

特集

敬老の日



9月17日は敬老の日。総務省の調査では、日本全国で65歳以上の高齢者は3557万人（9月15日現在）。総人口に占める高齢者人口は28・1%と過去最高です。一方、町内では、3642人います。（8月31日現在）

長寿まつりなどを開催。おいしい食事やカラオケ、抽選会、ゲームなどで地域のお年寄りの長寿を祝い、交流を深めました。

5ページでは、元気な高齢者の皆さんに、いくつになっても健康で過ごしてもらおうため、町内で行っている5つの活動を紹介します。



楽栄クラブ長寿を祝う会



美沢東・西合同敬老会



栄クラブ長寿まつり



入江3区敬老会



青葉1区長寿まつり



かっこうクラブ敬老祝賀会



がくしゅう
はつらつ楽習！脳の健康教室



教材を使って楽習する受講者

はつらつ楽習！脳の健康教室は、地域でいくつになっても元気ではつらつとした生活が送れるように、認知症予防の教室を開講しました。

9月4日には、健康福祉センターさわやかで開講式が行われ、受講者13人と教室サポーター9人が参加。当日は、自己紹介の後、スタート教材を使い楽習を行ったほか、教室前後の効果を測定するためのファイブコグなどを行いました。

公文学習療法センターの読み書き（音読）、簡単な計算の教材を使って継続的に学習すると、脳の前頭前野が活性化され、高齢者の認知症予防に効果があるという東北大学の川島隆太教授（医学博士）の研究成果、教材を基に行っています。

対象者は70歳以上の人（他要件あり）で、期間は6か月間、週1回、1クラス10人程度で仲間やボランティアと楽習や会話を楽します。

■問合せ 社会福祉協議会 ☎76-4363



ふれあい交流会

ふれあい交流会は、町内に住んでいるひとり暮らしの高齢者や高齢者夫婦世帯の人を対象に、健康で生きがいのある暮らしが送れるように開催しています。交流会では、地域のボランティアに協力してもらいながら、簡単なゲームや軽い体操、お昼には手作りの料理を味わい、お互いの近況を語り合うなど楽しいひとときを過ごします。



昼食を味わいながら交流

虻田地区は健康福祉センターさわやかで、5月から11月までの毎週水曜日。洞爺地区は洞爺ふれ愛センターで毎月1回開催しています。

■問合せ 社会福祉協議会 ☎76-4363



コグニの集い

コグニの集いは、月1回、洞爺駅交流センター2階で開催しています。コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、脳とからだの機能を効果的に向上させることをねらっています。集いでは、ストレッチから始め、コグニサイズの後には簡単な脳トレなども行っています。

■問合せ 社会福祉協議会 ☎76-4363



座ってコグニサイズ



げんきクラブ



楽しみながらストレッチ

げんきクラブでは、寝たきりや転倒を予防し、これからも自宅での生活が続けられるように、運動やもの忘れ予防を中心とした介護予防教室を行っています。

虻田地区は健康福祉センターさわやかで、洞爺地区は洞爺温泉病院で月1回開催。

血圧測定や健康相談、ストレッチ、脳トレーニングなどを行っています。

■問合せ 健康福祉センターさわやか ☎76-4006



ふれあい・いきいきサロン

ふれあい・いきいきサロンは、各地域を拠点に住民の皆さんとボランティアが協働で企画、内容を決めて運営していく、自主的で自由な楽しい仲間づくりの活動です。

現在、町内では12か所でサロンが立ち上がり、それぞれ特色のある活動を行っています。

■問合せ 社会福祉協議会 ☎76-4363



本町2区老人会

いくつになっても

健康で過ごすために