

「ささえあい」



～少しでもおせっかいで、ささえあいの地域づくり～ 第2号

…健康長寿の3つの秘訣…

健康長寿には、3つの秘訣があると言われています。

- ・ **体力維持**～基礎体力を維持する運動や労働など
- ・ **十分な栄養**～栄養バランスの良い食事
- ・ **社会参加**～外出・交流



その中でも「社会参加」が特に重要で、社会性の低下は心や身体の活発さ、食欲を失い、身体を弱くするのだそうです。健康長寿のため、地域の行事などに楽しみながら参加し、健康づくりと地域のつながりづくりに努めましょう(^o^)/

まだまだ元気!!

シニア・シルバー世代のための セカンドライフのすすめ ①

根室市では、超高齢社会を迎えた今、仕事や子育てなどを終えた元気なシニア・シルバー世代は、地域活動を担う大きな力となります。身近な地域の中にある、あなたに合った活動を見つけ、「地域デビュー」で、新たなやりがいや楽しみを発見できるはず!!



特技等を活かし、自分のペースで働きたい

根室市高齢者福祉事業団

光洋町 1-65

(老人福祉センター内)

☎24-0205



「高齢者の知識、経験、技能等を活かし、生きがいを見つけ、地域参加が図られる身近な仕事を行う」団体です。

高齢者事業団で請け負う仕事については、臨時的で短期の軽作業が中心となっています。仕事の例は、草刈・草取り・庭木の手入れ・住居の清掃・雪かき・公共施設の管理業務など多岐にわたりますが、仕事は、会員の都合に合わせて、できる限り希望に沿う仕事を紹介するように配慮していますので、入会時に希望職種など相談してください。



地域でクラブ活動を楽しみたい

老人クラブ
根室市老人クラブ連合会事務局
光洋町 1-65
(老人福祉センター内)
☎24-4094



高齢者が、お互い協力し合い、親睦を深め、健康の増進、地域貢献活動、レクリエーション活動を行っています。単位老人クラブ活動のほか、根室市老人クラブ連合会としての活動もあります。老人クラブ活動に興味のある方、仕事や趣味を通じて得た知識や経験を活かしたいと考えている方は、老人クラブに加入して、一緒に「クラブ活動」を楽しみませんか？根室市には、現在50の老人クラブがあり、約1,800の方がクラブに加入しています。

文化系・スポーツ系の趣味・入浴を楽しみたい

根室市老人福祉センター
光洋町 1-65
☎24-4094
開庁時間:午前 9 時～午後 5 時
入 浴:月～金
午前10時～午後 3 時
閉 庁 日:日曜、祝祭日、年末年始



高齢者の生活を、健康で明るい充実したものにするため、老人福祉法に基づいて建てられた福祉施設です。健康の増進、文化教養、レクリエーションの場としてご利用いただけます。

※「生きがい講座」(詩吟、民謡、茶道、書道など)「サークル活動」(カラオケ、フォークダンス、創作舞踊、麻雀、卓球など)、入浴を楽しめます。

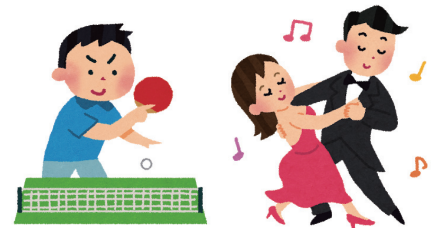


根室市第二老人福祉センター
西浜町 4-46
☎24-8648
開庁時間:午前 9 時～午後 5 時
入 浴:月～金
6～10月 午前 10:30～午後 3:00
11～5月 午前 10:45～午後 3:00
閉 庁 日:日曜、祝祭日、年末年始



高齢者の生活を、健康で明るい充実したものにするため、老人福祉法に基づいて建てられた福祉施設です。健康の増進、文化教養、レクリエーションの場としてご利用いただけます。

※「生きがい講座」(書道、手芸など)「サークル活動」(カラオケ、健康ダンス、社交ダンス、麻雀、ヨガ、ふまねっと、卓球など)、入浴を楽しめます。



※詳細については、各団体へ直接お問い合わせ下さい。
※内容については、根室市役所ホームページより抜粋しています。

根室市生活支援体制整備事業広報
(ささえあいの地域づくり情報誌)

「ささえあい」

～少しでもおせっかいで、ささえあいの地域づくり～

第2号発行日 2019年3月1日
社会福祉法人 根室市社会福祉協議会
(生活支援体制整備事業)

〒087-0008 根室市有磯町 2-6
電話(0153)24-0381/FAX(0153)24-0551

ホームページ <http://nemuroshakyo.or.jp/>