

シルバーライフに輝きを。 ～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.71 2025.7



▲丹生平クラブの活動の様子

主な内容

- ▶ みんなで目指そう、健康寿命の延伸を
- ▶ 永年活動団体を市長が敬愛訪問しました
- ▶ 男の家事教室の参加者を募集します
- ▶ 100歳おめでとうございます など

編集・発行 健康福祉部 いきいき健康課
☎33-3705

橋本市での取り組み

●家庭訪問

75歳以上で健診や医療を受けていない人にアンケートを送り、保健師と看護師で訪問を行いました。



●栄養相談

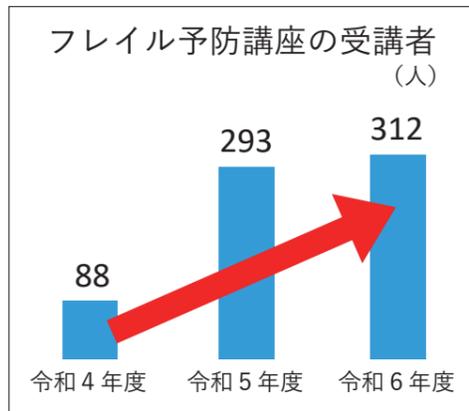
食事は元気の源です。対象者に、管理栄養士による個別相談を実施しました。相談では、その人に合わせた食事のポイントや食材の選び方をお伝えしています。



●通いの場でのフレイル予防講座

げんきらり教室・いきいき百歳体操教室などの通いの場において、フレイル予

防の啓発として、体力測定や予防講座を実施しました。講座受講者数も増えてきています。



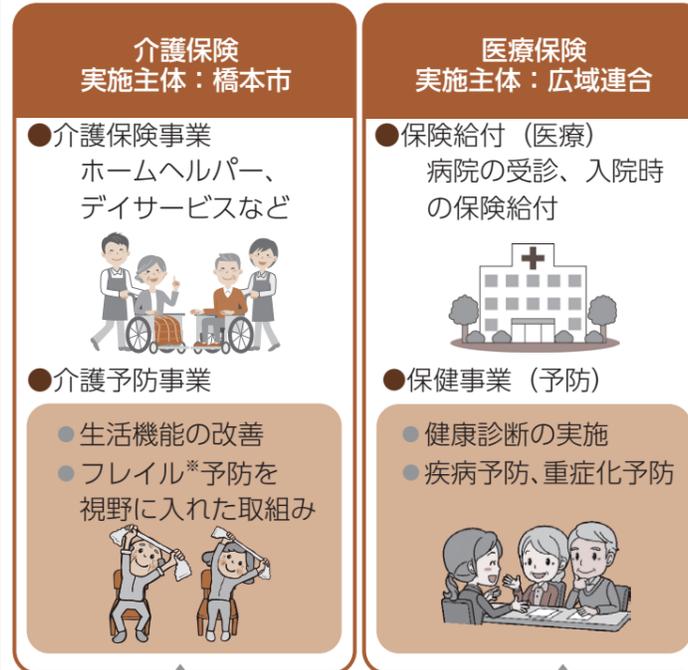
今年度の実施予定

令和7年度は、3地区公民館(恋野・隅田・紀見北)で体力測定と、フレイル予防講座を実施します。対象者には個別で案内しますので、ぜひご参加ください。

みんなで目指そう、健康寿命の延伸を

橋本市で令和4年度から実施している、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」(以下、一体的実施)は、今年で4年目を迎えました。和歌山県後期高齢者医療広域連合で実施していた保健事業と、市で実施している介護予防事業を連携させて、高齢者の健康づくりのために、一体的に取り組んでいます。

一体的実施とは



市が一体的に実施
医療専門職の配置(相談、健康教育)

※フレイルとは
加齢により、体や心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態

フレイル予防講座参加者の声 (げんきらり教室 丹生平クラブ)

受講のきっかけ
普段は自分たちだけで運動をしているので、講座や体力測定を受けることはめったにありません。良い機会だと思いました。講座を受けようと思いましたが、講座を受けて良かったです。

に配って喜んでもらうことです。これからもみんなと笑いながら楽しく過ごしたいと思います。

予防講座を受けて

講座を受けるまでは、フレイルのことは知りませんでした。講座では、高齢期の食事の摂り方、笑顔や会話などで口を動かす大切さ、みんなで運動を続けることが、介護予防につながることを学びました。自分の状態も知れたので、講座を受けて良かったです。

今後の目標

生きていく限り、人のために何かしたいと思っています。目標は、得意な裁縫を活かして、お手玉などを作り、施設

●問合せ
いきいき健康課
☎33-6111



▶丹生平クラブの皆さん