

元気に生きよう！ 高齢化社会

第1弾

企画情報広報係【☎028(677)6099】

9月の第3月曜日は敬老の日です。この祝日は昭和29年に制定されましたが当時は「としよりの日」という名称でした。昭和39年に現在の「敬老の日」と改められました。

今年も前ページに89歳以上の方々のお名前を掲載しました。昨年と比較すると28人（男性17人・女性11人）増加しています。

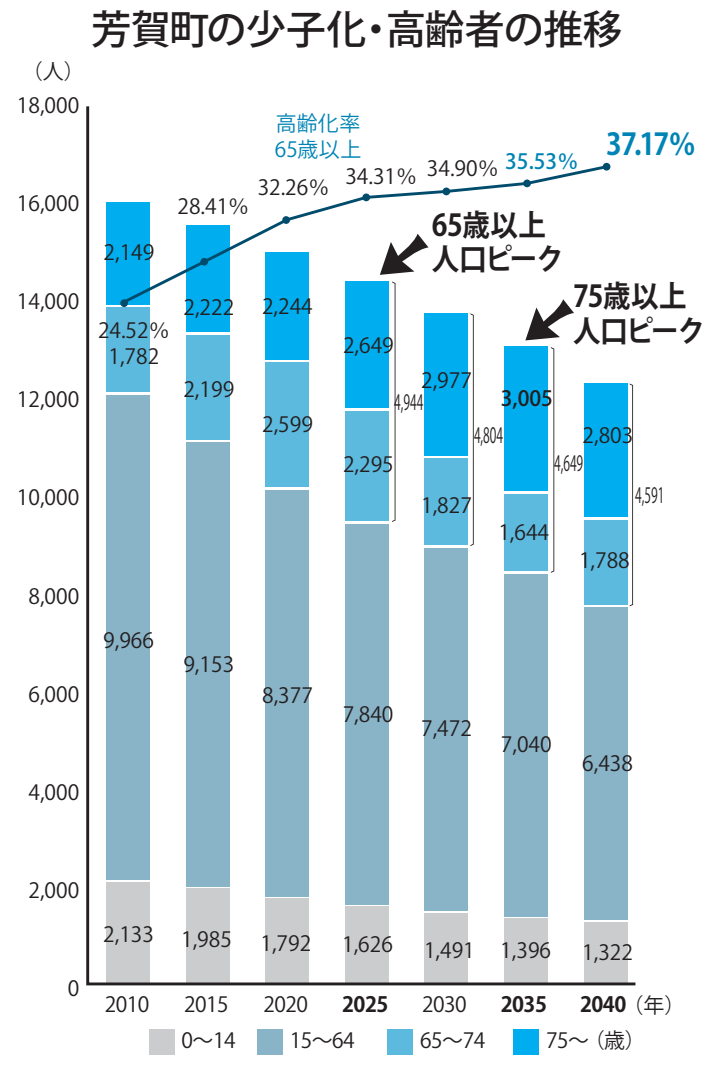
町では「元気で長生き」の町を目指し、さまざまな取り組みを行っています。敬老の日を機会に、これからの生き方を思い描き、ご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。



▲生きがいサロンの様子

高齢化のピークは？

広報はが8月号で、人口減少と少子化についてお伝えしましたが、人口減少・少子化と共に重大な課題として高齢化があります。「国立社会保障・人口問題研究所」が発表した芳賀町の人口推移では、2025年に65歳以上の人口が最も多くなり、10年後の2035年



には、75歳以上の人口がピークになります。さらに5年後の2040年には人口減少も加わり、高齢化率が37%を超えると予想されています。15歳から64歳までの生産世代が3人で2人の高齢者を支えて行かなければならない社会が到来します。

みんなで考えて、今から行動しよう！

では、どのようにして高齢化社会を受け入れていけばいいのでしょうか。だれもが「健康で長生きしたい」と思っています。住み慣れた地域で暮らすことができ、体の病気や認知症にならないよう、今から準備してみているかがでしょうか。町では、さまざまな支援制度、教室や講座を用意しています。どうぞお気軽にお問い合わせください。

元気な高齢者を紹介します。

高齢になっても元気な方々の暮らし方を参考に、今から生活習慣を改め、気の持ち方を工夫してみましょう。



大根田國兵さん (104歳)
國兵さんは、98歳から6年間町の最高齢者です。今でも部屋のトイレには自分で行くことができ、声にも張りがあつてまだまだ元気です。規則正しい生活を送っているそうです。



向田マツノさん (103歳)
マツノさんは、町の女性最高齢者です。今年6月に庭で転んで歩行が少し困難になってしまいましたが、デイサービスに通い元気を取り戻しました。ご飯をおいしく食べてよく寝ることが元気の源です。



佐藤シゲさん (97歳)
シゲさんは、夫を亡くした10年前から生きがいサロンに通い、楽しくおしゃべりや折り紙をしています。身の回りのことや庭の草むしりもできます。電話でのやり取りもスムーズにできるほどお元気です。



▲介護予防講座の様子



▲エンジョイスリム教室の様子

まとめ

人間だれでも老いは避けて通れないものです。「自分にはまだまだ関係ない」「国や町が何とかしてくれる」などと思っていはいけません。よりよい未来に変えていけるよう一人一人が25年後の社会を想像し、考えて行動していきましょう。

事業内容	問い合わせ先
・総合検診 ・ウェルネス運動教室 ・栄養教室 ・エンジョイスリム教室	健康福祉課 健康係 ☎ 028(677)6042
・介護予防ケアマネジメント ・生きがいサロン ・介護予防教室 ・元気アップ教室	高齢者支援課 地域包括支援センター係 ☎ 028(677)6080
・介護認定 ・高齢者の日常生活支援 (老人クラブ、手押し車補助、福祉タクシー助成、緊急通報装置貸与など)	高齢者支援課 介護保険係 ☎ 028(677)6015