



9月の第3月曜日は「敬老の日」。長年にわたり社会に貢献された老人を敬愛し、長寿を祝うことを目的に昭和41年に制定されました。昭和22年、兵庫県の村で「老人の知恵を借りて村づくりをしよう」と、農繁期で気候のよい9月中旬の15日に敬老会を開いたことが起源で全国に広がったといわれています。

日野町の満100歳以上の方は8月1日現在で18名です。これからも元気で過ごしてください。

各地区で敬老会を開催

敬老の日にちなみ、各地区（東桜谷地区および必佐地区は各自治会単位）では、地区社会福祉協議会を中心とした敬老会実行委員会により、お祝いの催しが行なわれます。

いつまでもお元気で

また、町と町社会福祉協議会では、敬老の日を迎えるにあたり、90歳と95歳以上の約260名の皆さん、一人ひとりを訪ね、ご長寿をお祝いします。

65歳以上で介護保険の要支援・要介護認定を受けている方は1,036人で65歳以上人口に占める割合は16.3%となっています。

町では認知症高齢者の支援や介護予防、地域での支え合いや医療・介護・福祉の連携促進により、住み慣れた地域で生活を続ける仕組みづくりを進めています。また、地域で安心して暮らせるよう災害が発生した時に支援が必要となる高齢者の名簿を作成し、活用できる体制づくりを日頃から進めています。

日野シルバー大学にご参加を

第1回 9月10日(月) 開校式

講演と落語

「生涯現役エアリハで健康～3つの習慣～」

●講師 お笑い理学療法士 日向亭 葵さん

第2回 10月22日(月)

講演と寸劇「安全安心に暮らすために」

●講師 滋賀県警察防犯アドバイザー 宮本 幸二さん

●東近江警察署駐在所員でつくる「伊藤劇団」

第3回 11月10日(土)

わたむき文化鑑賞会(日野町文化祭 共催)

HAMORI-BE童謡唱歌コンサート

●出演 テノールデュオ 中川 公志さん・小原 有貴さん

第4回 11月26日(月) 閉校式

講演「能とわたし」

●講師 (株)日本M&Aセンター 代表取締役会長 分林 保弘さん

【時間と会場(各回とも)】

- 午後1時30分～
- 町民会館わたむきホール虹 大ホール

9月17日は敬老の日

—健康・長寿をめざしましょう—



あなたも老人クラブへ

町内7地区の老人クラブで組織される日野町老人クラブ連合会では、「社会奉仕活動」をはじめ「ゲートボール大会」、「ゴルフ大会」、「健康づくり講習会」や「親睦旅行」などさまざまな事業を開催。会員の皆さんは、健康、友愛と地域へ奉仕という高い志をもって取り組まれています。会員は随時募集されています。あなたも、老人クラブ活動へ参加してみませんか。また、新たな知識と教養を

身につける場として、今年も「日野シルバー大学」を左記のとおり開校します。多数のご参加をお待ちしています。



シルバー大学で公演された能「土蜘蛛」

◆問い合わせ先 長寿福祉課 高齢者福祉介護担当 ☎0748-52-6501

健康的な生活習慣で

健康寿命の延伸を

今年度から
国保特定健診
無料

受診された方におさんぽカード
50ポイント
引換券進呈

～9月は健康増進普及月間です～



介護を必要としない状態で日常生活を送れる期間のことを「健康寿命」といいます。この健康寿命をのばすために毎日の生活習慣を見直しましょう。

■ 適度な運動

自分の身体の状態にあわせて手軽にできるストレッチやウォーキングから無理なく取り組み、少しずつ運動習慣を身につけましょう。

■ 適切な食生活

- ①薄味をこころがけ減塩に取り組みましょう。
- ②1日に野菜を350g以上食べましょう。
- ③バランスのよい食事をゆっくりよくかんで食べましょう。

■ 禁煙

たばこの害は、吸う人だけでなく周りの人にも及びます。

■ 健診（検診）

がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の多くは、自覚症状がなく気づいた時には病気が進行していることがほとんどです。気づきにくい疾患を早期発見できる特定健診やがん検診を定期的に受診しましょう。

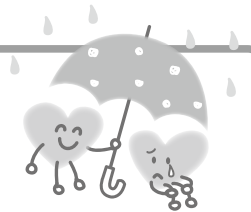
町では9・10月も集団健診を実施中です。全日程でがん検診を同時実施。詳しい実施内容や日程については「広報ひの5月号」・「健康づくりカレンダー」・「日野町ホームページ」に掲載しています。また、国保特定健診を病院や診療所で受ける個別健診は、12月末までとなっています。

年に1度は健診（検診）を受け身体をチェックしましょう！

◆問い合わせ・申し込み先 日野町保健センター ☎0748-52-6574

こころの健康と自殺

9月10日～16日は 自殺予防週間です



◆思春期や青年期の死因第一位は自殺です。

◆悩みをひとりで抱え込んでいませんか？

自殺は、ひとつの問題から起こるとは限りません。主な原因がうつ病や学業不振だったとしても、背景には過労や生活苦、負債、親子不和など、いくつかの問題が複雑に関係し合っていることがほとんどです。

ひとりで抱え込まずに、誰かに話すことが大切です。自分の悩みを話すのは勇気がいることだと思いますが、一歩踏み出してみませんか。

「悩みを話せる人がいない」「どこに相談したらいいかわからない」という場合は専門の相談機関へ。

こころやからだ(アルコール・薬物を含む)の不調の相談

相談窓口	電話番号	受付日時
日野町役場 福祉保健課	0748-52-6573	月～金 午前8:30～ 午後5:15 (祝日、年末年始を除く)
滋賀県 東近江保健所	0748-22-1300	
滋賀県立精神保健 福祉センター	077-567-5010	月～金 午前9:00～ 午後4:00 (祝日、年末年始を除く) ※面接や要予約

電話や面接(要予約)による相談を行っています。事前にお電話をください。

◆つらい時にこそやってみること

やってみよう! その1 誰かに相談しSOSを出しましょう。

SOSが出せることは「助けを求める能力」(援助希求能力)があるということで、恥ずかしいこと、迷惑をかけることでは決してありません。

これは「生きていくうえでのすばらしい能力」のひとつです。

やってみよう! その2 逃げ道を知る・教えてもらいましょう。

死にたいと思うときは、視野が狭くなり、八方ふさがりな状態です。しかし、現実には意外に逃げ道もたくさんあるものです。また、その逃げ方を教えてくれる人はたくさんいます。

やってみよう! その3 しっかり睡眠をとろう。

睡眠をきちんととることで、気持ちの安定につながります。睡眠不足だと判断力や決断力が鈍ったり、普段なら何気なく解決できることでも、解決しにくくなってしまいます。

こころの悩みは

相談窓口	電話番号	受付日時
滋賀県立自殺対策 推進センター	077-566-4326	年末年始を除く毎日 午前9:00～午後9:00
滋賀いのちの電話	077-553-7387	金・土・日 午前10:00～午後10:00
自殺予防いのちの電話	フリーダイヤル 0120-783-556	毎月10日 午前8:00～翌日午前8:00
こころの電話	077-567-5560	月～金 午前10:00～正午 午後1:00～午後9:00 (祝日・年末年始を除く)

◆問い合わせ先 福祉保健課 ☎0748-52-6573