



人の動き	人口：31,299（+95）
	男：15,146（+48）
	女：16,153（+47）
	世帯：10,686（+42）
	（平成18年8月1日現在）

元気でいきいき生活

生花や編物で生きがいづくり》》》》》》》》》》

六瀬住民センターでは、毎月2回、生花教室と編物教室が開催されています。教室を主催しているのは六瀬地区の高齢者の皆さん。参加者は「きれいな花を見て心を癒したり、編物で目の計算や手先を動かすことにより脳の活性化に

役立たせています」と話し、会話の弾む楽しいひと時を過ごされています。皆さんも積極的に地域に出て、自分にあった趣味や講座を見つけてみましょう。

生花・編物の問い合わせは、六瀬住民センター（768-0001）へ。



生花と編物教室に参加されている皆さん

・高齢者の健康づくり・

65歳以上の人すべてが高齢者という言葉で表現されていますが、元気な人から身体機能の低下状況にある人までさまざまです。いつまでも元気で過ごすためには「健康づくり」が重要です。

近年、町内の高齢者に多い病気は、下記グラフや表のような傾向にあります。

健康づくりのための運動は、これまでウォーキング（歩くこと）を中心に行ってききましたが、筋力トレーニングを併せて行うことが転倒予防や体力維持に効果があることがわかってきました。

今ある状態の中で、少しでも生活を楽しむものにするため、次のような健康管理に努めましょう。

元気な人

年に一度は定期検診を受

け、健康の維持増進に努めましょう。

通院中の人

通院し医療を継続しましょう。服薬治療だけでは生活習慣まで改善することはできません。医師と相談しながら自ら健康づくりに努力しましょう。

自分のことができにくくなってきた人

ゆうあいセンターでは、はつらつ教室などを行っています。必要に応じて介護予防プログラムの活用をしましょう。また、体調が優れないときは早めに受診しましょう。

一人では身の回りのことができない人

介護保険制度を利用し、自分にあったサービスを受けましょう。

町では、昨年度策定した町高齢者保健福祉計画、第3期町介護保険事業計画に基づき社会福祉基盤の整備を進めています。また、高齢者のニーズにあった福祉サービスによ

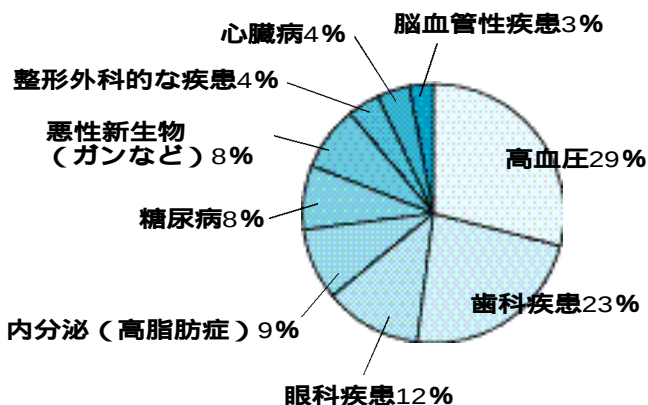
町の高齢者福祉施策

全国の高齢化率は21%で、急速なスピードで伸びています。戦後のベビーブーム世代が65歳以上になる2015年の高齢化率は27.3%に、また2025年には30%を超えるともいわれています。このような超高齢社会を明るく活気あるものにするためには、高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも健康で生きがいをもって生活できる環境づくりが必要です。

支援やライフステージにあった就労・余暇活動、生きがいづくりなどの施策を展開しています。保健センター 誰もが健康で充実した生活を過ごすために、町ぐるみ健康をはじめ健康教育や健康相談を実施しています。自ら健康の大切さを意識し、健康チェックを行うことが重要といえます。社会福祉協議会 ゆうあいセンターを中心に健康で生きがいのある生活を支援するために、さまざまな事業に取り組んでいます。特に、介護予防の拠点である地域包括支援センターにおいて、介護予防ケアマネジメントや総合相談支援などを実施しています。また、町内には41の老人ク

9月は「敬老福祉月間」です。本町では70歳以上の方々を対象に9月9日（土）、長寿をお祝い敬老会を開催します。これからも元気で長生きするため「生きがいづくり」「健康づくり」に積極的に参加し、自ら努力するとともに地域ぐるみの助け合いが重要です。

高齢者に多い病気の割合



年齢別に増加している病気

65歳～69歳	整形外科的な疾患
70歳～74歳	高脂血症や虚血性心疾患などの生活習慣病
75歳～79歳	悪性新生物・眼科疾患
80歳～84歳	悪性新生物・脳血管疾患
85歳以上	脳血管疾患・心疾患
すべての年代において、高血圧・歯科疾患（歯周病）などが増加している	

ラブがあり、約2100人の会員が自主的に集まり、老後の生活を健全で豊かなものにするため活動されています。街の清掃などを行う社会奉仕活動や老人教養講座の開催、健康増進のためのグラウンドゴルフなど積極的に各事業に

取り組みられています。生涯学習センター 団塊の世代の定年期を迎えることから、その学習意欲に応えるため、公民館活動での講座や教室をさらに充実することとしています。シルバー人材センター 就業

機会の増大と活力ある地域社会に貢献しています。自分にあつた生きがいを見つけ、元気で長生きできるよう生活にしましょう。問い合わせは、健康福祉課（766・8701）へ。

敬老会を開催

70歳以上の方を対象に敬老会を開催します。お誘い合わせてご参加ください。

と き 9月9日（土）午前9時30分～正午

ところ 文化体育館（イナホール）

第1部 記念式典 午前9時30分～同10時20分

第2部 アトラクション 午前10時30分～正午

大木こだま・ひびき（漫才）、高橋真美（演歌）、玉すだれ・ゆりちゃん（和風曲芸）、宮川珠季（杉良太郎のそっくりさん）

例年どおり送迎バスを運行しますので、ご利用ください。

問い合わせは、健康福祉課（766-8701）へ。



大木こだま・ひびき（漫才）

今月号の主な内容

2面＝快適な暮らしを守る下水道 3面＝救急フェア 4面＝情報ポケット 5面＝図書館・相談あれこれ 6面＝いながわ特派員報告