

敬老の日

高齢者のみなさんへ

100歳おめでとつございます

口を健康に

9月19日は、敬老の日です。平成23年4月1日から平成24年3月31日までの間に100歳になられる人に、ご長寿をお祝いして市長が祝い金をお贈りします。

いつまでも元気で長生きしてくださいね。

- 好き嫌いをしない。
- 外に出る。
- 稽古事を続けている。
- 子どもの役に立ちたいと思っている。

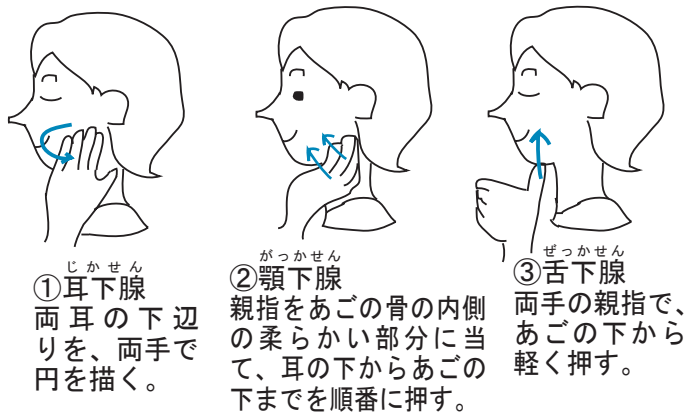
いつまでも元気で生活するためには、口の健康を保つことが必要です。口の機能が低下すると、栄養が十分にとれなくなり、体力や脳機能の低下につながります。食事をしっかりとるため、唾液の分泌をよくする唾液腺マッサージから始めてみましょう。

長寿の秘訣をお聞きしました

▼今年度100歳になられる人（敬称略）

氏名	住所
生田 郁子	港町四丁目
伊藤 トクミ	田万里町
大川 イツノ	忠海東町五丁目
加藤 喜一	港町一丁目
唐島 茂子	下野町
久保田 睦子	忠海東町二丁目
底押 ハルヨ	中央二丁目
梨和 清子	忠海中町三丁目
味呑 艶子	竹原町
三好 マサ子	西野町
山根 キクヨ	忠海東町五丁目

平成23年8月30日現在



利用者の声

「病院の玄関近くまでバスが行ってくれるので、大変便利です。」
 「近所の人に教えてもらって、1年前から利用しています。バスで地域の人とおしゃべりするのが、息抜きになっています。」
 「安く利用できるので、買物の時などに乗っています。添乗員さんに介助もしていただけるので安心です。」



ご利用ください 福祉バス

市では、交通手段をもたない高齢者や、障害者のみなさんに外出の機会を提供するため、「福祉バス」を運行しています。

対象

① おおむね65歳以上の高齢者で、一般の交通機関を利用することが困難な人

② 40歳以上で、要介護認定を受けている人

③ 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を所有する人

運行日（平日で年末年始は除く。各コース週1回）
○月曜日／吉名方面



4月から停留所「道の駅たけはら」が設置されました。詳しくは、4月に配布した「福祉バス時刻表」をご覧ください。

お問い合わせ
福祉課介護福祉係
☎ 22-7743

○火曜日／新庄・田万里方面
○水曜日／忠海方面
○金曜日／西野・仁賀方面
料金 1回100円（介助者は無料）
※介護保険証または身体障害者手帳を提示してください。



市では、介護予防教室を開催しています。そのうちのひとつ、「いきいきはつらつ教室」では、市内4か所で生活機能の低下が認められる高齢者を対象に、専門のスタッフが、運動機能向上のための介護予防体操や栄養改善、口腔機能向上の指導を行っています。

昨年度の「いきいきはつらつ教室」の測定結果では、半数以上の参加者に運動機能の改善が見られました。

地域包括支援センター（☎22-5494）では、介護予防の推進や、専門職による介護・福祉・健康・医療などの相談に応じています。

☎22-7743
福祉課介護福祉係

その他にも、団体を対象に市職員を派遣して講座を行う「出前講座（介護予防講座）」もあります。ぜひご利用ください。

問い合わせ

参加者・相談員の声



6月から休まず参加しています。外に出て、人と交流できるので、教室に行くのが楽しいんですよ。運動も所要所、丁寧に教えてもらえるので、頑張ってます。

「いきいきはつらつ教室(せとうち)」
参加者 榎原 益美さん (91)



周りに誘われて、今回初めて参加したんよ。体を動かすうちに、だんだん慣れてくるね。社会参加にもなるし、若返りのためにもまた参加したいと思います。

「いきいきはつらつ教室(むなこし)」
参加者 別祖 重美さん (93)



みなさんとお話をして、毎回元気をもらっています。「教室を卒業しても、運動続けるとよ。」「おかげで、散歩のときの足取りが軽くなったんよ。」という声を聞くと、やりがいを感じますね。

在宅介護支援センターむなこし
相談員 山下 和子さん

竹原市介護予防地域育成事業は、高齢者が地域で自立した生活を継続するための支援や介護予防事業を、地域住民がボランティア活動などで自主的に行えるように、補助することを目的としています。

対象 ①と②両方を満たすこと

①活動の拠点となる事業所等が市内にある団体。

②市内に在住または通勤、通学する人で、高齢者主体の団体。（政治宗教活動及び営利を目的とした団体は除く。）

地域の介護予防事業を補助

補助額

事業開始1年目及び2年目は、1団体あたり上限24万円。3年目は、1団体当たり上限12万円（交付終了後も事業を継続することが要件）

選定方法

補助金交付基準に基づいて審査します。結果は平成23年度中に申請者にお知らせします。

申請・問い合わせ

9月30日(金)までに福祉課介護福祉係へ

☎22-7743

プール教室に参加し、身体の柔軟性やバランスを良好に保ち、転倒を防ぎましょう。

内容 ストレッチ体操、水中運動

対象 おおむね60歳以上の元気な人

※介護保険で要支援1・2と認定された人も含みます。ただし、水中運動などが不安定な人は介助者が必要です。

日時 10月～11月の毎週木曜日

日時 13時30分～15時

場所 スポーツクラブエンジョイ竹原(中央二丁目11-6)

定員 10人(先着順)

参加費 800円(8回コース分)

※以前参加したことがある人は毎回500円

申し込み・問い合わせ 9月22日(木)までに福祉課介護福祉係へ

☎22-7743