

9月は明石市高齢者福祉月間

突撃インタビュー

あなたの元気の秘訣を教えてください!

話すことが
何より大好き!



いわさ ひろこ
岩佐 弘子さん 83歳

年齢や国籍を問わず、いろんな人と話すのが大好き。外国の人ともいつでも会話できるように、昔から得意だった英語の勉強を毎日続けています。

近所の人とのふれあいが
楽しみ



やまのい ふさお
山野井 房雄さん 89歳

天気の良い日に玄関前に座って、子どもたちや近所の人と会話するのが楽しみ。健康のために歌の練習や体操をしていますが、やっぱり阪神の勝利が一番元気になるんですね!

漁師一筋 70年
体力が続く限り漁に出たい



たちばな ひろかず
橋 広一さん 82歳

父の手伝いで小学生から漁を始めて70年。今も現役で、刺し網漁で鯛をとったり、タコつぼ漁やワカメの養殖をしています。無理せず働くことが元気の秘訣です。

づくりを目指しています。
ご応募いただいた人や、地域で活躍する元気な高齢者の皆さんをご紹介します。

無理せずワイワイ
仲間と汗をかいています



ふじた いさお
藤田 勇夫さん 83歳

こばやし あきひろ
小林 章宏さん 83歳

ソフトボールチームに入って10年以上が経ち、いつの間にかチーム内でも年長になりました。年齢にかかわらず冗談を言い合えるチームの雰囲気心地よいです。無理なく健康に、この先も仲間と楽しみたいです。

人と関わるのが
元気の秘訣です!



こぶち あつし
古淵 篤さん 85歳

17年間続けているスクールガードで会う子どもたちや、9人いる孫からいつも元気をもらっています。地域のボランティア活動にも積極的に参加しているんですよ。

ラリーが続くと
楽しい!



やまむろ たみえ
山室 民枝さん 89歳

リハビリで卓球を始めて約2年。ラリーが50回以上続くこともあります。無心になって体を動かすことができるのが楽しいですね。

自分で作った野菜と
米を食べて健康



ふじい やすかず
藤井 安一さん 90歳

昔はキャベツ農家でしたが、今は趣味でお米や野菜を作っています。新鮮な野菜はおいしいし、健康になれます。近所の人におすそ分けをして喜んでもらえるのもうれしいですね。

豊かな地球を
子どもたちに

環境団体の一員として地球温暖化問題や、小・中高生への環境教育に長年取り組んでいます。活動を通じて関わる人からいろんな刺激をもらっています。おかげで3年前からウクレレも始めましたよ。



し の まさる
塩野 勝さん 92歳

「ありがとう」の声
やりがいに



いりえ かずえ
入江 一恵さん 93歳

食堂や配食などを手がける「明舞ひまわり」で、「食」を通じた地域のつながりづくりに携わっています。今年10月で20周年を迎えるひまわりは私の生活のすべて。皆さんの「ありがとう」の声がやりがいです。

人生100年時代を 元気で乗り切るために!

～健康長寿の鍵は“フレイル予防”～

フレイルを予防するには、運動・栄養・社会参加が大切です。フレイルの考え方や予防するためのポイントについて、フレイル予防の第一人者の飯島勝矢さんが分かりやすくお話しします。

日時 10月6日(金)
午後2時～4時
(受け付け午後1時～)

場所 市民会館 中ホール

対象 市民どなたでも

定員 300人 費用 無料

申し込み 9月20日までに、申込フォーム、はがき、ファクシミリ(イベント名、代表者氏名・郵便番号・住所・電話番号、参加人数(5人まで)、手話通訳・要約筆記の希望の有無を記入)で高齢者総合支援室いきいき係(〒673-8686 市役所内 TEL 918-5166 FAX 918-5133)へ。応募多数時抽選 ※受講が決定した人には、9月下旬に入場券を送付します



講師/飯島勝矢さん
(東京大学高齢社会総合研究機構構成員)

ふれあいの里大久保の催し

〒674-0051 大久保町大窪3423
TEL・FAX 936-5048

●すっきり元気ヨガ講座(全10回)

日時 9月21日～12月21日の指定木曜日
いずれも午後1時30分～2時30分

内容 心身ともにすっきり元気にヨガ体操

対象 60歳以上の市民

定員 40人 費用 無料

申し込み 9月10日(必着)までに往復はがき往信面に住所・氏名・年齢・電話番号、返信面に住所・氏名を記入し、同施設へ。応募多数時抽選

●プロフォーマレンジ教室

日時 9月13日(水)、11月1日(水)
いずれも午後1時30分～3時30分

内容 香水瓶にアレンジしたお花を入れて制作

対象 60歳以上の市民

定員 各日8人

費用 2500円(材料費)

申し込み 当日までに同施設窓口・電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で受け付け。先着順

気軽に話そう、これからのまちのこと

7月20日に行われた高齢者をテーマにしたタウンミーティングでの対話の一部を紹介。お問い合わせ/市民つながる課
(TEL 918-5010 FAX 918-5101)

誰もがいつまでも安心して
自分らしく暮らし続けられる
まちをみんなでつくるには?



世代を超えた交流の場を

- いろんな世代の人と気軽に集まれる場がほしい
- 地域とのつながりを持ちたい
- 住民同士の支え合いを大切にしたい

誰もがもっと外出・買い物をしやすく

- 公共交通機関をもっと充実させてほしい
- 買い物の交通手段が不自由

自分らしく生きがいをもって暮らす

- 持っている特技を生かしたい
- 元気な高齢者を目指す
- 健康が一番!フレイルを予防する

外出時に熱中症を
防げる場所がほしい
いただいた声を
反映しました

お住まいの近くで集まりませんか?

ふれあいの里

ふれあいの里は市内4か所(中崎・大久保・魚住・二見)にあります。地域活動や交流の場としてお気軽にご利用ください。

涼しいところでひとやすみ
熱中症を防ぐために涼む場所(クールスポット)として利用いただけます
開館時間: 午前9時～午後5時

お問い合わせ/高齢者総合支援室 いきいき係 (TEL 918-5166 FAX 918-5133)

みんなの給食

中学校コミセンで月1回程度開催しています。みんなで食事をするほか、口の健康に関する体操なども行います。



みんなの給食で仲間が増えました

※開催日は広報紙で随時お知らせします



いろいろな視点から活発に意見を交換