

楽しい人生を送るために

人口 1万6417人
 65歳以上 4838人
 高齢化率 30%
 このうち介護認定を受けている人は857人で、そのうち実際に介護サービスを利用している人は623人です。サービスごとの利用者数を簡単に紹介いたしますと

★居宅介護サービス受給者(自宅サービスを利用する人) 425人
 ★地域密着型サービス受給者(認知症対応型共同生活介護IIグループホームに入所している人等) 38人
 ★施設介護サービス受給者(特別養護老人ホームや老人保健施設入所者) 160人
 となっております。(2011年3月末現在)

今月は、高齢社会をうまく乗り切るために、介護予防について考えたいと思います。

まず、本町の現状について、簡単にお知らせいたします。

介護の認定を受けてサービスを受けている人は、65歳以上人口の12・8%となっています。介護が必要な人が必要なサービスを受けることは、本人の健康にいいだけでは、本人の健康にいいだけではありません。ふだん介護をする家族の負担も軽くなります。しかし、介護サービスを受けずに、できるだけ自立し、自分の趣味や生きがいをもって生活していくことができれば、こんなに喜ばしいことはありません。

介護予防とは

皆さんは、介護予防という言葉を知りましたか。介護予防とは、読んで字のごとく、介護が必要な状態にならないために、心身の衰えを予防・回復しようという取り組みのことです。

本町では、対象者を大きく二つに分けて、介護予防事業に取り組んでいます。

元気ハツラツにこころクラブ



和気あいあいと楽しみながら運動機能の回復を図ります(写真は昨年の介護予防教室の様子)。

体の機能が少し弱くなってきた、近い将来介護サービスを利用する可能性がありますがある65歳以上の皆さんが対象です。この教室の主な目的は、運動機能と口腔機能の向上です。25項目のアンケートを実施し、そこから対象になる人を選んでお話ししています。アンケートの結果によっては、地域包括支援センターの職員が訪問させていただきます。

介護予防運動教室

65歳以上の人ならどんなでも参加できます。(カメラナ・川桁体育

誘いすることもありますが、アンケートを受けた人以外にも、相談などを通して教室に参加していただくことができます。気軽に参加してください。通所による集団的な教室として開催しており、無理なく参加していただけるような内容にしています。

館・中ノ沢体育館の各体育館で月に1回開催)健康運動指導士を中心に、毎回さまざまな運動メニューに挑戦します。運動教室という名前ですが、決してハードなトレーニングではありません。みんなで和気あいあいと話をして、時には笑い、いろいろな人と交流をしながら運動を楽しむ教室です。

※両教室とも、希望する人には送迎の車を用意しています(要相談)。

何事も、早期発見・早期対応が大切です。体の機能の衰えを感じてきたら、迷わずに保健福祉課に相談してください。少しでも心身の状態を回復していただき、楽しい人生を送ってほしいと願っています。

▼問い合わせ先
 保健福祉課 高齢者福祉業務 ☎(62)2115



お父さん、お母さんと一緒にポーズ

「健康に育って、将来は人の役に立つような人間になってほしい」お父さんとお母さんはそう話しています。

阿部 なな子 ちゃん

平成22年1月生まれ
 ～芦原 だいごう 大三さん・智美さん夫婦の長女

1歳5カ月を迎え、だんだんと言葉を話し始めたなな子ちゃん。「くっく」「どーぞ」など、自分の気持ちを表すようになってきました。身の回りにあるものを何でもおもちゃにして遊ぶのが得意です。「椅子の上によじ登ったり、階段を上がったりと、目が離せないですね」と話すのは父、大三さん。「おばあちゃんからプレゼントされた、お気に入りの長ぐつを履いて歩くのが大好きですね。公園みたいな広い場所に行くくと、1人でずんずんと歩いていってしまうんです」と笑うのは母、智美さん。

そんななな子ちゃんはお客さんの間でも人気者。「菓子処 豊玉」の看板娘として、今日も笑顔を振りまいています。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
 ☎(62)2111

サークル紹介

Circle introduction

100年以上の歴史があり、歌舞伎とも深いつながりを持つ伝統的な舞踊、花柳流。その踊りを町内の行事などで披露しているのが花柳流みほ乃会の皆さんです。15人の会員が月4回、学びなで稽古に励んでいます。

「震災後、踊りの練習を続けていいのかと迷う時もありました。しかし、沈んでいた会員の心を慰め、前向きな気持ちにさせたのは、他ならぬ踊りでした。こんな時だからこそ、被災した皆さんに踊りを見ていただき、元気を少しでももらいたい」と寿美衡師匠は話します。

同会では、8月に開催予定のチャリティー舞踊会に向け、会員の皆さんが心を一つにして練習に励んでいます。

※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。希望する団体は広報担当まで問い合わせてください。
 ☎(62)2111

はなやぎりゅうの花柳流みほ乃会

(花柳寿美衡師匠)



(写真左) 舞踊で被災者を元気づけたいと話す寿美衡師匠
 (写真右) 老若男女、それぞれのレベルに合わせた稽古をしています。新規加入や見学を希望する人は、学びなまで



「元気を出して頑張ろう」と皆さんでガッツポーズ

