

健康第一！身体を動かしたい



軽く汗をかく30分以上の運動を週に2日以上1年間続けると“運動習慣がある”生活になるとされています。行った運動を記録することや、会話をしながら楽しく身体を動かすことは、脳の活性化にも有効です。

● 健幸運動教室

「宮崎いきいき健幸体操」を実践する教室が145か所あります。お近くの会場については、お気軽にお問い合わせください。
(問)介護保険課 TEL21-1777

● フレイル予防短期スクール

体力に自信がなくなってきた人向けに、週1回、3か月間通ってフレイル予防を実践し、身に付けるスクールを開催しています。
(詳細は本紙P21「情報ひろば」に掲載)
(問)介護保険課 TEL21-1777

趣味を見つけたい・学びたい



学ぶことは人生に目標や活力を与え、新鮮な風を吹き込むことにつながります。いつまでも、興味があることに生き生きと取り組んでいる人は魅力的です。また、共通の趣味や価値観を持つ人と新たな交流も始まります。

豆知識 ボランティアや趣味活動に月1回以上参加している高齢者は、4年後の生活機能維持の効果が認められました。

● 公立公民館等でさまざまな講座を開催しています
令和3年度の募集は終了しています。次回の募集は令和4年3月末頃を予定しています。

(問)生涯学習課 TEL85-1834

(問)地域コミュニティ課 TEL21-1714

公民館講座案内「まなぶど」
ホームページ▶



悲しみを乗り越え力強く

村社初代さん (80歳)
大切な伴侶が他界後、1年間はどこへも出かけられない状態に。友人の誘いで健幸運動教室やラウンドダンス、山登りを始めました。自分のことは自分でしたいと元気な心身づくりに励んでいます。

奥野和代さん (71歳)
小学校の給食作りをしていた経験を活かし、病院で調理補助をしています。働くことで役に立てていることが日々の生きがいになっています。

人のお役に立てることが喜び

支え合う暮らしが日々の力に

長友常義さん (87歳)・サワ子さん (81歳)
結婚して63年。ご主人の病気を夫婦で手を取り合い乗り越えてきました。力を合わせ二人で一緒に人生を楽しんでいます。

仲間に出会うことが元気の源



「プレイルームぎおん」の皆さん (64~94歳)
週に2回公民館に集まりみんなで体操やゲームをして体や頭を使い楽しんでいます。人に会っておしゃべりをし、身体を動かす時間が健康維持と生きがいになっています。

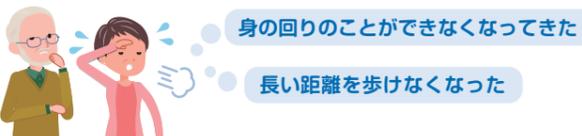
学びを楽しみ、暮らしを彩る

林康雄さん (79歳)
定年後にそば打ちを学び始めて10年以上。今では大勢にふるまう腕前。絵手紙や書道、スイミング、ウォーキング、野菜作りなど充実した日々を送っています。

大切な自分の人生、あなたはどのように過ごしていきたいですか？

11月11日は「いい介護の日」

「いい介護の日」は介護が必要な人、介護に携わる人に思いをはせ、理解を示す日です。この機会に、「介護」を受ける必要が生じた時のことや、誰かを介護することになった時のことなどについて、家族で話し合ってみませんか？



体力の衰えの不安、生活上の困りごとは…

地域包括支援センターにご相談ください！

「地域包括支援センター」は、高齢者の暮らしを総合的にサポートします。

※ 地域包括支援センターの一覧は市ホームページをご覧ください。



介護保険課
佐藤慎吾

みんなでわいわい！交流を楽しみたい



交流は認知症やうつ病の予防、健康維持に効果があるといわれています。外出自粛の状況でも、電話や手紙などで、つながりを絶やさないことが大切です。

豆知識 年に4回以上のサロンの参加は、認知症発症リスクを30%低下させます。

● ふれあいサロン
各地区で開催されています。(問)市社会福祉協議会 TEL52-5131

● さんさんクラブ
各地区で趣味活動や地域貢献活動などを行っています。
(問)さんさんクラブ宮崎市事務局 TEL61-9970

● その他の「通いの場」に関するお問い合わせ
知りたい、立ち上げたいという場合はご相談ください。
(問)介護保険課 TEL21-1777

地域に貢献したい



誰かの役に立つために始めた地域貢献活動は、結果として自分の健康維持にもつながっていきます。できる時に、できることを、できる範囲で行える、そんな気軽さもボランティアや助け合いの魅力です。自治会活動も、身近なボランティア活動のひとつです。

豆知識 地域活動参加で認知症のリスクが22%減少し、役割を担うとさらに19%減少します。

● 市社会福祉協議会ボランティアセンター
さまざまなボランティア活動を紹介しています。同センターに登録した65歳以上の人が、活動に応じてポイントをためられるボランティア活動もあります。
(問)市社会福祉協議会 TEL52-5131

いつまでも現役！働きたい



働くために普段の健康管理に気を付けたり、規則正しい生活リズムができたりと、働くことによるメリットは金銭面だけではなく、シニアの活躍を期待している分野もたくさんあります。

● シルバー人材センター
60歳以上の人を対象に、さまざまな仕事を紹介しています。最近では、施設や病院における送迎や調理補助など、多様な分野でシニアの活躍の場が広がっています。男女問わず多くの人が、自分に合った働き方で活躍しています。
(問)市シルバー人材センター TEL25-1430