

# 介護予防のための 運動教室実施中

住み慣れた家で  
いつまでも元気に過ごすために

高齢になっても元気で自立した生活を送りたいと誰もが願っています。足腰が弱り寝たきりになると、自立した生活を送ることができなくなります。そのため、町では高齢者がいつまでも元気に過ごしてもらうために、65歳以上で足腰の衰えが気にかかる人や運動に興味がある人を対象に、介護予防のための「元気はつらつ運動教室」を開催しています。

この教室は、介護予防のための講話を交えながら、特別な運動器具を使わずに家庭でも手軽にできる体操を実践することで、身体機能の向上を図り、転倒、骨折を予防し、健康でいきいきとした生活を送れることを目的としています。

## 高齢者の転倒は要注意

本町の高齢者には、足腰や膝の痛みを抱えている人が多くみられます。これは、長年にわたり農林漁業等に従事し、重い荷物を背負うなどしてきたことが原因の一つと考えられます。また、暮らしが使



マットを使ってストレッチ

利になり、次第に足腰を使うことが少なくなることから筋力が衰え、行動範囲が縮小しがちになっているようです。

こうしたことから、ちよつとした段差につまずいたり、廊下や風呂場ですべつて転んだりするなど、年齢が高まるにつれて転倒による事故が増えています。高齢者の転倒は骨折などの大けがを招きやすく、長期の入院を経て、寝たきりや要介護状態につながるおそれもあります。このようなことにならないよう、日ごろから運動を心がけましょう。

## ◎問い合わせ先

長島町地域包括支援センター

☎(86) 1111

内線1161

## 新生活運動展開中

# “葬式” は真心で悼もう

人の死は避けて通れず、いつかは直面するものです。ときには突然訪れることもあります。何をして良いの分からないまま、悲しみのうちに葬式が終わってしまった。そのような話をよく耳にします。こんなとき、我が長島町では、集落の長老や親戚、近所の皆さんが世話をしてくれます。回りの人々の厚情が身にしみてありがたいものです。

さて、新生活運動推進協議会では、『香典は3000円以内』『会葬者へは会葬御礼だけにとどめ、香典返しは廃止』『忌明けは近親者だけで行う』と決めました。つまり「葬儀の際、本町では礼状とお茶などをもらうことが多いですが、これは良いのではないか。しかし、後から香典返しとしてシーツや毛布などを贈るのはやめよう」ということです。忌明けも近親者だけにしましょう。

近年の葬式は葬祭場で行われることが増えてきました。簡素化されつつありますが、長島は故人の死を真心で悼み、人情に厚いところです。簡素化が進んでも、長島町の美しい風土として後世に伝えていきたいものです。

## ◎問い合わせ先

新生活運動推進協議会事務局

(教育委員会社会教育課内)

☎(86) 1111 内線2231