

社会参加で健康な毎日を

フレイル（虚弱）状態にある高齢者であっても、ボランティアや老人クラブ、趣味やスポーツなどを通じて社会参加することで、要介護認定リスクを軽減できるという研究結果があります。仲間とともに健康な毎日を過ごしませんか。

フレイル状態とは…

加齢により心身の機能が低下し、「介護が必要になる一歩手前」の状態を指します。健康寿命を伸ばすためには、フレイルの予防やフレイル状態からの回復が大切です。

楽しく活動、健康への一歩

本市では、要介護認定率の低下などによって、令和6（8年度）の65歳以上の人の介護保険料基準月額が和歌山県下で最も少ない5,300円に決定し、このことがメディアなどの注目を集めています。ふれあいサロンやげんきらり教室、いきいき百歳体操へ参加する高齢者が全体の約11%に増えたほか、高齢者

自身が第2層協議体やボランティアなどの活動に取り組んでいることが、フレイルの予防や回復、そして要介護認定率の低下に繋がっていると考えています。

興味はあるけれど、どんな活動があるのか分からないという人は、いきいき健康課まで気軽にお尋ねください。



▲古佐田区での「げんきらり〜教室」の様子

地域で広がる支援の輪

おたがいさんの気持ちで

訪問活動（第2層協議体）

第2層協議体の活動の中で、高齢者の見守り活動が進められています。隅田地区の「中島ささえあう会」では、定期的に高齢者宅を訪問し、変わりなく過ごしているかをお伺いしています。



▲「中島ささえあう会」の見守り活動の様子。写真右は代表の百田さん

り、65歳以上の約15%を占める」という推計を発表しました。そんな中、地域福祉の向上を目的として県立伊都中央高校（高野口町名古曾）と市が連携協定を結び、認知症カフェ「伊都中央カフェ」を開催しています。

認知症当事者の声をお伺いし、ゲームやティータ임을楽しむなど、認知症の人が「行くのが楽しみになる場所」となるよう努めています。



▲伊都中央カフェ運営メンバー

認知症の人とともに

（県立伊都中央高校）

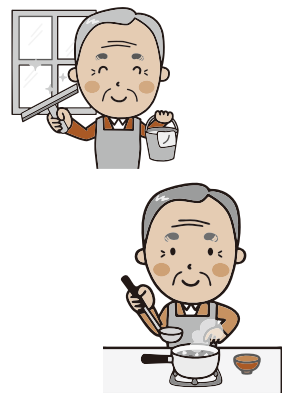
今年5月、厚生労働省が「2040年には認知症の高齢者が全国で584万人とな

100歳おめでと〜ございます

家事を自分でできることは、自立した生活につながります。また、習得した知識を地域でのボランティア活動などに活かすこともできます。初心者向けの教室となっていますので、お気軽にご参加ください。

「男の家事教室」参加者募集！

	日	程	場	所	内	容
第1回	8月8日(木)	午後1時30分～3時	さくら苑	(高野口町大野)	フレイルと栄養	
第2回	9月12日(木)	午後1時30分～3時	グリーンガーデン橋本	(隅田町山内)	掃除を通して運動	
第3回	10月10日(木)	午後1時30分～3時	博寿苑	(東家)	洗濯の方法と運動	
第4回	11月14日(木)	午後1時30分～3時	メディケアはしもと	(神野々)	買い物の仕方	
第5回	12月12日(木)	午前10時～午後1時	ひかり苑	(隅田町中島)	調理実習	



●申し込み・問い合わせ
いきいき健康課 高齢福祉係
☎33-3705



●定員 先着12人
●申込開始日時
7月8日(月)午前8時30分
●申込方法
電話または左の二次元コードから申し込んでください。

野上 孝夫さん（高野口町向島） 大正13年2月生まれ
赤井美代子さん（高野口町名古曾） 大正13年3月生まれ
三星 豊晴さん（高野口町名古曾） 大正13年3月生まれ
守安 幸子さん（高野口町竹尾） 大正13年3月生まれ
保田シヅエさん（南馬場） 大正13年3月生まれ
宮本スミ子さん（高野口町名倉） 大正13年3月生まれ
中西 初江さん（胡麻生） 大正13年5月生まれ
北川須磨子さん（隅田町霜草） 大正13年5月生まれ
三ツ木フサさん（三石台） 大正13年5月生まれ
田原美保子さん（紀見ヶ丘） 大正13年5月生まれ

