

いきいき健康、笑顔が一番！

9月(は)老人(保)健(福)祉(月)間



健康づくりは 楽しく継続が一番

はつらつクラブで元気に運動！
近江京子さん(76歳・大町)

市の介護予防教室「地域型はつらつクラブ」に月1回参加して、ウォーキングなどの運動や体力測定をしています。ひとりじゃなく参加者のみんなと一緒に体を動かすのはとても刺激になります。

ストレッチのやり方など講師の先生のお話もためになるし、休憩時間にみんなとおしゃべりするのも楽しいですね。健康維持のため、これからも運動は続けていきたいです。



笑顔で「はつらつ」



いろいろな人との 交流が元気の秘訣

介護支援ボランティアとして活動中！
島 菊子さん(73歳・牛島)

市の「介護支援ボランティア制度」に登録して、月2回ほど老人保健施設などで活動しています。入所しているかたの身だしなみを整えたり、話し相手など簡単なお手伝いですが、とても充実しています。

人と話をするのが好きなので、ほかにもグラウンド・ゴルフや俳句の集まりに参加しています。ボランティアや趣味を通していろいろな人と交流するのが元気の秘訣かな。



介護老人保健施設「桜の園」(下北手)で

老人保健福祉月間の 標語とポスターが決定！

今年度の老人保健福祉月間の標語は、戸島・東・旭川の各小学校から作品を募りました。審査の結果、東小6年の藤谷知代子さんの作品「つないだ心がホッとあなたかい」が第一席に選ばれました。そのほかの入選者は左記のとおりです。

また、ポスターデザインは美術大学附属高等学校3年の児玉佳奈美さんの作品(右図)が選ばれました。

長寿福祉課 ☎(866)2095

標語第一席▽藤谷知代子(東小6年)

標語入選▽備後綾翔(戸島小4年)、

宇徳仁(東小5年)、大柳海利(東小

5年)、嵯峨海斗(東小5年)、梅津

興生(東小5年)、三浦弘太郎(旭川

小5年)、土橋真人(旭川小5年)、

渡辺陽菜(戸島小6年)、長谷川瑠希

(戸島小6年)

…以上敬称略



一緒に
いい汗
流そう!



シルバー人材センターの会員募集

シルバー人材センターでは、健康で働く意欲がある、おおむね60歳以上のかたを対象に会員を募集しています(年会費3,500円)。会員には企業や家庭などから引き受けた仕事を紹介し、内容に応じて報酬をお支払いします。

また、仕事に結びつく技能の取得のため、各種技能講習会も開催しています。入会説明会は毎月第2・第4水曜日、午後1時30分からシルバー人材センター(八橋)で行っています(祝日を除く)。

下記の仕事ができるかたを大募集!

- ◆庭木のせん定(興味があるかたも可)
- ◆高齢者世帯の家の周りの雪かき

秋田市シルバー人材センター ☎(863)5900

各種お仕事引き受けます

豊富な技能・知識を持った秋田市シルバー人材センター会員が、みなさんの仕事をお手伝いします。内容により利用料が異なります。詳しくは秋田市シルバー人材センターへお問い合わせを。

- 庭の除草・庭木のせん定 ●窓ふき
- 大工・左官工事 ●障子・ふすま張り
- 宛名・賞状書き ●ペンキ塗り
- 駐車場や建物の管理・日直 など



仕事を通じた つながりを大切に

シルバー人材センターで頑張ってます!
松田光平さん(75歳・御所野)

67歳でシルバー人材センターの会員になって今年で8年目。現役時代とは違う仕事がしたくて庭木のせん定を勉強しました。

今日は、会員4人で松の枝などをきれいに整える作業をしました。自分たちが仕上げた庭を見て、お客さんの喜ぶ顔を見ると、やっぱりやりがいを感じますね。仕事仲間やお客さんとのつながりを大切に、まだまだ頑張りますよ!



手際よくチヨキチヨキ

いつまでも、いきいき元気に暮らすことが何よりの幸せです。自分に合ったやり方、自分のペースで生きがいくくり見つけませんか。みなさん、はつらつとした笑顔がやっぱり一番素敵です!

チェックリストを ご返送ください



こちらです

元気なうちから介護予防

市では、65歳以上のかたの生活機能(運動、栄養、心の健康など)の状態を確認するため、「基本チェックリスト」を8月29日にお送りしました。用紙に記入し9月13日(金)までご返送いただくと、「アドバイス票」や介護予防教室など、健康に役立つ情報をお送りします。

送付対象

65歳以上で偶数月が誕生日のかた(要支援・要介護のかたを除く)
*今回チェックリストが届かなかったかたには来年度以降にお送りします。

チェックリストの内容

▼日用品の買い物をしていますか
▼15分くらい続けて歩いていますか
など、「はい」「いいえ」で答えていただく25項目の簡単な質問です。

問 長寿福祉課 ☎(866)8760