



広報

第777号

平成20年(2008年) 9月1日

毎月1日・15日発行

編集・発行  
猪名川町総務課

人口 32,367人  
世帯数 11,361世帯  
(8月1日現在)

# いながわ

〒666-0292 兵庫県川辺郡猪名川町上野字北畑11-1 電話番号 072 (766) 0001 (代表) ファックス番号 072 (766) 3732

仲良しご夫婦  
みつけた!

森本忠雄さん(76歳)  
明子さん(71歳)  
柏原地区

「今日は何がとれるかな〜」。森本さんの畑には、ナスやキュウリ、トマト、ピーマン、キャなど、無農薬野菜が鈴なりになっています。これらの野菜は、森本さんご夫婦が孫や息子など、家族のために作っているもの。  
「元気の秘けつは、自分達の作った野菜をたバランスの良い食事と、適度な仕事と孫とのふれあい」と話す森本さんご夫婦のお顔からは、優しさいっぱい笑みがこぼれていました。



お孫さんと野菜の収穫を楽しむ森本さんご夫婦

9月は「敬老福祉月間」です。  
誰もが生きがいを持ち、健康で安心して生活できる明るく豊かな長寿社会をめざして、高齢者の皆さんが社会参加できるまちづくりを進めていきましょう。  
また、この機会に住民一人ひとりが、高齢者や高齢期のあり方について考えてみましょう。

## 充実したシルバーライフを

猪名川町民は長生き!

平成20年7月末現在、町内の65歳以上の人口は、564人となっており、高齢化率は17.9%に達しています。また、平成17年に厚生労働省が発表した市町村別平均寿命では、男性は80.4歳、女性88.7歳となっており、特に女性の平均寿命は、沖縄県北中城村の89.3歳に続きます。

### 健康管理はマイペースで

高齢期を元気に充実して暮らすためには、運動や食事など日々の健康管理が最も重要なポイントになります。

高齢になればなるほど、健康には個人差が出てきます。毎日の生活を楽しみながら、マイペースで健康管理を行っていきましょう。

### 《食生活》

1日に摂取する食品の数が少ない、買い物や調理が困難、家に閉じこもりがち

### 《運動》

高齢になると、体力や筋力は自然と低下し、これを

どう維持するかが高齢期の課題になってきます。適度な運動は健康維持に有効ですが、過剰になるとスポーツ障害や病気のリスクを高めることがありますので、運動量を医師などに相談し行いましょう。

### 《楽しみましょう》

趣味・教養・スポーツなど多様な内容による講座・教室を開催しています。

**公民館登録グループ**  
(766-8432) 各グループがさまざまな趣味の活動を行っています。  
**老人クラブ**(766-2525) 老後の生活を健全で豊かなものにするため、各地域で自主的に活動されています。

お問い合わせは、健康課(766-8781)へ。



### 高齢運転者の皆さんはもみじマークの表示を!

75歳以上の皆さんは「高齢運転者標識(もみじマーク)」の表示が義務化されています。違反すると反則金4,000円、違反点1点となります。また周囲の運転者は、この標識を表示した車両を保護する義務があり、幅寄せや割り込みなどの行為を行った場合は、初心運転者等保護義務違反に問われます。

運転能力を過信せず、互いにマナーを守り、安全運転を心がけましょう。



～運転技術を確認しましょう～

### 第2回 シルバー安全運転講習会の参加者募集

高齢になっても安全に運転していただくため、高齢者を対象とした講習会を開催します。

とき 9月28日(日) 午前9時～正午 午後1時～同4時

ところ 大陽猪名川自動車学校

募集人数 先着各15人

対象 町内在住で65歳以上の運転免許証所持者

内容 座学(オリエンテーション、事故事例など) シミュレーション機器による反応時間などの検査 教習車両を用いた実技

受講料 無料

持ち物 筆記用具

申込み・問い合わせは、9月12日までに電話でコミュニティ課(766-8784)へ。



## 敬老会を開催

70歳以上の人を対象に敬老会を開催します。お問い合わせをご参加ください。

とき 9月13日(土) 午前9時30分～正午  
ところ 文化体育館(イナホール)

内容 《第1部:午前9時30分～同10時15分》式典 《第2部:午前10時30分～正午》アトラクション=青芝モンタ(司会・漫談)、横山ホットブラザーズ(音楽ショー)、かわたり京子(演歌)、岩井りき・ゆうき(漫才)

その他 自家用車を止めるスペースはありませんので、送迎バスをご利用ください

横山ホットブラザーズ(音楽ショー)



問い合わせは、健康課(766-8781)へ。