

竜崎温泉温水プール指導日
(4月21日～5月20日)

| 実施日 | |
|-----|--|
| 4月 | 24日(火)、25日(水)、26日(木)、27日(金) |
| 5月 | 9日(水)、10日(木)、11日(金)、15日(火)、17日(木)、18日(金) |

- ・65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。
- ・指導時間は午前10時～午後3時30分です。
- ・実施日等は事情により変更することがあります。

■問い合わせ 介護保険課 地域包括支援センター
☎0820(73)5506

ワンテーマディスカッションを
開催しています

町民の皆さんが積極的に町政運営に参画する仕組みとして、町長自らが町民の皆さんのところに出向き、自由な雰囲気の中でひざを交えて話し合いを行い、町民の「声」を聴く意見交換会「町長と意見交換会(ワンテーマディスカッション)」を実施しています。10月から3月までに開催された意見交換会は表のとおりです。



▲2月27日浮島地区での意見交換会の様子

| 開催日 | 場所 | テーマ |
|-------|----|------------------|
| 2月27日 | 浮島 | 浮島の定住対策と漁業振興について |

◆問い合わせ 政策企画課 広報情報統計班
☎0820(74)1007

元気ですか？
お気持ですか？
ごうは 保健師です

いつまでも住み慣れた家で暮らし続けるために

春うららかな季節となりましたが、いかがお過ごしですか。

先月、厚生労働省から、「健康寿命」が発表され、男性は72・14歳、女性は74・79歳でした。健康寿命とは、健康上の問題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です。平均寿命は男性80・98歳、女性87・14歳ですので、健康寿命と比較すると、男性は約9年、女性は約12年の差があります。人生の最期まで健康に暮らしたい、自分らしく生き生きと毎日を過ごしたい、という思いは、誰もが願うことです。そのためには、早いうちから介護予防に取り組み、健康寿命を平均寿命に近づけていくことが重要です。

長い人生においては、病気などが原因で、医療や介護が必要な状態になることがあるかもしれません。皆さんは、そういったとき、どんな生活を送りたいと思いますか。地域に出て話を聞くと、よく「その時になってみないと分からない」と言われることがあります。しかし、医療や介護の現場では、「その時」に、本人の気持ちから分らず、家族が戸惑う場面が多くみられています。

周防大島町保健師

松本 可奈子

(周防大島町地域包括支援センター)

周防大島町では、医療や介護が必要になったとき、いつまでも住み慣れた家で自分らしい暮らしを続けていただくために、在宅医療推進協議会を設置しています。

昨年度は「元気なときから将来のことについて、ご家族と話をしたい」という思いを込めて、パンフレットを作成し、9月の広報と一緒に配布しました。まだ見ていない方や、内容を詳しく知りたい方は、気軽に声をおかけください。

私たちは、すべての町民の方々が人生の最期までその人らしく生活できるように、健康のこと、将来のことについて、地域に向き、一緒にお話をしたいと思っています。

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。何かお困りごとがありましたら、いつでもご相談ください。

■問い合わせ

地域包括支援センター
☎0820(73)5506

