

日常生活の支援に関すること

＜竹原市シルバー人材センター＞

シルバー人材センターでは、家事の手伝いや身の回りの世話など日常生活の支援を有償でお手伝いするサービスを行っています。

例えば

- ・家の中・外のお掃除
- ・家事全般のお手伝い
(食事の準備・買物・洗濯・浴室の掃除など)
- ・草刈り
- ・庭掃除や植木の剪定
- ・墓地清掃(除草)
- ・外出(通院等)の付き添い など



連絡先 竹原市シルバー人材センター

住 所 中央四丁目7番71号

T E L 22-3331

F A X 23-0145

日常生活での困りごとや生活する上で手助けしてほしいことなどがありましたら、お気軽にお電話ください。

仕事の内容、条件、金額等を相談のうえ契約をします。



あなたの力を必要としている人たちがいます。

シルバー人材センターは、会員を募集しています。

・健康で働く意欲のある人(生きがいをもち、ボランティア精神で地域社会のために貢献したい人)

※入会説明会(毎月15日)への参加をお待ちしています。(随時対応)

～ 高齢者の知識と経験を社会に活かして、社会参加で健康寿命をのばしましょう! ～

【健康寿命の秘訣】

- ① 社会性がある ② 毎日よく動き ③ 肉料理を食べる

・社会性が低下すると、生活範囲や行動範囲が狭くなり、精神・心理状態がダウン。続いて口腔機能や栄養状態が悪くなり、身体機能が低下し、サルコペニア(筋肉量の減少)を発症しやすくなる。

・人は衰えていくとき、健康な状態からフレイル(虚弱)を経て、介護が必要な状態になります。健康な状態を長続きさせるためには、プレフレイル(前虚弱)の段階で、少しでも健康な状態に戻す必要があります。

(参考:「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」KADOKAWA出版・飯島勝矢著)

