

# 特集 敬老の日

9月16日は敬老の日です。

平成25年4月1日から平成26年3月31日までの間に100歳になられる人に、ご長寿のお祝いとして市長が記念品とお祝い金をお贈りします。

いつまでもお元気で長生きしてくださいね。



## ▼今年度100歳になられるみなさん

氏名	住所
好永 善雄さん	本町一丁目
市川 一次さん	東野町
手島 ハルヨさん	忠海東町五丁目
實藤 フミコさん	東野町
八塚 ナルミさん	竹原町
田中 ハナコさん	中央三丁目
西濱 キクヨさん	忠海中町三丁目

## ご長寿の秘訣をお聞きしました



實藤 フミコさん（東野町）

- 何でも食べる、ゆっくり食べる
- 趣味を持ち、続ける
- 頭を働かせて、短歌を作る
- 水の流れのように、自然に任せて生きるなど、たくさんありました！

## 住み慣れたまちで いきいきとした生活を

市では、介護予防や健康づくり、自立支援のための高齢者福祉サービスを実施しています。一人ひとりに合ったサービスで、いつまでも健やかでいきいきとした生活を送りましょう。

### 平成26年度地域の介護予防事業を補助

地域のみなさんが、高齢者の自立支援や介護予防事業を、ボランティア活動などで自主的に行えるよう補助します。

#### 対象

次の①と②の両方を満たすこと。

- 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。）

#### 補助額

事業開始1年目及び2年目は、1団体当たり上限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。結果は申請者に通知します。

#### 申し込み・問い合わせ

9月27日（金）までに福祉課介護福祉係へ。

☎ 22-7743

### 外出をお手伝いします！ 福祉バス

高齢者や、障害者のみなさんに外出支援として「福祉バス」を運行しています。通院、ショッピングセンター、公共施設などへのお出かけにご利用ください。



#### 対象

- 65歳以上の高齢者
- 40歳以上で介護認定を受けている人
- 身体障害者手帳等を所持している人

#### 利用料金

1回100円（介助者は無料）

※利用時には介護保険証または身体障害者手帳をご提示ください。

#### 運行日

- 月曜日 吉名コース
- 火曜日 新庄・田万里コース
- 水曜日 忠海コース
- 金曜日 西野・仁賀コース

コースの詳細な時刻表は介護福祉係・支所・出張所にあります。また、ホームページにも掲載しています。

問い合わせ 福祉課介護福祉係 ☎ 22-7743

栄養改善プログラム



運動機能向上プログラム



## 介護予防のための いきいきはつらつ教室

### いきいきはつらつ教室とは

介護予防教室の一つで、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開催しています。

運動機能向上、栄養改善、口腔機能向上の3つのプログラムを基本に、認知症、うつ病、閉じこもりの予防など、専門のスタッフが中心となり、実施しています。

### 参加者募集中！

この教室は、65歳以上の要介護認定を受けていない人に送付した「げんき確認シート」の結果により、介護予防の取組みをお勧めするものです。11月から新たに教室を開始します。希望する人は、福祉課介護福祉係（☎22-7743）へお問い合わせください。

### 参加者の



村井 益子さん(下野町)  
料理は、簡単な調理法で勉強になったし、話をしながら出来て楽しかった。家にいるより、有効に時間が使えますね。体操も体を動かすことが大切だとわかり役に立っています。有意義な時間を過ごしているので、普段の気持ちの持ち方も変わってきています。



天満 昭子さん(吉名町)  
教えてもらった調理法は、普通の材料を使用していて家でも実践出来そう。家でじっとしているより、外に出てやることがあるから楽しい。色々な催しにも参加しています。家でもタネットを見ながら体操をしています。自分のためと思って楽しく参加しています。



安森 麻里子さん(竹原町)  
職員の方が声をかけてくださって、今年から参加しています。雰囲気もとっても良くて、楽しいんですよ。私はおしゃべりが好きじゃけんね、みんなと話ができて嬉しいんですよ。1回休んでしまったのが惜しいくらいじゃねえ。これからも続けていきたいです。



手良向 開三さん(下野町)  
いきいきはつらつ教室は、みんなでわいわいできて楽しいんですよ。毎週体操に行くのが楽しみ。今日は初めて調理実習をしたけど、みんなやり方が一人ひとり違って面白くないねえ。みんなで協力しながら、1番良い方法で作りましたよ。