

長寿
の
ミナモト

自分に合った元気の源で シニアライフを楽しく過ごそう

〔小城市の総人口に対する高齢人口の割合〕



平均寿命が延び、65歳以上の高齢人口も年々増加しています。市では平成37年には人口の約3割が65歳以上になると想定されています。

ますます高齢化が進む中、高齢者がいきいきと元気に過ごすことが自分自身の生きがいになり、まちの活性化にもつながります。自分に合った長寿の源でシニアライフをもっと楽しく、元気に過ごしましょう!!

いくつになっても
生涯現役

長寿のミナモト

仕事

小城市シルバー人材センター



いけだ きよ
会員 池田喜三さん (76歳)
(牛津町)

私のミナモト「やりがいのある仕事」

定年退職後、何かしたいと思い、趣味の庭いじりを生かせたらと職業訓練で半年間、剪定の技術を磨きシルバー人材センターに登録しました。それから10年以上剪定の仕事に携わっています。

高齢ですので2人1組で作業に取り組み、楽しく仕事をしています。シルバー人材のよさは



パートナーである先輩の江口さん▼



2人とも慣れた手つきで素早くこなしていきます。あっという間に木がさっぱりと生まれ変わります。

シルバー人材センターでは、高齢者にふさわしい仕事を企業・家庭・公共団体などから引き受け、会員に紹介します。

仕事内容は剪定、草刈り、除草、障子張りなどが多く、他にも駐輪場の整理、清水竹灯りの

竹の切り出し、図書の運搬なども行っています。

現在、会員数は156人で70代が一番多く、最高齢で今年85歳になる人も活躍されています。ぜひ、あなたの豊富な経験・知識・技能を社会に生かしてみませんか。

会員になるには

対象者

市内在住の60歳以上で健康で働く意欲のある人

手続方法

入会説明を受け、入会申込書を提出してください。

年会費

1,800円

※他の仕事とのダブルワークも可能です。



やまぐち のりゆき
山口則幸
事務局長

問
申
小城市シルバー人材
センター(校楽館内)
☎ 73・9669

生きがいデイサービスセンター

「生きがいデイサービス」は一般的な「デイサービス」とは異なり、体操や運動、趣味活動を行うことで、介護予防をし、日々を楽しく過ごすことができる場所です。

友人と楽しく過ごす1日

私のミナモト「友人とのおしゃべり」



おおしま
大島ヤスヨさん (91歳)
(三日月町)

近所の人「きらら」に通われているのを見て、私も行ってみたい。と思い、民生委員を通じて申し込みました。当初、デイサービスは介護が必要な人が行くものと思っていましたが、ここに来る人たちは介護保険を利用しないお年寄りの皆さん。みんな楽しくおしゃべりしたり、運動したり、買い物に行ったりと、いろいろ楽しめるおかげで、この13年間大きな病気にかかることなく過ごしています。「きらら」に来ることが私の生きがいなので、これからも、できるだけ長く来れるように健康に気を付けたいです。

きららの1日の流れ

- 9時～ 朝の送迎
バイタルチェック
(検温、血圧、体重測定)
- 10時～ レクリエーション活動
入浴
- 11時45分 昼食・休憩
- 13時～ 元気アップ教室
バスハイク など
- 15時～ 帰りの送迎



利用したい場合

対象者

介護保険の要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者

利用料 1,000円/回

利用回数 原則週1回

(月～金曜日)

時間 9時～15時

(送迎含む)

※詳細は高齢障がい支援課にお問い合わせください。

※申し込み後、訪問調査や審査を行うため、利用決定には数日かかります。

※訪問調査時には、市の調査員がご家庭を訪問します。

〔小城町・三日月町在住の人〕

生きがいデイサービスセンターきらら

毎日10人ほどが参加され、和気あいあいと楽しんでいます。

◆見学の問い合わせ ☎72・1611



お待ちしております！

〔牛津町・芦刈町在住の人〕

ひまわり生きがいデイサービス



利用者の平均年齢は86歳で、元気に楽しく過ごされています。一緒に健康維持に努めましょう。

◆見学の問い合わせ ☎66・5566



生きがいデイサービスは市内に2か所あります

いきいき百歳体操

地域の仲間と楽しく介護予防

90歳以上の人も参加しています!



これからの介護予防は、地域で生活するための生活支援です。身近な場所で継続して参加できる体操の場、住民主体の通いの場が必要とのことで地区ごとに「いきいき百歳体操」が始まりました。手首や足首に重りを付けて、ゆっくりと手足を動かす筋力運動です。筋力がつくと足腰が強くなり転倒しにくくなるなど、日常の動作が楽になります。一人一人が元気になることで、地域全体に活力が広がっています。

北小路

体操を楽しみに欠かさず通っている人もおり、会話も増えてきました。また、一人暮らしの参加者が連続して欠席された場合は民生委員が訪問することも。家に閉じこもりがちの高齢者にとって家から出るきっかけの一つになればと思います。

体力向上と住民同士の仲間意識の向上に役立っています。



ふじやま よしひで
藤山佳秀さん

代表

「百歳体操」のスタート当初から活動している3地区をご紹介します



岩松支館

体操を始めたことで「息切れをしなくなった」「肩が前より上がるようになった」との効果もありました。岩松地区では体操のやり方を大きく印刷した紙を壁に貼り、みんなが利用しやすいように工夫しています。



たかさこ あき
高佐照子さん

代表

重りを自分で調整するので、無理なくできます。

小城本町

多くの人に来ていただけるように、地区と老人クラブが中心となって取り組んでいます。体操をきっかけに関わりを増やすことで、普段の生活の中でも、近隣の人との距離が近づくことができてきたと感じます。

百歳体操をやる地域がどんどん広がっていくといいですね。



よしだ たいさく
吉田太作さん

代表

- 「岩松支館」での活動を立ち上げた平和子さんからアドバイス
- Q. 人数を集めるのが難しいのですが？
- A. 地元のみでは人数が少なかったため、近隣の地区と合同で立ち上げ、百歳体操を始めることができました。



現在、市内7地区で行われています。詳しく知りたい地区には説明に伺います。高齢障がい支援課へお問い合わせください。

体をととのえる

私のミナモト「月に1度のマッサージ」



健康維持
定期的に通院し、
健康維持

近くに治療院ができたので月に1回ほど通っています。腕や肩に痛みが出てくるので、治療を受けることでリフレッシュと健康を維持することができています。施術券助成を利用すると、1,000円自己負担が減るので、年金暮らしの身としては非常に助かっています。これからも、健康に気をつけていきたいです。

つるまる 鶴丸ヨシヲさん (83歳) (芦刈町)

健康維持のためにあんま・マッサージなどを上手に利用ください。
施術料の一部を助成します。

あんま・はり・きゅう等施術券



施術券

1回につき1枚1,000円の補助で年間30枚まで交付します。

対象者

市内に居住し、かつ、小城市の住民基本台帳に記録されている65歳以上の高齢者
手続きに必要なもの

・印かん
・委任状 (同居の家族以外が手続きに来る場合)

交付場所
高齢障がい支援課および各出張所市民課窓口

※施術を受ける前に施術券の交付を受けてください。



敬老のお祝い



高齢者の長寿を祝って、9月に敬老祝い金をお渡しします。申請の手続きは必要ありません。担当地区の民生委員が対象者宅へ訪問し、手渡します。

対象者

9月1日現在で、住民となった日から1年以上居住し、年齢が平成29年3月31日時点で80歳、88歳、100歳の人

対象とならない場合

①対象者が8月31日(水)までに転出または亡くなった場合
②対象者が所在不明の場合

支給期間

9月7日(水)～15日(木)



※今年度より支給対象年齢の基準日が変わりました。詳細は、左表をご確認ください。



▶平成27年度 100歳
原田キーンさん
(三日月町)

対象年齢	支給額
80歳 (昭和10年9月3日～ 昭和12年3月31日生)	10,000円
88歳 (昭和2年9月3日～ 昭和4年3月31日生)	15,000円
100歳 (大正4年9月3日～ 大正6年3月31日生)	50,000円

特集に関するお問い合わせは | 高齢障がい支援課 (西館1階) 【担当】 古川・野田 ☎37・6108