



笑顔が素敵な牧之原生き生きクラブの皆さん

健康長寿社会を目指して

今日の長寿社会を健康で活力あるものにしていくには、「病気になるために」という健康づくりだけではなく、「人と人との交流を深めながら、生き生きと活動的に過ごす」という、より積極的な健康づくりが大切になってきます。

生きがいや趣味など自分が夢中になれるものを持ち、それを一緒に楽しめる家族や友人、仲間がいることは充実した人生を送る一番のエネルギーになるはず。人間は一人では生きていきません。豊かな人間関係がある人ほど健康長寿ともいわれています。

みんなと仲良くしながら、元気に楽しんで生きていく。そんな生き方をお手伝いする活動を紹介します。

▼老人クラブ

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織で、生きがいと健康づくりのためにさまざまな活動をしています。会員数は4月1日現在で3980人です。

輪投げ、グラウンドゴルフなどの大会や健康講座などの勉強会、趣味クラブ（小物作り、民謡、レクリエーション、囲碁など）の活動、ボランティアなどを通して健康づくりや仲間づくり、社会に貢献するクラブづくりに励んでいます。

60歳以上の方ならどなたでも会員になれますので、興味や関心のある方はぜひ一度連絡ください。

問い合わせ 市老人クラブ連合会事務局 ☎(22) 5187



目指せホールインワン！グラウンドゴルフ大会の様子

問い合わせ
高齢者福祉課 植田 ☎230076



グラウンドゴルフを楽しむ坂部地区の老人クラブの皆さん



「わいわい農園」で農作業を楽しむ

▼シルバー人材センター

高齢者のライフスタイルに合わせた「臨時的かつ短期的またはその他軽易な業務（庭木剪定、草刈り、営繕など）」を提供しています。

また、ボランティア活動などを通して健康で生きがいのある生活の実現を目指すとともに地域社会の活性化や福祉の向上にも貢献しています。今年度から新規事業として、家事援助サービス（掃除・洗濯・買い物・食事作り・話し相手など）と休耕地を使つての農作業「わいわい農園」も始めました。お困りの事がありましたらお気軽にお電話ください。

会員数は4月1日現在で441人。入会は随時受け付けています。

問い合わせ 市シルバー人材センター ☎(52) 5080

▼ふれあい・いきいきサロン

「家に閉じこもりがち」「話し相手がいない」「寂しい」といった不安や悩みを持つている高齢者の方に声を掛け、楽しく気軽に、無理なく過ごしてもらい、仲間づくりや生きがいづくりをしようことを目的に、地域の方が中心になり開催されています。

サロンでは、高齢者の心と体の健康を保つために各地の公民館を利用して、レクリエーションや健康づくりのための体操などを行っています。市内のサロン数は36で、6月1日現在の会員数は1045人。230人の協力員がサポートしています。

問い合わせ 市社会福祉協議会 ☎(52) 3500



坂部ふれあいサロンのバルーン体操

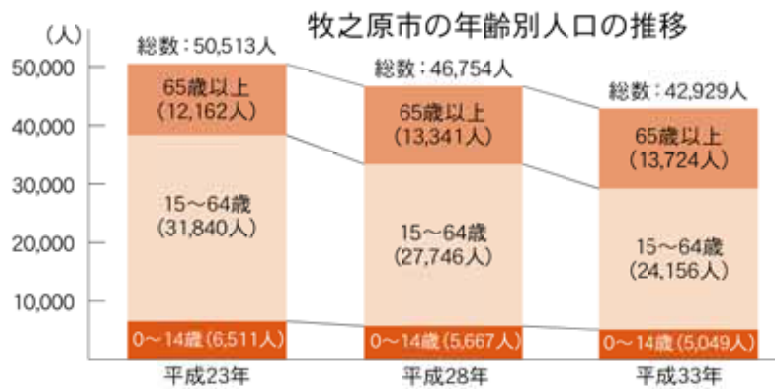
「高齢者」はまだまだ若い

「高齢化社会」。よく耳にする言葉です。高齢者とは65歳以上の人のことをいいます。でも、ちよつと待ってください。今の世の中、65歳ってまだまだ若い。市内には、仕事や趣味、ボランティアなどにバリバリ活躍している人がたくさんいます。

市高齢者福祉課の試算によると、10年後の平成33年に市内の高齢者は1562人増加し、逆に労働力の中核をなす15歳から64歳までの人（生産年齢人口）は7684人減少すると予測されています。頼りにすべき「若い人」が少なくなる今後は、高齢者が今まで以上に社会的な役割を担い続けることが求められるでしょう。これからは「高齢化社会」というよりも「長寿社会」と呼ぶ方がふさわしいのではないのでしょうか。

生き生きと豊かな人生を送るコツ

生涯現役 を楽しむ



* 平成23年の数値は23年4月1日現在の総人口。
平成28年、33年の数値は市高齢者福祉課の推計による。