

B & G 防災運動会



▶ 防災かりもの競走の様子

3月10日、B & G 海洋センター体育館で、B & G 防災運動会が開催されました。

この取り組みは、身体を動かしながら楽しく防災を学ぼうと実施されたもので、クイズ、防災かりもの競走、バケツリレーなどを4つのチームに分かれ、競いながら防災について学びました。

また、運動会後には、水消火器体験や非常食体験なども行われました。

安下庄スーパー海の市

3月23日、24日、安下庄海の市が「スーパー海の市」として開催されました。会場では、地元の水産物、野菜、果物やその加工品などの販売や音楽ライブ、フラなどのステージイベントも行われ、多くの方で賑わいました。

また、メバル3匹の総重量で競う「釣り大会メバルダービーin 周防大島」も一緒に開催され、優勝者の総重量は613gで、3匹ともに大きなメバルを釣り上げていました。



▶ 多くの店が軒を連ねました

元気ですか？

こころは 保健師です

65歳からの暮らし方講座を開催しました

地域包括支援センターでは、65歳を迎え介護保険証を受け取られた方を対象に、周防大島町の現状や介護予防等に関することを知り、これからの高齢期の過ごし方を考える機会としていただくために、「65歳からの暮らし方講座」を2月14日、21日、28日の3回コースで開催しました。

1回目は「周防大島町の驚愕の歴史に学ぶ地域づくり」と題して椎木町長から周防大島町の歴史や人口問題等の町全体の概要説明があり、今後も色々な世代が暮らしやすい町づくりを目指し、住み慣れた町で元気に過ごしていただきたいというお話がありました。また、保健師からは周防大島の介護保険の状況について、今後も高齢化が進み、サービス利用の増加が予測されることから、介護保険料が上昇し、高齢者だけでなく若い世代の負担も大きくなるため、介護予防に取り組み健康で過ごすことが大切とお話しました。

2回目は講座の前に握力や血管年齢等の測定を行い、身体の状態を確認していただきました。講話では保健師から介護が必要

周防大島町保健師 弥益 奈々

■問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター

☎0820(73)5506

要となる原因等を説明し、健康寿命を延ばすためには生活習慣病予防+介護予防が必要であるとお伝えしました。また、「身体の変化と若さを保つ運動」をテーマに橘病院 理学療法士 野川征伸先生から自分の身体の変化に気づき、何歳になっても好きなことができるように身体を動かすことが大切であるとお話がありました。加えて、自宅で簡単に行える運動についても実技指導があり、皆さん真剣に取り組まれていました。

3回目は「65歳からのお金と生活のこと」と題して金融広報アドバイザーの中村久枝先生から老後を過ごすために必要なお金の話や医療保険・介護保険制度の話があり、皆さん熱心に耳を傾けていました。今回の講座を受講して「大島の現状がよく分かった」「健康で少しでも長く楽しく暮らしたい」などの感想をいただきました。これからの人生をどう生きたいかを考えることは自立した生活を送る上で大切なことだと思います。今後も講座を行う予定ですので、これから65歳を迎える方はぜひご参加ください。