

9月は敬老月間です。長年にわたり家庭のため、また地域や社会のために尽くしてこられた高齢者の方を敬愛し、その長寿をお祝いしましょう。

### 敬老月間中、町や各地区では

各地区・各地域において、敬老会実行委員さんの協力のもと、敬老月間にふさわしく、趣向を凝らした催しが行われます。ぜひ、ご参加ください。

また、長寿のお祝いとして、90歳の方と95歳以上の方のお宅を町と町社会福祉協議会が訪問し、お祝いの品をお届けしています。



▲西桜谷地区で行われた昨年の敬老会の様子

### 元気に活躍されています

各々の単位老人クラブでは、健康・友愛・奉仕の3大運動を中心に、年間を通じ多彩な活動が行われています。老人クラブ連合会の活動として、毎年9月20日に県下一斉で社会奉仕活動を実施されるほか、豊富な知識と経験を深めるための「シルバー大学」などの事業も実施されています。

### いつまでも自分らしく生活するために

日野町は、高齢化率25%を超え、滋賀県内では高齢化が進んでいます。

現在、日本人の平均寿命は、男性が79.94歳、女性は86.41歳です。平均寿命とは、0歳児が平均して何歳まで生きられるかを示したものです。健康寿命とは、健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを言い、平均寿命と健康寿命では、男性で9年余り、女性では12年余りの差があります。

# 9月は敬老月間です いつまでも いきいきと

いくつになっても生きがいを持ち、自分らしく生活することは多くの人の願いです。これから私たちが考えていかなければならないことは、平均寿命を延ばすことだけではなく、いつまでも健康で自立した生活ができる「健康寿命」をいかに延ばすかということではないでしょうか。

健康でいきいきとした「生涯現役」の高齢者を目指し、いつまでも元気でいてください。

### おたっしや教室を再開

(川原地区)

平成22年度の開催以来、おたっしや教室が中止となっていた大字川原地区。しかし、「以前開催されていた教室が良かったので、何とか再開できないか」と、地元の方からの要望を受け、おたっしや教室サポーターである厳島すみ江さんが中心となり、区長さんを通じて3年ぶりに教室を再開されました。現在約15名の参加者がいらっしやいます。



▲タオルを使ったストレッチ（おたっしや教室）



▲川原地区の皆さん

中心となって活動されている厳島さんは「外出の機会や居場所づくりにもなり、地域としての取り組みを再開できることとなりました」と再開を喜んでおられました。

いつまでも自分らしい生活が送れるように、日ごろから積極的に外出し、地域の活動に参加したり、地域の人と交流したりすることにより、生きがいややりがいを見つめることが大切です。皆さん、充実したこれからの人生のためにも、自分のできることからチャレンジされてみてはいかがでしょうか。

### ◆問い合わせ先

介護支援課

☎ 65001