラブ** 地域の高齢者の自主的な集まり
・**老人大学** 老人クラブ加入者を対象に、教養を深め、生きがいのある生活を送るために運営

ゆうあいセンター　66―1200
・**生きがいづくり** 60歳以上の人を対象に、健康づくり、スポーツ活動の育成や創作活動などの各種講座を開設

シルバー人材センター　66―8686
60歳以上の人に就業機会の提供を行う

保健センター　66―1000
各種検診、健康相談など

生涯学習課　67―2600
生涯学習カレッジ「リバグレス猪名川」、趣味の講座など

生涯学習課　66―7400
スポーツクラブ21や軽スポーツの普及など

健康の秘けつは生活のリズムを崩さないこと

9月6日、真田町長が町の高齢者田代ナルさん（伏見台）を訪問しました。田代さんは、明治33年8月生まれで今年102歳、毎日元気に日常生活を送られています。健康の秘けつは、生活のリズムを崩さないこと、そして自分の部屋の片づけや洗濯の手伝いなど、できることは自分でします。好きな食べ物は、うなぎ・まぐろ・クリームコロッケで、毎晩食前酒で家族と乾杯するのが楽しみです。最近、ちょっと忘れることも増えてきましたが、叙情歌を歌ったり、動物の写真集を見て過ごされています。

町長の訪問に穏やかな笑みを浮かべる田代さん

ふるさとバス参加者募集

10月1日（火）運行

町内在住の皆さんに、町に対する理解を深めていただくため「ふるさとバス」を運行します。

今回は、阿古谷地区での栗拾い、猪名川町の民話の舞台の一つでもある西鏡寺（紫合地区）の拝観などを実施します。ふるさとバスに参加して、楽しい一日を過ごしましょう。
※栗山を散策しますので、急斜面もあります。

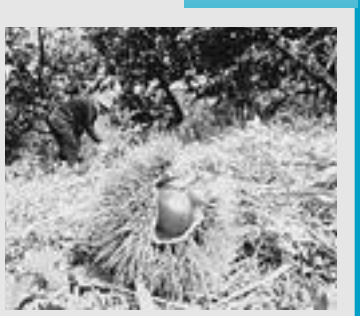
とき　10月１日（火）午前９時30分 町役場正面ロビー集合（雨天決行）

コース　一庫ダム～道の駅いながわ～給食センター～西鏡寺～栗拾い

参加費　2,000円（昼食代、栗拾い（１kg）など）

募集人数　30人（先着順）

受付　９月17日から電話で広報コミュニティ課へ申込みください。
問い合わせは、同課（　66―8707）へ。



町のホームページへアクセスしよう

９月から広報いながわと町長の挨拶に音声が入りました

広報いながわの音訳は、テープライブラリー「リヴィエール」さんの協力をいただいています。

このスピーカーをクリック！

第２弾『いながわの民話』発信

町内の民話をアニメ風にし、動画で発信しています。今回３話追加し、計６話となりました。

より「木津の里」

新作
・**杉生の連里の枝**
・**木津の里**
・**南田原の酒好き医者のはなし**

R100 本紙は古紙配合率100％の紙に、植物性大豆油インキで印刷しています