

元気できっとと暮らそう

9月は「敬老福祉月間」です。本町でも、9月11日(土)には、70歳以上の方を対象に敬老会を開催し、長寿をお祝いします。

町の65歳以上の高齢者の占める割合(高齢化率)は年々上昇し、平成16年7月末現在では総人口2万9858人に対し4427人で、高齢化率は、14.83%になっています。これは、全国平均19.0%、兵庫県平均18.7%よりも低く、特に兵庫県下では三田市(12.4%)、太子町(14.8%)に比べて3番目に低い数値となっています。元気で長生きするために、「生きがいづくり」「健康づくり」に努めましょう。

少子高齢社会といわれる現在、高齢化率は急速なスピードで伸びています。本町では、高齢者が健康で生きがいをもつて暮らせるまちとして、総合計画や高齢者保健福祉計画

により、高齢者保健・福祉サービスの充実に取り組んでいます。

生きがいづくり事業の推進では、敬老と健康長寿を祝う記念事業として敬老会を開催



シルバー人材センターから派遣され、花の移植作業を行う登録者の皆さん

いつまでも 元気でいるために

元気で長生きをするためには「健康づくり」が欠かせませんが、特別なことはありません。保健センターでは、色々な方に話をおうかがいする機会がありますが、元気な方が気をつけておられることは、極めてシンプルです。

食事は、栄養のバランスに気をつけて食べているということです。テレビなどで健康情報が紹介されていますが、「これさえ食べていれば絶対病気にならない」という食品はありません。色々な種類の食品をとり、食べ過ぎないようにすることが大切です。

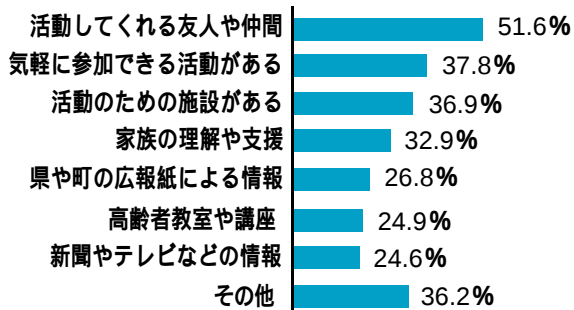
よく体を動かすことです。体の筋肉や骨は意識して動かさないと、老化が進み、転びやすくなります。散歩やスイミング、ラジオ体操など自分にあった体操をされている方もいます。心が元気な方

は体も元気です。よく笑う、おしゃべりする、楽しみがあると心の健康によく、それが、体の健康にもとてもよいものです。

また、年に1回は健診を受けて体と生活習慣のチェックをするとともに、自分の体のことについて何でも相談できる、かかりつけのお医者さんをもつことも大事です。高齢になると病気の症状がでにくいことがあります。「年のせい」と片付けるのではなく、何か体の調子で気になることがあったら、かかりつけのお医者さんに相談してください。

(保健センター保健師より)

・生きがいを感じる活動をするきっかけは?



平成15年3月策定の町高齢者保健福祉計画の資料より

社会福祉協議会では、ゆうあいセンターなどにおいて、健康で生きがいのある生活を

支援するために、健康、趣味、教養、スポーツなど多様な内容による講座・教室を随時開催しています。また、「老人大学」では、高齢者の教養を深め、生きがいのある生活づくりの一環として、老人クラブ

の参加や健康づくり、生涯学習などの施設利用を進めるため、70歳以上の方を対象に、優待割引「すこやかカード」や、家に閉じこもらず行動を広げていただくために交通機関利用助成の「寿カード」を交付しています。

生涯学習センターでは、生涯学習カリキュリバグレス

猪名川」を開校し、共同研究、あるいは町の文化や歴史など様々な学習の場を提供しています。

敬老会

誘いあわせて
ご参加ください

と き 9月11日(土)
ところ 文化体育館(イナホール)

第1部式典

第2部アトラクション

中田カウス・ボタン(漫才)
三木ひろし(五木ひろしのものまね歌謡ショー)
早竹玉之助(和風曲芸)など

70歳以上の方を対象に敬老会を開催します。例年どおり送迎バスを運行しますので、ご利用ください。



中田カウス・ボタン

“救急フェア”を開催!

9月5日(日)

9月5日～同11日は“救急医療週間”、9月9日は“救急の日”です。

「あなたは救急車が来るまでに何ができますか?」愛する人の命を救うためには、救急車が到着するまでの5分間が大切です。

関心があっても講習会に参加できない皆さん、ぜひこの機会に应急演练を体験してみてください。

日時 9月5日(日) 午前10時～午後1時

場所 日生中央サピエ(センタープラザ・人の広場)

内容 心肺蘇生法体験(記念品あり)・アンケート調査(粗品贈呈)・救急車と写真撮影(小学生以下先着100人)ほか

問合せ 消防本部(766-0119)



今月号の 主な内容

2面「パブリックコメント」
3面「フリーマーケットの出店者を募集」
4面「5面」第四次総合計画
6面「情報ポケット」
7面「健康・福祉」
8面「いながわ特派員報告」