

高齢者の  
相談窓口

### 地域包括支援センターだより 在宅介護支援センターの活動から

#### 健康寿命が延びています

在宅介護支援センターの活動で、一人暮らしの訪問やサロン・老人会でお会いする高齢者の方が元気だと感じるこ

とが増えてきました。「市で主催している、いきいき元氣クラブへ毎週参加しています」、「ヨガに通っています」、「エアロビクスや水泳など週に6つ習い事をしています」など、後期高齢者でも自身で車を運転され、出かける方も多くなってきたように感じます。

また、有志の方で集まり自主的に体操教室を開催している地域もあります。大きな画面を用意し、DVDやインターネット動画を見ながら皆さんで毎週体操をしているそうです。運動以外にも健康寿命を延ばすために必要だと言

われている食事面に気を配っていることがわかります。サロン・老人会での栄養士の講話の際には、自身で栄養バランスに気を配り、タンパク質や野菜・乳製品等を意識して摂っているとお話も伺えました。また、男性の一人暮らしの方も奥様を亡くされてから、できあいのおかずだけではなくレシピを見ながら作り、最新のオーブンの自動メニューを使いこなして自炊している方もいらっしゃいます。

全国的にも厚生労働省が発表した2016年の健康寿命は2010年と比べると男性が1.72年女性は1.17年の伸びで平均寿命の伸び、「日常生活に制限のない期間」が縮まっています。

喫煙率の低下などの生活習慣

慣の改善のほか、中高年の社会参加が増えていることが健康寿命の延びにつながっているようです。

#### 健康寿命を無理なく伸ばす方法

・適度な運動、適切な食生活、禁煙、健康診断・がん検診の受診、ストレスをためない健康的で楽しく暮らせることを目標としましょう。

#### 地域包括支援センター

0475(70)0439  
0475(70)1093  
在宅介護支援センター  
おおあみ緑の里  
0475(73)5146  
在宅介護支援センター杜の街  
0475(70)1666

### 平和について学びませんか 戦争遺跡見学会

日時 3月23日(土)8時30分～17時(受付8時15分)

集合場所 中央公民館前  
見学場所 館山市内の戦争遺跡(赤山地下壕ほか)  
対象 市内在住・在勤の方  
募集人数 30人(申込者多

### 合同就職相談・面接会

東金市・山武市・芝山町・横芝光町・大網白里市の5市町合同で、一般求職者の方を対象に合同就職面接会を開催します。



### 学校体育施設開放説明会

平成31年度の市内小・中学校体育施設の利用について説明会を行います。

使用を希望する団体は出席してください。

### 市スポーツ推進委員主催 軽スポーツ講習会

種目 2人ボッチャ

日時 3月9日(土)8時45分集合(終了予定12時)

会場 大網白里アリーナ(メインアリーナ)

対象 市内在住・在勤・在学で小学1年生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)

申込方法 申込用紙を記入し、大網白里アリーナ事務局

数の場合は抽選)

※20人未満の場合は実施しない場合もあります。

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、生涯学習課に提出(郵送・ファクス可)。

申込書配布場所 生涯学習課

金市・山武市・芝山町・横芝光町・大網白里市のホームページで閲覧できます。なお、当日はハローワークによる就職相談も行います。

日時 2月27日(水)13時30分

### ガス管損傷事故防止のために

- ・工事を行う際は、事前にガス管の位置を確認してください。ガス管の位置が不明な場合は、ガス事業課まで問い合わせください。
- ・工事は、ガス管の位置や深さを入念に確認してから行ってください。なお、ガス管の近くでは手掘りで、管肌を傷つけないよう慎重に作業を進めてください。
- ・工事中、不明なガス管が出てきた場合は、ガス管付近の作業を一時中断して、ガス事業課までご連絡ください。



問 ガス事業課  
0475(72)1131

市営ガスは、家計にも  
環境にもやさしい県産天然ガス  
を供給しています。(供給しているガス種は12Aです。)

課、中央公民館、白里公民館  
中部コミュニティセンター  
▼申込締切 2月28日(木)必着  
▼参加費 1,000円(保険、施設入場料等)  
※当日徴収。

問 29913292

大網11512  
生涯学習課生涯学習班  
0475(70)0380  
0475(72)9115

会場 山武市役所第6会議室(車庫棟2階)  
対象 一般求職者(年齢不問)  
※申込不要。会場で事業所との面接を希望する方は、履歴書をお持ちください。

問 商工観光課振興班  
0475(70)0356

を締め切る場合があります。  
問 大網白里アリーナ  
0475(72)5708



### あんどんねえさく

### 「九十九里地域認知症家族の会」大網白里市

認知症の方を介護されている方同士で、介護の悩みや困っていることなどを語り合ってみませんか。  
日時 2月1日(金)13時30分～15時

### 平成30年度 中部コミュニティセンター 成果発表展示会

時間 9時～17時(休館日を除く)  
会場 中部コミュニティセンター1階  
2月の日程  
結衣きもの同好会 2月5日(火)まで  
編物フーガ 2月6日(水)20日(水)  
大網白里朗読の会 2月23日(土)～3月8日(金)  
※団体の都合により日程が前後する場合があります。  
問 中部コミュニティセンター  
0475(73)3337

詳細は問い合わせください。  
問 地域包括支援センター  
0475(70)0439  
0475(70)1093

### 地域で考えるささえあいのまちづくり ～生活支援体制整備事業～

2025年に団塊の世代が75歳になるなど、少子高齢化で介護や医療の担い手が減り、十分なサービスが受けられるのか心配される一方で「いつまでも自分らしく元気な生活を送りたい」と誰もが考えていると思います。大切なのは、健康でいる時間を延ばすことと、自分たちでできることを増やすことです。そこで市では、自分らしい暮らしを続けることができる地域づくりのために、生活支援体制整備事業として、地域づくりの中心となる「協議体」を立ち上げ、「生活支援コーディネーター(地域ささえあい推進員)」を配置し

ました。「協議体」は、地域のちょっとした困りごとを解決するための情報共有や話し合いの場です。その地域に必要な支援や、ささえあいの具体的な方法について意見を出し合います。誰もが安心して元気に暮らせるためのまちづくりには、地域の皆さんのご参加と民間企業などのご協力が必要です。「あるといいな」を形にするために、皆さんと一緒に考えていきましょう。  
問 高齢者支援課高齢者支援班  
0475(70)0332

### 第14回 青少年相談員新春書初め大会

1月5日に中央公民館講堂で市青少年相談員連絡協議会主催の新春書初め大会が開催され、市内の小中学生19人が見事な筆さばきを披露しました。

#### 入賞者 ※敬称略

- ▶市長賞  
船崎 菜々子(大網中1年)
- ▶教育長賞  
米澤 かりん(大網東小4年)
- ▶青少年相談員連絡協議会長賞  
船崎 葵(大網小3年)
- ▶相談員賞  
鈴木 深子(大網小3年)

三木 琴葉(瑞穂小5年)  
吉倉 榊(瑞穂小6年)  
◇入賞作品展示期間・会場  
・2月1日(金)～10日(日)(中央公民館2階ロビー)  
・2月13日(水)～15日(金)(市役所本庁舎1階ロビー)

