



## いつまでもイキイキと生活し続けるために 介護予防で元気な暮らし



毎日、コツコツ、楽しみながら筋力アップ体操  
(「はつらつ元気アップ教室」)

かるたゲームで笑ってもっと健康に!  
(「はつらつ元気アップ教室」)

心身ともに健康を維持するためには、活動の範囲を広げ、人との関わりを積極的に持つことが大切です。地域社会で人生経験を生かし、いろいろな活動に参加したり、健康管理や病気に関する正しい知識を得たりして、介護予防・健康づくりの取組を進めましょう。市では、こうした取組を支え、市民の皆さんが住み慣れたまちで安心して笑顔で元気に暮らせるように、介護予防などを目的とした事業を行っています。

## 介護予防で元気な暮らし

### 事業の紹介

地域イキイキ元気づくり事業健康づくり市民推進委員や町内会・自治会、民生・児童委員、ふれあい福祉委員などの皆さんの協力を得て、月1回程度、市内49か所の地区会館などで血圧測定や体操、レクリエーションなどを行っています。

はつらつ元気アップ教室 介護予防を目的に、簡単な体操、栄養バランスの良い食生活、お口の機能アップを楽しく学ぶ全9回の教室を実施しています。年3回募集します。

高齢者在宅サービスセンター 介護認定を受けていない方が、趣味や生きがいづくり活動を中心に、週2回程度利用できるデイサービスです。市内3か所で実施しています。送迎・昼食付きです。

げんき応援事業 地域における高齢者福祉施策の拠点として、市内3か所の在宅サービスセンターを会場として、脳の健康教室「脳らぼ」や習字、手工芸、ヨガ、フラワーアレンジメント、認知症カフェ「はなみずき」などを実施しています。

小宮ふれあい交流事業 小宮ふるさと自然体験学校の施設を利用し、小宮地区の高齢者

### 高齢者に関するご相談はこちら

高齢者はつらつセンター(秋川地区) 550-6101  
五日市はつらつセンター(五日市地区) 569-8108

地域の高齢者の総合的な相談窓口です。気軽に相談してください。ご本人だけでなくご家族・ご近所の方も相談できます。ご要望により、高齢者に関する講座などを実施することも可能です。また、各センターでは次の講座を実施しています。

認知症サポーター養成講座 認知症に関する基礎知識や認知症の方や家族の支援方法などの講座を行っています。

介護教室 介護の知識・技術の向上を目指し、さまざまなテーマの講演会を実施しています。実施日程・テーマなどについては、毎月の広報に掲載します。

在宅介護支援センター和敬園(558-7012)でも相談できます(多西地区と東秋留地区の一部)。

の憩いの場として週1回程度活動しています。ふるさと農援隊 農業などに取り組み、健康増進を図っています。平成27年秋ごろ新規募集を行う予定です。

介護支援ポイント制度 生きがいややりがいを求めている方、社会参加活動で自らの健康を維持したい方が介護保険施設などでボランティア活動をした場合、ポイントが付与し、たまったポイントは翌年度に換金することができます。

高齢者クラブ 市内で44のクラブが活動しています。主な活動としては、ゲートボールやグラウンドゴルフ、趣味活動、旅行、茶話会などの生活に豊かにする楽しい活動と清掃活動、友愛訪問活動、見守り活動などの「地域を豊かにする社会活動」です。

各事業への参加をお待ちしています。日程や費用など、詳しくは、お問い合わせください。

各事業の問合せ  
高齢者支援課高齢者支援係  
直通558-1953

世帯と人口  
平成26年9月1日現在  
世帯 34,215世帯  
人口 81,833人(前月比 99人減)  
男 40,861人  
女 40,972人

### あきる野市制施行20周年を記念する ロゴマークが決定しました!

平成27年9月1日に市制施行20周年を迎えるに当たり、記念事業のシンボルとなるロゴマークを募集したところ、80点もの応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。

最優秀賞は、厳正なる審査の結果、鎮西風音さんの作品に決定しました。今後、市制施行20周年をPRするため、市ホームページや封筒、各種記念事業のポスターなどに活用していきます。

また、小・中学生を中心に多くの方からご応募いただいたことから、小学生(低学年)の部、小学生(高学年)の部、中学生の部、一般の部を設け、それぞれ優秀賞と佳作を選出しました(関連記事2面)。

問合せ 企画政策課

### 最優秀賞(ロゴマーク採用作品) 作成者 鎮西風音さん



《応募作品に込めた思いなど》  
皆で手を取り合って、これからも温かいあきる野市であってほしいという思いを込めました。ロゴマークのデザインは、市章もイメージしています。

### 10月の市民相談(予約制)

市役所  
相続・遺言など暮らしの手続相談…3日  
交通事故相談…8日  
法律相談…14日・28日  
登記相談…17日  
税務相談…20日  
人権身の上相談…24日  
五日市出張所  
法律相談…2日  
行政相談…22日  
時間 午後1時30分～4時30分  
予約 法律相談は、相談日の7日前の午前8時30分から電話で受け付けます。その他の相談は、随時受け付けます。  
予約・問合せ 市民課市民相談窓口係  
(直通558-1216)