



龍子高齢者クラブ



図書館ボランティア



シルバー人材センター



元気アップ運動教室

9月15日は敬老の日

はつらつと生きよう



～住み慣れた地域で、自分らしく生き生きと～

今月15日は、敬老の日です。全国的にも高齢化率が上昇し続けているなか、活力ある地域をつくるには、高齢者の皆さんの力が必要です。皆さんの豊富な経験やノウハウを活かして新しいことにチャレンジしてみませんか。

市民3人に1人は高齢者

本市の常住人口は、平成26年7月1日現在29,545人(平成22年国勢調査確定値を基準に算出)です。そのうち、65歳以上の人口は8,742人で、高齢化率29.6%、市民の3人に1人が高齢者です。

人口推移を国勢調査でみると、平成17年から平成22年には、総人口は1,915人の減少となっています。平成2年の調査と比較すると4,303人の減少となっています。年齢区分別にみると、平成17年から平成22年にかけて15歳未満が609人、15～64歳が2,135人減少しているのに対し、65歳以上が856人の増加となっています。このことから、少子高齢化が進行し、生産年齢人口が減少している現状がわかります。

豊富な経験を活かして 何か始めたい

豊富な知識と経験を地域の中で発揮していただければ地域づくりに大きなプラスとなります。教育委員会生涯学習課や高齢福祉課では、長年の経験で得た技術、ノウハウなどを教えていただく市民指導者を募集しています。パソコン、

簿記、工作機械の扱い、シルバーリハビリ体操指導など、どんなことでも結構です。

新しい趣味を見つけたい 学びを深めたい

公民館の教養講座や趣味講座、高齢者大学はいかがでしょう。スポーツから料理、語学などさまざまです。きっと皆さんがやってみたい活動が見つかると思います。どの講座や活動も年間3,000円以下で気軽に参加できますので、興味をあげ仲間づくりを図ってみませんか。

ボランティア活動で

地域住民と親睦を深めたい

自分の住む地域を清掃したり、お祭りなどのさまざまな活動に積極的に参加するボランティア活動はどうでしょうか。地域の子ども達が安心して学校へ通えるように登下校時の「あいさつ・声かけ運動」、「地域の巡回」などの活動を行う「地域子ども安全ボランティア」もあります。年齢問わず、随時会員を募集しています。

また、高齢者クラブ連合会に入会し地域住民と親睦を深めるのも良いですね。

各種講座の問合せ

- 中央公民館 ☎23-11125
- 松岡地区公民館 ☎24-10424
- 地域子ども安全ボランティア
- 生涯学習課 ☎23-11132
- 高齢者クラブ連合会
- 高齢福祉課 ☎22-10080

室内でできる簡単体操を紹介



背筋を伸ばし椅子に座る

①大胸筋のストレッチ
肩痛・肩こり予防

②腹斜筋のストレッチ・強化

シルバーリハビリ体操指導士



鈴木 ヨシエさん

指導士の資格を取る前は、参加者として「元気アップ運動教室」に通っていました。“何か皆さんの役に立つことを私もしたい”と思ったのが資格を取ったきっかけ。体操指導が、皆さんの介護予防や認知症予防の助けになれば嬉しいですね。

お気軽にご参加ください

元気アップ運動教室

- 安全で効果的な体操
- 器具を使わないストレッチ
- いつでも、どこでも、1人でも

元気アップ運動教室は、介護予防を目的とした「シルバーリハビリ体操」を行う教室です。65歳以上の人なら誰でも参加できます。また、シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会を受講し、県知事から認定証の交付を受けた人は、元気アップ運動教室で、指導士として活躍できます。受講資格は、常勤の職についていない満60歳以上の50歳代でも申込み可能ですが、60歳以上の人が優先となります。

問合せ
高齢福祉課 ☎22-0080

気になる

活動の様子のぞいてみよう！



公民館活動を通して学習の機会を提供

高齢者大学

- 高萩のぞみ大学
- 幸福大学



講師を招いての合同学習



年1回の合同運動会



高萩のぞみ大学4年
大和田 猛さん

高齢者大学に入学したきっかけは「外に出て活動していた方が健康的では？」と娘に勧められたからです。入学して良かったことは、視野が広がり、友達が沢山できたこと。クラブ活動や研修旅行も楽しみの1つです。老後を楽しんでいる今の姿を現役時代の自分が知ったら驚きますね。

高齢者大学（高萩のぞみ大学、幸福大学）は、高齢者が毎日の生活を健康で豊かなものにするために、社会奉仕・趣味・教養の向上・健康増進などの活動を、自主的に行う生涯学習グループです。在学期間は4年間で、会員はおおむね60歳以上の人です。活動内容は、講師を招いての合同学習や自主クラブ活動（園芸、軽スポーツ、カラオケ、ターゲットバードゴルフ）などです。

大学卒業後は、公民館の生涯学習グループで自主活動を継続するなど、卒業生同士の親睦を図っています。

問合せ
中央公民館 ☎23-1125

個々の能力と適性にあつた臨時的・短期的な就業の場を提供しています。

高萩市シルバー人材センター
☎23-17911



奉仕作業前に説明を受ける会員

地域の高齢者が仕事を通じて積極的に社会参加し、家庭や地域に活力を生み出すことを目指しています。

センターでは定年退職後、長年の経験や技術を活かして働き、社会のために役立ちたいという人に、



理事長
木村 進さん

豊富な経験を活かして社会参加
高萩市シルバー人材センター