

9月は 高齢者保健福祉月間

9月15日は「敬老の日」、15日から21日は「老人保健福祉週間」です。

市では、元気で豊かな老後を過ごしていただくため、様々な施策や事業を行っています。

この機会に、老後の「生きがい」と「健康」づくりを考えてみてください。



岡崎市長が お祝い訪問

9月3日岡崎市長が、市内の百歳以上のお年寄りや白寿(99歳)および米寿(88歳)の皆さんに敬老の祝いの品を贈り、長寿を祝いました。

104歳で市内最高齢者の清水あいさん(物集女町中条)は、市長からお祝いの記念品を渡されると「長生きをして、みなさんにこんなに祝ってもらえてうれしい」と笑顔で答え、市長とのしばしの歓談を楽しみました。

いつまでも

健康で豊かな老後を

先月厚生省が発表した日本人の平均寿命は、女性83・82歳、男性77・19歳と史上最高齢となり、男女とも長寿世界一となりました。「人生80年」といえる人が、女性で71・9%、男性で50%となり、超高齢化社会の到来を予測しています。

今では「自分たちは、健康で十分に働くことができる」「地域社会に役立ちたい」と考え、老後を生きがいのあるものとするために、新たに仕事をしたり、趣味やスポーツをするなど、積極的に活動する高齢者が増えています。

市でも、高齢者の皆さんが健康で生きがいをもって安心して暮らせるまちづくりをすすめるため、様々な施策や事業、支援を行っています。
お風呂も利用できます
老人福祉センター
高齢者の方のコミュニティ活動の場である老人福祉センター(別掲)では、今年度浴場設備の過剰整備や空調設備のリフレッシュ工事を行い、利用者が快適に過ごせる環境づくりをすすめています。市内在住で満60歳以上の方ならどなたでも利用することができます。

先月厚生省が発表した日本人の平均寿命は、女性83・82歳、男性77・19歳と史上最高齢となり、男女とも長寿世界一となりました。「人生80年」といえる人が、女性で71・9%、男性で50%となり、超高齢化社会の到来を予測しています。

老人福祉センター



老人福祉センターは、大広間や和室、お風呂などがあり、老人の健康増進および余暇活用の場として、各種サークルなどが活動し、老人相互の交流の場として幅広く利用されています。

毎月、血圧測定や健康相談を行い、教養講座等も開催しています。9月18日(金)には午前10時40分～、落語やマジックショーの敬老会を行います。

開館時間は午前9時から午後4時までです。休館日は、毎週日曜日、国民の祝日、12月28日から翌年1月4日まで、および9月16日ですが、9月15日の敬老の日は開館しています。

利用料金は無料で、マイクロバスによる送迎も行っています。

■お問い合わせ 老人福祉センター ☎934-1515

- 第1条 健康なからだをつくろう
- 1 食生活に気を配ろう
- 2 水分をよくとろう
- 3 毎日すすんで運動しよう
- 4 睡眠、休養を十分にとろう
- 第2条 病気の早期発見と予防につとめよう
- 1 健康診査や健康相談を活用しよう
- 2 健康について学習しよう
- 3 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
- 4 歯を大切にしよう
- 第3条 事故防止に心がけよう
- 1 家の中や身の回りを安全に
- 2 交通安全につとめよう
- 3 地域の危険場所を調べよう
- 第4条 メリハリのある毎日を送ろう
- 1 リズムのある生活を

ねたきりゼロの10カ条

全国老人クラブ連合会では、今、健康な状態にある人が、寝たきりにならないために、ねたきりゼロ運動を進めています。

- 1 自分のことは自分でしよう
- 2 世代を越えた仲間をつくろう
- 3 いつもおしゃべりに心がけよう
- 4 家庭で役割をもとう
- 5 感謝の気持ちを言葉で
- 1 散歩をしよう
- 2 クラブ活動や地域行事に参加しよう
- 3 家の外でする趣味をみつけよう
- 1 何でも話し合える友達をつくろう
- 2 起きたらベッドから離れよう

- 3 オムツは使わないようにしましょう
- 4 家族は、「目を離さず、手は出さず」に徹しよう
- 第9条 保健・福祉サービスを大いに利用しよう
- 1 保健・福祉の相談窓口や地域にどのようなサービスがあるか調べよう
- 2 ホームヘルパー、訪問看護のサービスを利用しよう
- 3 デイサービス、ショートステイを利用しよう
- 4 機能回復訓練に参加しよう
- 5 高齢者住宅整備資金等の制度や介護機器の給付事業を利用しよう
- 第10条 私たちは、〇〇ができる自分ができ目標を加えましょう