

いつまでもお元気で

最高齢は森山さん (104)

9月は「敬老の日」にちなみ、町内各地でお年寄りを敬い、長寿をお祝いする催しが行われました。

川添健町長が敬老会を開催され、川添町長が「これからお元気で長生きしてください」と一人ひとりに声をかけ、入所者と



↑川添町長が敬老祝い（桃源郷）



↑森山さん（写真中央）を祝福する家族と川添町長

交流しました。18日は、本町最高齢の森山勝一さん（広野）が入所している介護老人保健施設グリーンフォレストみかさ（阿久根市）を川添町長が訪問しました。森山さんは現在104歳。子どもの頃から体力に自信があり、病気になることはほとんどなかったそうです。長生きの秘訣は「毎日のご飯を味わって食べる」と話していました。

高齢者が担う地域づくり

山門野老人クラブが活動賞受賞

山門野老人クラブ（三反田水穂会長）が9月7日、全国老人クラブ連合会から活動賞を受賞しました。

山門野集落は高齢化率が41.0%と町内でも高く、過疎化・高齢化により自治会活動の衰退化が深刻な問題となっており、

同クラブは「のぼそう健康寿命、担おう地域づくり」をテーマとした活動が評価され、今回の受賞となりました。

同クラブでは、集落の県道沿いの花壇を「花の会」と称し、草花の植栽管理や集落環境美化



↑川添町長に受賞報告した三反田会長（写真左）



↑クラブ活動一環の野菜栽培

活動のほか、女性役員による会員の定期的な訪問活動に取り組んでいます。

クラブの活動資金を調達するため、物品販売の売上の一部を手数料とし、特産品のタケノコの生産にも力を入れています。

18日、三反田会長が受賞報告のため、来庁し「高齢化の時代だからこそ、高齢者が地域づくりを頑張らないといけない。今後も地域で信頼される活動に取り組んでいく」と抱負を述べました。

長島町地域包括支援センターだより

自分の足で歩いていこう

本町の介護保険申請の原因疾患で最も多いのが、「骨折・転倒」です。

町では、高齢者のかたの転ばない体づくりのための体操「長島元気GOGO!体操」を推進しています。

この体操はスポーツトレーナーのアドバイスのもと作成され、つまづきを防止するための下肢筋力の向上を中心とした全身を使う体操です。

椅子に座りながら気軽に取り組める体操なので、ぜひ、チャレンジしてください。

町では、体操をきっかけとした集いの場づくりを支援しています。

この体操を継続的に取り組む自主グループが複数立ちあがっています。

毎週みんなと顔を合わせることで、心身の健康にもつながります。身近に通える場所、元気な心・身体づくりをはじめませんか。

老人クラブやサロン、高齢者大学などで体操指導を希望される場合はご連絡ください。

◎問い合わせ先

長島町地域包括支援センター
☎(86) 1153 [直通]



↑長島元気 GOGO! 体操は椅子に座った状態で取り組みます



↑体操がきっかけとなる集いの場

高齢化社会について考えてみよう

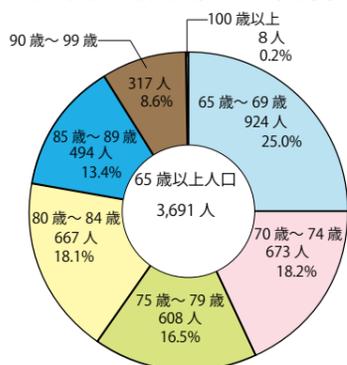
本町の65歳以上の人口は3,691人で総人口の35.1%を占め、昨年より25人増えています。この数字は国の高齢化率をはるかに上回ります。高齢者の単独世帯や夫婦のみ世帯も増えてい

て、病気など日常生活に不安を抱えています。地域社会全体で高齢化社会を支えていく必要があります。

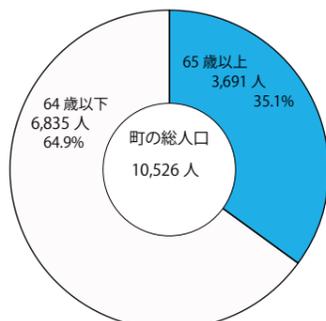
長島町の高齢者の人口割合

(2018年9月30日現在)

●年代別高齢者の割合



●町人口に占める高齢者の割合



町の取り組み

町では、高齢者のかたを対象とした福祉・医療事業を実施しています。

○主な事業

- ・訪問給食サービス事業
- ・ふれあい・いきいきサロン事業
- ・緊急通報体制等整備事業

など

高齢者のかたやその家族の介護・福祉に関する悩みなど気軽にご相談ください。

◎問い合わせ先

役場福祉事務所老人福祉係
☎(86) 1146 [直通]
長島町地域包括支援センター
☎(86) 1153 [直通]