

元気で健康な毎日を過ごしていますか

～生涯現役のまちづくり～



現在、高浜市では
「生涯現役のまちづくり」を
推進しています!



●元気で健康的な毎日を過ごしていただくために…

高齢者の皆さんが自分らしく、生きがいを持ち、可能な限り介護を必要とせず、自宅に閉じこもらずに街中へ出かけて、活発な毎日を送っていただくため、高浜市では「生涯現役のまちづくり」を推進しています。現在、市内の社会資源(公共施設、地元商店、公園、神社など)において、魅力のある健康的なメニューや活動を用意して、高齢者の皆さんの「居場所」をたくさん増やせるように、調査研究を行っています。また、いつ、どこで、どんな楽しい活動が行われているのかを、高齢者の皆さんに向けて情報発信できるよう、しくみづくりも行っています。昨年度から、高浜南部地区と吉浜地区を「モデル地区」として選定し、地域の皆さんが中心となった「生涯現役のまちづくり調査研究委員会」で検討しています。

●現在までの取り組み

「モデル地区」として選定された高浜南部地区では、健康体操、書道、カラオケ、ポッチャなど、すでに楽しいメニューが定期的に開催されています。また、吉浜地区では、地域で活動している各種団体を調査し、「元気のみなもとmap」という冊子にまとめて世帯配布し、興味ある活動への参加を呼びかけています。



●「健康自生地」をたくさん創出します!

皆さんが自分から出かけたいくなるような場所や地域の皆さんとふれあえる場所のことを高浜市では「健康自生地」と名付けました。今後は、この「健康自生地」を市内にたくさん創っていきます。気の合う仲間を誘って、たくさんの「健康自生地」を巡りながら楽しく、健康的な毎日を過ごしてみませんか。

●こんな方にオススメの事業です!

今日1日、あるいは今週、「どこへ行って何をしておこうか」と考えたときに、行く所や用事がなく、元気であるにも関わらず、1日中家で「ぼーっ」と過ごしたり、閉じこもりがちしていませんか。生活が単調で不活発になると、認知症をはじめとする介護のリスクが急速に高まります。

この「生涯現役のまちづくり」は、高齢者の皆さんがいつまでも健康で元気にいきいきと暮らせる社会の実現をめざしています。

問合せ先 いきいき広場内福祉企画グループ ☎52-9873

介護予防事業「元気はつらつ教室(後期)」

運動は、筋力・持久力・柔軟性の維持による転倒予防のほか、認知症予防にも重要とされています。この教室は、年齢にあった効果的な運動を参加者みんなで楽しみながらできる教室です。

と き 9月2日(月)～12月9日(月)の祝日を除く月曜日(全10回) 午前9時45分～11時30分
と ころ 全世代学習館(本郷町六丁目)
対象・定員 65歳以上の市民20人 ※参加費無料
内 容 音楽に合わせてストレッチ体操や筋力アップの体操、教材を使用した脳トレなどを実施
申込方法 8月1日(木)～23日(金)に電話で申込 ※定員を超える場合は、初参加の方を優先
申込・問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871