

運動、就労、ボランティア。いくつになっても好きなことにいそしむシニアの皆さんに、元気の秘けつを聞きました。人生を謳歌する皆さんの表情には、年齢を感じさせない活力がみなぎっていました。

切り絵をプレゼント

社会参加できて
満足

ボランティア



藤田 民治さん (85)

趣味は切り絵。子どもたちに喜んでもらえるように、作品を小・中学校や高校などに寄付しています。知り合いから、ペットや風景の切り絵を依頼されることもあります。手先を動かせば自分のためにもなります。これまで生きてこられたことの恩返しのため取り組んでいます。この歳になっても社会参加できていると思うととても満足です。これからも健康を維持しながら、地域のためにできることをしていきたいです。

草取り依頼に対応

体を動かして
元気に

就 労



斉藤 利子さん (86)

69歳でシルバー人材センターに登録し、調理作業や買い物代行を行ってきました。コロナ禍以降は草取り専門で、週4回ほど作業しています。長い時で7時間ほど働きます。「丁寧で早い」「目標にしています」と言われると頑張る力になります。娘に「働き過ぎ」と心配されることもありますが、家にこもっている方が体が弱ってしまう気がします。家にこもりがちな人には、外に出た方が元気になる伝えてたいです。

昔から運動が大好き

仲間との交流で
健康に

運 動



久保市 恵美子さん (90)

保坂福祉学園の卓球クラブで月1回卓球を楽しんでいます。昔から運動が大好き。60代でソフトテニスやグラウンドゴルフ、バレーボールを始めました。卓球を始めたのは最近です。家にいるよりも、こうして皆さんと卓球したりおしゃべりしたりするのが健康にいいと感じているので続けています。来る時は自宅から30分ほど歩きます。自分なりにバランスの良い食事をとり適度に運動をして健康を意識しています。

転倒や認知症リスクを軽減 社会参加で健やかな毎日を

長寿いきがい課

高齢者が地域で社会参加活動を行うことは、生きがいづくりや地域の課題解決につながります。生きがいを持つことは、健康寿命の延伸や介護予防に効果が期待できます。

JAGES（日本老年学的評価研究）プロジェクトによると、スポーツ・ボランティア・趣味関係のグループなどへの社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症、うつリスクが低い傾向が見

られたとされています。

市では、老人クラブ活動や生きがいと健康づくり事業などを通じて、高齢者の地域活動や社会参加への意識の醸成を図りながら、担い手としても参加できる環境整備を進めています。「自身の経験を地域に役立てたい」「交流の輪を広げたい」といった方は、ぜひ健康づくり、仲間づくりの一環として社会参加してみてはいかがでしょうか。

なっていないか!? 老け姿勢

「老け姿勢」は筋肉量の減少や筋力低下などが原因です。見た目が悪くなるだけでなく、転倒や誤えん性肺炎の危険性が高まります。

老け姿勢にならないためには適度に体を動かすことが大切です。社会参加することで生活に張りが出て、フレイル予防につながります。なかなか外出できない方は、30分おきに2～3分家の中を歩くなど、できることから取り組みましょう。



閉じこもりを防ぎ

楽しく外出できるようにサポート

高齢者の閉じこもりを防ぎ、外出が楽しめるよう、市ではさまざまな事業を展開しています。

能代市高齢者

買い物優待事業

市内在住の65歳以上の方が、事業の協賛店で買い物するときに、介護保険証など年齢が分かるものを提示することで、協賛店が設定したサービスを受けられます。協賛店は52店舗（令和6年7月末現在）。のぼりやポスターが目印です。協賛店マップは、本庁舎や地域局などで配布しています。

問合せ 長寿いきがい課

Tel 89・2156

老人クラブ活動

市内には、多くの老人クラブがあり、趣味・娯楽・教養活動・友愛活動・ボランティア活動などを、会員相互の親睦を図るなど地域社会へ貢献しています。

問合せ

能代市老人クラブ連合会事務局（保坂福祉会館内）

Tel 54・8465

元気・交流200円バス

市内の路線バス乗車分に限って、65歳以上の乗車料金を1回上限200円にします。

対象 市内に居住する満65歳以上の方（介護保険の被保険者証が必要です）

問合せ

長寿いきがい課

Tel 89・2156

地域局市民福祉課

Tel 73・5500

このほか、趣味の幅を広げる講座（24ページ）や楽しくおしゃべりできるサロン（25ページ）などがあります。気軽に出掛けしてみてください。

