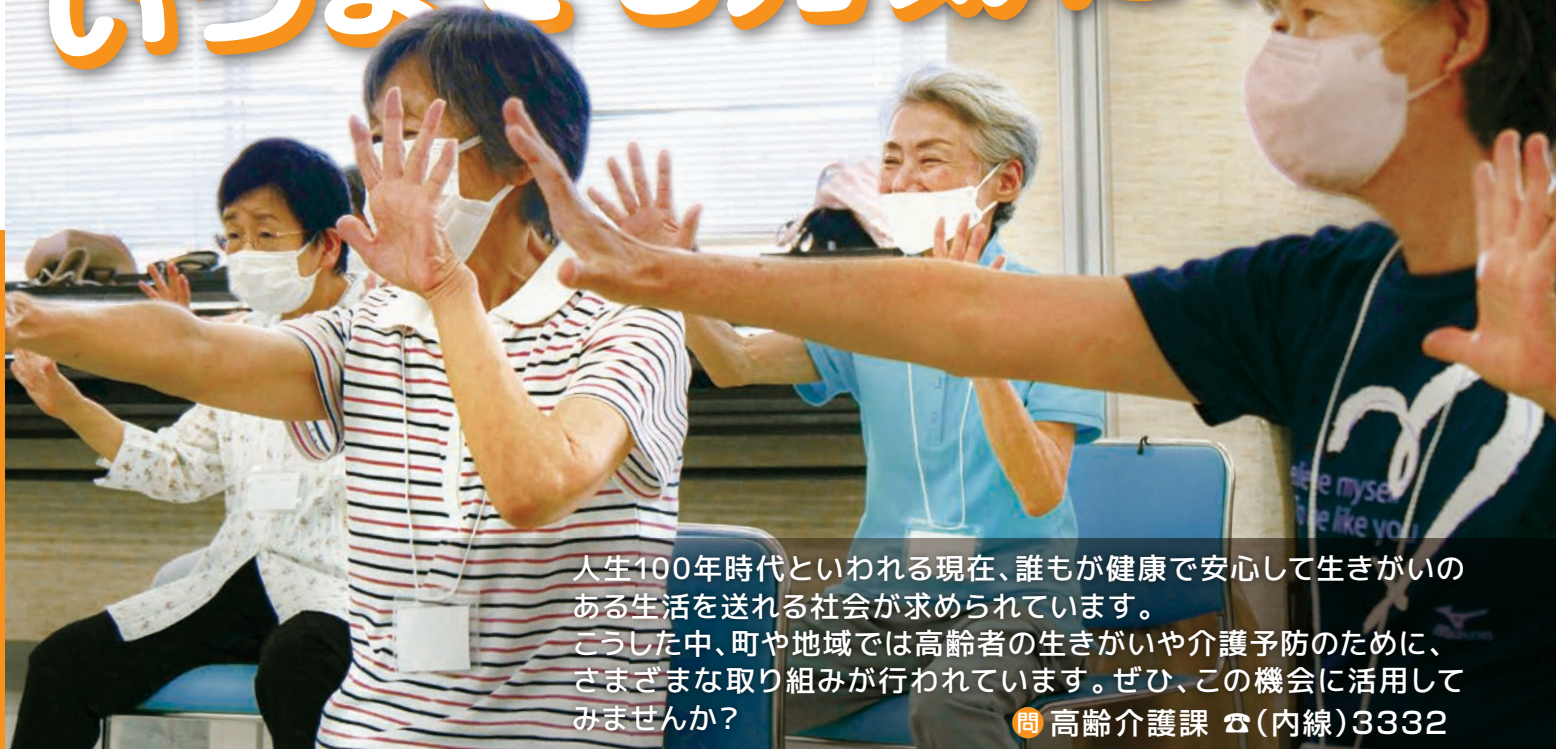


# いつまでも元気に!



人生100年時代といわれる現在、誰もが健康で安心して生きがいのある生活を送れる社会が求められています。こうした中、町や地域では高齢者の生きがいや介護予防のために、さまざまな取り組みが行われています。ぜひ、この機会に活用してみませんか?

☎ 高齢介護課 ☎ (内線)3332

## 仲間づくり 社会参加

地域には、さまざまな趣味活動などを行う「通いの場」があります。地域の方が気軽に集い、仲間とのふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げることで、介護予防にもつながります。入会や参加申込など、詳しくはお問い合わせください。

### 高齢者いきいきサロン

地域の皆さんが自発的に実施している交流の場です。ボランティア(地域住民)の支援のもと、公民館や児童館などで、仲間づくりイベントや、みんなで食事を楽しみます。

- 大塚ふれあい会 ●細野いきいきサロン
- 春日台ふれあい会 ●両向なかよし倶楽部
- くつろぎサロン(中原地区) ●ハッピーサロン上小沢 ●桜台なかよし会



### 老人クラブ

地域の仲間と共同して、自主的に行うさまざまなクラブ活動を通じて、高齢者の仲間づくり・生きがい・健康づくりを目指しています。老人クラブは行政区ごとにあります。



### 行政区

町には21の行政区があり、それぞれの地域で「楽しくクラブ(地域健康づくり事業)」や「いきいき100歳体操」などを開催し、健康づくりに励んでいます。



### 町や社協などが開催する介護予防教室など

高齢者の皆さんがいつまでも元気で過ごしていただけるようさまざまな介護予防教室を開催しています。興味をお持ちの方は、高齢介護課または社会福祉協議会へご連絡ください。皆さんのご参加をお待ちしております。

### 認知症予防カフェ

認知症予防に関心のある方、認知症の方そのご家族など、どなたでも! 思い出話や歌、頭と体の体操、コーヒータイトムで楽しく認知症を予防しましょう。

- ☺ 春日台タウンカフェ あい (春日台3-6-28) 毎月第3火曜 午前10時~午後0時30分 ☎ 三井 ☎ 090(3691)7416

- ☺ 認知症予防カフェin半原 パスタカフェ“ルーシー” (半原4457、半原教会内) 毎月第3金曜 午前10時~正午 ☎ ☎ 046(281)0673



パスタカフェ“ルーシー”で頭と体の体操



認知機能低下予防教室



楽しく水中運動教室



ミニデイサービス



ボイストレーニング教室

# 教室に参加していた元気な高齢者に聞きました！

**認** 知症予防の教室は今年に入ってから参加するようになりました。きっかけは「認知症になりたくない!」と思ったから。

私はソフトボールを30年以上続けているので、体力には自信がりましたが、実際に参加してみると全然ついていけなくて、自分でもびっくり。これからも頭と体、両方の運動を続けていきたいと思っています。



柴田重伸さん

**若** いころはバレーボールをやっていましたが、辞めてしまい、何か運動をしたいと思い、今回初めて認知症予防の教室に参加しました。

実際にやってみると、汗もかくし、考えさせられることもあったので、参加して良かったです。レディースプラザでやっている陶芸教室に20年以上通っており、そこでお友達もたくさんできて、日々、楽しい時間を過ごしています。



原田民子さん

## お困りごと 支援ボランティア

日常の「ちょっとしたお困りごと」を解決するボランティア団体の紹介です。

### あシボ(あいかわシニアボランティア)

2~3時間程度で完了できることをお手伝いしているボランティア団体です。活動内容は、庭木の手入れ、草むしりや障子・網戸の張替え、窓ガラスの清掃、家具の移動や不用品の処理などです。



障子の張替え作業

問 町社会福祉協議会  
☎(内線)3793

### あいちゃんサービスセンター

日常のちょっとした困りごとを地域の助け合い・支え合いで解決するボランティア団体です。買い物や電球交換、囲碁などの趣味の相手など、ちょっとしたお困りごとのお手伝いを低価格で行っています。ぜひご利用ください。



庭掃除のお手伝い

お元気な高齢者の皆さま。支える側のサポーターとして活動しませんか。ぜひ、誰かの役に立ちながら、ご自身の介護予防もしましょう。

問 あいちゃんサービスセンター事務局(春日台児童館内)  
☎ 090(8364)2111  
※受付は毎週火・木曜日 午前9時30分~午後3時

### 民間の活力で困りごと支援

あシボ  
代表 小島昭吾さん

現在、会員は19人いて平均年齢は約78歳。内陸工業団地の企業を退職された技術を持った方が多く、あいちゃんサービスセンターよりも専門的な依頼を受けています。コロナ禍で依頼は半減しましたが、今年は除草や植木剪定、防草シートの設置などの依頼が多く、これからもっと増えそうです。依頼される方は、1人暮らし高齢者が多く、お話しするだけで、元気になる方もいられます。今までの経験を生かしたい元気な方を随時募集しています。



### 「ありがとう」の一言に喜びを

あいちゃんサービスセンター  
代表 石井康弘さん

令和4年7月に設立し、現在、サポーターは35人。平均年齢は約74歳で、パート勤めの方が多いです。支援を受ける方の登録は67人で、これまでに200件を超える依頼をいただいています。依頼は草むしりや買い物支援が多く、その他にも、透析の方のサポートやペットの火葬場までの運搬、さらには足の爪切りなどさまざまです。「ありがとう」の一言に喜びを感じてもらえる方に、ぜひサポーターとして活躍していただきたいと思っています。



## 令和5年度 敬老祝金品の贈呈

町では、高齢者の皆様に感謝と敬愛の意を表し、その長寿を祝うために敬老祝金品を贈呈します。

町ホームページ  
「いきがい仲間づくり」



### 対象および進呈方法

令和5年9月15日現在、町に6カ月以上住民登録がある対象年齢の方

対象年齢	内容	贈呈方法
88歳	祝品(立科町物産品)	9月中に発送します
101歳以上	祝金(10,000円)	郵送でお知らせします

## 高齢者バス割引乗車券 「かなちゃん手形」出張販売

70歳以上の購入費助成対象者の方に、神奈川中央交通株式会社が「かなちゃん手形」の出張販売を行います。今回は、有効期限が令和6年9月30日までの1年券を販売します。

購入希望の方は、事前に助成券の交付申請を行ってください。

●販売日時 9月14日(木) 午前9時30分~午後3時

●販売会場 文化会館3階 大会議室

町ホームページ  
「外出支援事業」

●持ち物

- 自己負担金 5,400円
- 顔写真1枚(1年以内に撮影された、脱帽で、2.5cm四方の枠内に顔が収まっているもの)
- 年齢の分かる本人確認書類(保険証など)
- 助成券(オレンジ色)



●注意事項

助成対象者ご本人が、必ず出張販売会場にお越しください。



問 高齢介護課 長寿いきがい班 ☎(内線)3338