

健康で長生きするために

高齢者の健康維持のためには適度な運動が必要です

☎ 役場高齢者支援課高齢者福祉係 ☎ 295-2112 内線156・157

毛呂山町の人口は、平成26年3月1日現在で3万5493人で、そのうち65歳以上のいわゆる高齢者の人口は、9719人で27・4パーセントを占めています。およそ4人に1人以上が高齢者なのです。

町の高齢者世帯の状況は、総世帯数1万5674世帯に対し、高齢者のいる世帯が6871世帯(43・8パーセント)、単身高齢者世帯が2009世帯(13・4パーセント)、高齢者のみの世帯が1710世帯(10・9パーセント)です。また、介護保険の認定者数は1128人、認定率11・6パーセントとなっています。

この高齢化の現状は、毛呂山町に限らず、全国的にも現れており、各自治体ともに対策が急がれています。

高齢化が進むなか、対象となる人の一番の関心事は、何と云っても『健康』に関することです。高

齢者支援課が行った調査においても、「健康に関するテレビ番組に関心がある」という質問に対して約8割の人が「はい」と答えています。

年をとると、「外へ出るのが、おっくう」であるとか「何をしてもいいかわからない」といった人も多いかと思えます。しかし、それでは健康維持は難しくなっています。高齢であるからこそ、適度な運動が必要です。高齢者支援課では定期的に「健康づくり教室」(詳細はこの広報紙の16ページをご覧ください)を開催し、高齢者の健康維持を図っています。そのほかにも、老人福祉センター山根荘には、様々な趣味の会があり、皆で頭や身体を動かしています。なお山根荘は、無料送迎バスが出ています。

健康で長く、楽しく生きるため、ぜひ健康づくり教室や山根荘をご利用いただければと思います。



健康づくり教室の様子



老人福祉センター山根荘



毛呂山町連合寿会
理事長
奥隅英夫さん

長寿社会の輪を広げよう

長寿社会に入り、年々高齢者も増加しています。高齢者を取り巻く社会環境も変わるなか、様々な問題も発生しています。例えば「オレオレ詐欺」や「交通災害」などがあげられます。連合寿会では、定期的に警察官などの講師を招き、こういった問題に対処すべく、熱心に勉強を行っています。

また、会員同士の親睦を図り、友人の輪を広げ、コミュニケーションを図るための楽しい場所づくりにも励んでいます。民謡やカラオケ、書道、手芸、囲碁、将棋、ゲートボール、パタンクなど様々な行事に参加して、楽しく頭や身体をつかうことで、健康維持を図っています。

60歳以上ならどなたでも加入できますので、興味のある人は、事務局（☎294-5545）までご連絡ください。お待ちしております。



シルバーカレージ



ゲートボール大会



夏祭り



歩け歩けクリーン大会

老人福祉センター山根荘は、平成19年度からNPO法人毛呂山町連合寿会が指定管理者として、管理・運営を行っています。連合寿会では、事務局を設置し、山根荘趣味の会の適切な運営を図るほか、各行政区に設置されている寿会の行事の総括なども行っています。寿会は、各行政区単位で活動を

して、主な活動に「ふれあいいきいきサロン」があげられます。そのほかにも各行政区とも地域の特性を生かし、工夫を凝らした行事を行っています。連合寿会では、行政区単位の寿会では行えないような、大勢の人が一緒に参加できる行事を行います。他町との交流事業や親睦旅行、

映画会、夏祭りなどです。近年、高齢者が増加しているにもかかわらず、寿会への加入者が減っているといえます。寿会は、適度な運動ができるだけでなく、仲間づくりもできます。健康を維持し、楽しく生活していくためにも、上手に寿会や山根荘を利用してみませんか。