

これからの健康を考え、ついに禁煙に成功しました。それと毎日の食事に野菜をプラスするように心掛け、特にじわものの旬の野菜にこだわっています。



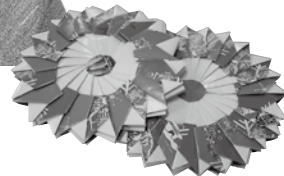
若林孝作さん
(一針町)

今年で101歳になりました。絵手紙、書道、裁縫など、毎日趣味を楽しんでいます。元気の秘訣はひげつ何事にも意欲的に取り組むことと、好き嫌いをしないことです。



矢田ことさん
(月津町)

▶矢田さんが包装紙で作った鍋敷



- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスに気を付けよう
- 塩分や脂肪は控えめに



- できるだけ毎日歩こう
- 家事の合間にストレッチをするなど、普段の生活に運動を取り入れよう



- ボランティアや地域活動などに参加しよう
- 趣味や生きがいを見つけよう

介護予防で大切な3つのポイント

POINT 1 正しい食事

POINT 2 適度な運動

POINT 3 生きがいづくり



「はつらっ健康」をテーマに、健康づくりや介護予防にちなんだ5・7・5川柳を募集します。

応募期限 11月30日(月)必着
応募方法 応募用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入の上、持参、郵送、FAXまたはメールで提出。
その他 応募は1人2作品まで。入賞者は平成28年2月27日(土)のいきいきシニア推進大会で表彰し、表彰状及び副賞を授与します。

応募先 〒923-8650 小馬出町91
長寿介護課 ☎24・8168 FAX23・3243 kaigo@city.komatsu.lg.jp

平成26年度
川柳自慢会入選句より

健脚で
花の百歳 夢でなし

輪になって
ロコモ体操 いまが花

元気なうちから介護予防!

介護を必要とする人は年々増加しており、その原因は「認知症」「脳血管疾患(脳卒中など)」「骨・関節疾患」などによる生活機能の低下です。これらの症状は健康的な食事や運動のほか、生きがいや目標を持ち、張りのある生活を続けることで予防できます。

市では「いきいきシニアこまっ推進プラン」を作成し、介護予防に効果的な政策を推進しながら、様々な立場(個人・団体・地域)の取り組みを応援しています。
「自分は元気だから、まだ必要ない」と考えている人も、元気なうちから介護予防に取り組みしましょう。



エンジョイ!はつらっライフ

自信と輝きに満ちた日々を
いつまでも、



花・はなりズムダンスの皆さん

スマイルシニア農園(花坂町)

生きがい・社会参加

早起きして育てている野菜の成長を見るとうれしくなります。ボランティア活動を通して様々な年代の人と話をするのも健康の秘訣です。



スマイルシニア農園 橋本光行さん

▶とうもろこしを収穫した様子



スマイルシニア農園では、農業を楽しみながら、安全でおいしい野菜作りをしています。就農体験や社会参加の一環として、原則毎週月曜日9時～12時(1、2月を除く)に、楽しみながら行っています。とうもろこしや枝豆、さつまいもなど、丹精込めて育てた野菜類は、市内のイベント会場や道の駅などで販売しています。シルバー人材センターの会員であれば、スマイルシニア農園に参加できます。

問い合わせ シルバー人材センター
☎47・2855

ほっこり(東町)

「子供からお年寄りまで誰もが気軽に立ち寄れる場所を作ることができた」という町内の声から始まった休憩所「ほっこり」。毎週月・水・金曜日に開かれており、カラオケや将棋なども楽しむことができます。外出ついでやお茶をしたくなったときに立ち寄れる場として好評です。



木曽町カフェ「ときめき」

ふれあい・憩い



平成26年に新しく建て替えた町内会館を活用して、今年7月に「木曽町カフェ」がオープンしました。毎週水曜日と隔週土曜日に20人程が集まってお茶を飲みながら会話を楽しんでいます。カフェでは町内の人が持ち寄った野菜を使って料理をするなど、地域の皆さんが協力して健康づくりに取り組んでいます。

地域におけるはつつ交流

「予防」を心がけましょう ～予防先進部からのメッセージ～

健康であることの有難さをお互いに確認し合い、家族や仲間との日々の会話や楽しい食卓を大切にしましょう。

これまでも、民生委員の方や各健康ボランティアによるいきいきサロンの運営など、小松市には先人から受け継がれてきた市民パワーと共創の心が根づいています。

これからも私たち一人ひとりが支えあい、互いに声をかけあい、地域ぐるみで健康増進、介護予防の先進のまちに高めましょう。

さあ、こちよいまちづくりを実現するのはあなたの元気な笑顔です。



日常生活をサポートします!

地域サポートクラブにお任せください!

30分程度でできる買い物、料理、掃除、ごみ出しなどの生活支援サービスを提供します。自立に向けた寄り添い型の生活支援として、日常生活のちょっとした困りごとを解消するための取り組みです。

対象者 次の①②に該当する人 ①1人暮らしや高齢者のみの世帯で、支援できる家族が近くにいない人②要介護認定を受けていない人または要支援1、2の人

利用時間 8時～17時(1回当たり30分以内)

利用目安 週1～2回程度

利用料 1回100円(10枚/1,000円チケットを販売)

サポーター登録について

小松市社会福祉協議会では、高齢者や障がい者の支援に対する意欲の高い人を対象とした「生活・介護支援サポーター養成講座」を開催し、修了者をサポーターとして登録しています。派遣されたサポーターには、実費相当の謝金(300円～500円)が支払われます。

申し込み・問い合わせ 小松市社会福祉協議会 ☎22・3354

サポートすることで喜んでいただけるので、大変やりがいがあります。



地域サポートクラブサポーター 黒地清美さん