

### 01 「健康」でいるために体を動かそう

まだ元気だと思っけていても、50歳を超えると人の握力や下肢の筋力は、徐々に低下していくため、早めの取り組みが重要です。



### 02 「生きがい」を見つけ社会とつながろう

仲間と集まって趣味を楽しんだり、文化活動をするなど、生活の中で意識せず行っている活動も、介護予防につながります。



### 03 「学び直し」で新たな自分を見つけよう

新たな知識を習得することで、刺激や楽しさを再発見し、セカンドライフ（第二の人生）のさらなる充実につながります。



## イキイキ シニアライフ

～目指すは元気な高齢者！～

令和5年7月末現在、帯広市の65歳以上の人口割合（高齢化率）は30.5%で、市民の約3人に1人が高齢者です。人生100年時代と言われている今。高齢者が住み慣れた地域で安心して生活をするためには、できるだけ長く健康な状態であることが大切です。

今月は、サークル活動や学びの場などを通し、体を動かしたり、生きがいやつながりを見つけて、イキイキと暮らす人にインタビューをしてきました。

「何か始めたい！」と思っている人、いませんか？  
担当課広報広聴課

## 活動支援者

として活動しませんか

趣味や特技を生かしたい  
と思ったら

高齢者の介護予防活動に協力できる人を募集しています。皆さんの趣味や特技を生かして、介護予防の活動支援者になって、ご自身の介護予防にもつなげませんか。  
対さまざまな心身の状態の高齢者に合わせて運動、趣味、教養など介護予防に関する分野の支援ができる人など

活動報酬 1回あたり1000円

申問 地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）へ。地域福祉課でチラシも配布しています。

市ホームページID.1006493



## 自分の 介護予防にも

泉 テル子さん (93歳)

活動支援者・フラダンス講師



健康のためになればと、ほんの軽い気持ちで26～7年前に始めたフラダンス。フラダンスのおかげで、体の痛いところは何一つありませんし、手・足・腰とリズムに合わせて動かすので、脳トレにもなっています。そんなフラダンスが「人のためになれば」と思い、活動支援者になりました。

レッスンを一人で受け持つことは大変ですが、「まちなか」では、声を掛けてくれる人や音楽を流してくれる人など、サポートしてくれる仲間がいます。そんな皆さんと活動していることが何よりも楽しいですし、皆さんがどんどん上手になっているのを見てると、とても嬉しくなります。

フラダンスで皆さんと関わりながら、生涯現役を目指せたらいいなと思っています。

人と交流したい  
と思ったら

## 高齢者いきいきふれあい館

「まちなか」に行ってみよう！

2階の活動スペースでは、高齢者が運動や文化活動などを通じて、介護予防・認知症予防などに役立つ活動を展開する場となっています。活動開催のスケジュールはホームページに掲載しているほか、「まちなか」でも活動カレンダーを配布しています。

なお、1階のカフェは高齢者に限らず、どなたでもご利用いただけますので、気軽にお立ち寄りください。

開館日 平日10時～15時

場 高齢者いきいきふれあい館「まちなか」（西2南7、帯広信金第3ビル、☎67・6799）

※駐車場はありませんので、お車でお越しの場合は「まちなか」から徒歩8分の市役所南側駐車場（西5南7）をご利用ください。

担当課 介護高齢福祉課

市ホームページID.1004973



「まちなか」は、活動者を中心に委員会を構成して運営しています。また、各種活動や館内の清掃、カフェなどで多くのボランティアに携わっていただいています。

ボランティアで社会参加をしませんか？

他の活動で「まちなか」に行った際、きれいで明るいこの施設に好印象を持ち、ボランティア活動を始めました。現在は週3回ほど参加しています。

「人のためにしているボランティア」というよりは、皆さんから活力・パワーをもらい、自分の生きがいにもなっています。

ボランティア女性 70代



## げんき活動コース に行ってみよう！

介護予防に取り組みたい  
と思ったら

楽しく無理のない運動や体操、脳トレやレクリエーションのほか、栄養やお口の健康、健康づくりに関する専門職の講話などを行う教室です。

**対**65歳以上の市民

**場**市内コミセン、福祉センターなど

**参加時間**1回あたり1時間30分

**参加回数**年度内にいずれかの会場で1人12回まで

**申**各実施事業所へ。お試して1回から参加できるチャレンジデーの9月の日程は、13頁をご覧ください。

**問**地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）。  
地域福祉課でチラシも配布しています。

市ホームページID.1006491



ストレッチ



ラダー体操

## 新たな発見 があります

梶川 和雄さん(64歳)

「ふたば」2年生



退職後、ずっと家にいるのも良くないなと思い、「ふたば」に入会しました。

「ふたば」では、仕事では行けなかったところや、やれなかったことができます。昨年のバス学習では、とかち帯広空港へ行き、空港の裏側を知ることができただけでなく、普段は行けないバックヤードの見学もあり、とても良い経験になりました。工夫を凝らした講座・教室などもあるので、月数回、このような場があることがとてもありがたいです。新たな「気付き」などもあり、とても充実しています。

## 新たなつながり ができます

浦野 秀樹さん(66歳)

「ふたば」2年生



定年退職し、人との関わりがなくなってしまうと思っていたところ「ふたば」を知り、入会しました。

「ふたば」では、昔の街並みなどを聞き、実際に街中を歩き、グループごとに気付いたことなどを模造紙に書き下ろして発表する場があります。みんなそれぞれの視点があるので、とてもおもしろいですし、今まで触れていなかった世界に触れることができます。いろいろな催し物もあるので、私にとって「ふたば」は、楽しい場となっています。

## 定期的な運動で 健康に

坂田 榮美子さん(80歳)

ジョイリハ西5条が実施  
している教室に参加



以前は、家で草むしりや庭いじりなど、最低限のことしか体を動かしていませんでした。それでは腰もどんどん曲がっていき、良くないなと思って、体を動かすために、3年ほど前から参加しています。

継続して参加することで、体を維持しながら、生活をコントロールできるようになっていると感じています。

参加者同士、声を掛け合ったりしながら、無理のない運動などを行うことができるので、今後も、今の生活を維持していく上でも、続けていきたいと思っています。

## シニアサークル 「ふたば」で 仲間をつくらう！

新たな知識を習得したい  
と思ったら

健康で明るく生きがいのある人生を見いだすために学習を進め、仲間をつくり、さらに学習の成果をまちづくりに生かすために活動しています。

文化鑑賞やクリスマス会などのイベントのほか、クラブ活動もあります。

**対**帯広市在住の人

**場**とかちプラザ（西4南13）など

**学習期間**原則2年間（2023年度は2023年4月～2025年3月）ですが、随時受け付けています。2024年度募集は、広報おびひろ2月号に掲載予定です。

**学習時間**月3回程度、平日の午前中2時間程度

**¥**年会費1000円（別途施設見学費用など年4000円程度）

**申**問帯広シニアサークルふたば事務局（とかちプラザ2階事務所内、☎22・7890）へ。

**担当課**生涯学習文化課

市ホームページID.1005102



バス学習



コーヒー講座



交流会



ダンスクラブ