



いきいきと暮らすために 健康維持から始めよう



地域や社会での役割や生きがいをもっていきいきと活動するために、まずは健康維持から始めてみましょう。



はすぴい元気体操の
YouTubeを見て
いっしょに体を動かそう！



はすぴい元気体操の様子

はすぴい元気体操

市では健康づくりのために、はすぴい元気体操を推奨しています。はすぴい元気体操は重りを使用した誰でも簡単にできる運動で、介護予防に効果があります。バランス感覚を養ったり筋力を強化したりすることで転倒予防や生活動作の向上など、身体的な効果が得られます。この体操は住民が主体となって市内32か所40グループで取り組まれています。外出の習慣や人と接する機会を作り、閉じこもりや認知症の予防効果の他、高齢者の交流が深まり、地域での助け合いや支え合う地域づくりにもつながります。

自宅でもすぐできる！ ペットボトルを使った重り

はすぴい元気体操で使用する重りはペットボトルで代用できます。負担にならない程度に水の量を調整してみましょう。

用意するもの

ペットボトル（500mlがおすすめ）、手ぬぐいまたは薄手のタオル2枚

作り方

- ①2枚の手ぬぐいのそれぞれ半分程度が重なるようにし、その上にペットボトルを置く
- ②ペットボトルをくるむように手ぬぐいを巻き付け、手ぬぐいの両端をひねる
- ③完成した重りを手首や足首に巻き、手ぬぐいの両端を結ぶ

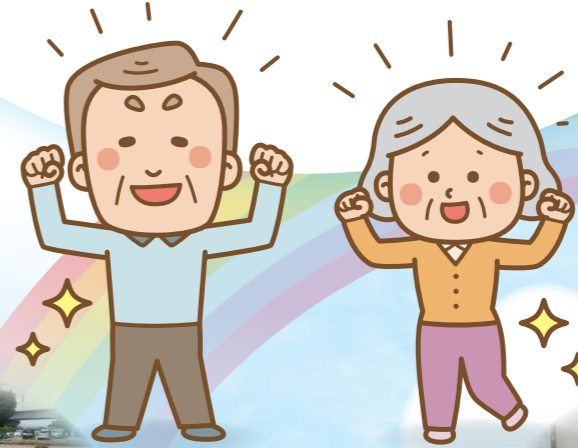


シニアライフ を彩る



ライフスタイルの多様化に加え、ひとり暮らしの高齢者が増加するなど、高齢者を取り巻く生活課題は日々多様化しています。定年退職後など仕事や生活が一段落し、ライフステージが変化する中で高齢者が生活をより良いものにして地域や社会と関わりながら生きがいを見つけ、明るく活気に満ちた生活を送る姿を紹介します。自分に合ったシニアライフを見つけてみませんか。

問合せ 長寿支援課高齢福祉担当(内線)136、
在宅医療介護課地域包括支援センター(内線)198・199



遊ぶ・学ぶ 老人福祉センター

高齢者の健康増進や教養の向上、レクリエーションの場です。健康体操や太極拳、カラオケなどさまざまな活動を行っており、市内外から多くの高齢者が集う交流の場となっています。



岩瀬 讓治さん

20年以上老人福祉センターに通っています。ビリヤードを通してたくさんの仲間ができ、とても楽しく活動しています。老人福祉センターでは、カラオケや民謡などもできるので皆さん思い思いに過ごしています。

働く 仕事

定年退職後も今まで培ってきた専門能力や知識を生かし、再雇用契約をして同じ会社等で働くかたや、これまでの仕事とは異なる趣味などを生かした職業に就くかたがいます。また、アルバイトやパートタイムとして働き方を変え、自分のペースで仕事を続けるかたもいます。



蓮田郵便局 橋本 清さん

お客さまからお預かりした手紙をたいせつに届けたいと思い郵便局に就職し、定年退職後も働いています。健康であるうちは働き続けたいと思っています。

動く 運動・スポーツ

高齢者が運動やスポーツを楽しむことは単なる趣味に留まらず、意識的に体を動かし筋肉をつけることでケガや転倒の防止や脳を刺激して認知症予防効果が期待できたりと、さまざまなメリットがあります。



富橋 末治さん

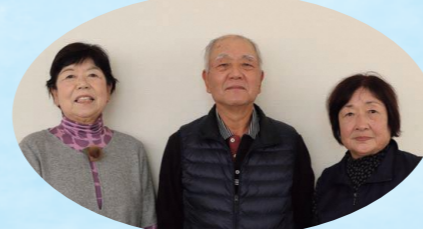
今年の10月に愛媛県で開催された60歳以上のかたを中心とするスポーツ・文化・健康と福祉等の総合的な祭典「ねりんピック笑顔のえひめ2023」にバドミントンで参加し、最高齢者賞(79歳)を受賞しました。バドミントンは趣味でもあるので仲間と共に楽しく続けていきたいです。

つながる 老人クラブ

おおむね60歳以上のかたが活動を通して健康増進や教養の向上を図り、生きがいのある楽しい生活を送るために自主運営している会員組織です。市内には21クラブあり、グラウンドゴルフや吹き矢、清掃活動、旅行などクラブによってさまざまな活動を行っています。



蓮田市老人クラブ連合会スポーツワナゲ大会



末広長寿会

黒須 輝子さん 山本 輝雄さん 吉岡 文子さん

グラウンドゴルフがたくて老人クラブに入会しました。みんな熱心に練習をしていて常に刺激を受けています。親睦を深めることができるので入会してよかったです。

貢献する シルバー人材センター

市内では、10月31日時点で506人の高齢者がシルバー人材センターに登録しています。会員は、地域に密着した仕事やボランティア活動を通して、生きがいのある生活の実現や地域社会の活性化に貢献しています。



蓮田中央小 庁務手 本間 和美さん

シルバー人材センターに入会して13年になり、現在は庁務手として勤務しています。仕事は昇降口を開けるところから始まり、児童の掃除が行き届かない職員トイレなどを掃除しています。児童や先生がたから感謝の言葉をいただけることが何よりもうれしくやりがいを感じます。