

野添の強さの理由

秋の大会では1～3位を独占した野添のグラウンドゴルフチーム。5月の郡体にも町代表として野添から20人が出場し、圧勝しました。現在45人で週2回の練習を行っています。

声掛けでつながり強化

高齢者の引きこもりを無くそうと声を掛け合い、ふれあい交流や地域行事でつながり強化。仲間でありつつ良い意味でのライバル関係に。

成績を発表

毎月成績を発表し、キリのよい順位の人は景品をゲット。成績順ではないところが、楽しみのポイント。



↑今大会最高齢の石谷美代子さん(91歳)をはじめ、平均年齢89.3歳の野添チーム。「毎週のグラウンドゴルフが一番の楽しみ。健康の秘訣は、人と笑って楽しく過ごすこと」と美代子さん。



39チームが出場した老人クラブ連合会主催のグラウンドゴルフ大会

1 地域づくり × つながり
生涯現役 のぼそう健康寿命

グラウンドゴルフ大会で触れた
地域の輪

合併して11年。福智町老人クラブとして初の主催事業であるグラウンドゴルフ大会が、6月9日に開催されました。地域の親睦を深めることを目的としたこのイベントで、町内の地域と地域、人と人のつながりが見えてきました。

初開催のイベントで
地域のへだたりなく
120人が交流

青空の下開かれた「福智町老人クラブ連合会グラウンドゴルフ大会」。開会式では嶋野町長が「食事と運動、そして人と出合い、心をワクワク動かすことが健康づくりのポイント。体と心を動かしつつ、福智町の老人クラブとして一体感を高めてください」と述べました。全国に11万のクラブがある老人クラブ連合会は、仲間づくりをとおして、生きがいづくりと健康づくりに取り組むことが目的。地域ごとに明るい長寿社会をめざす自主組織です。これまで旧町の支部単位での催しは行われていたも、



老人クラブ連合会
方城支部副会長
石谷直子さん
(伊方・72歳)

石谷さんは58歳で病気を思い、人工透析を開始。しばらくは気分が落ち込み、体が動かず、家に引きこもりがちになったといいます。「それまで健康には自信があった分、ショックが大きく、家族に当たってしまう時もありました。ですが、これではいけない」と思い、野添集会所でのグラウンドゴルフの練習に参加してみたいです。そこで地域の皆さんに元気をもらって、考え方も変わりました」。

の、福智町全体としての大会は今回が初めて。この日は赤池グラウンドに65歳～91歳までの120人が集い、一打ごとに一喜一憂しながら打ち解けた様子でした。

健康から一転透析生活へ
動かない体と暗い心を救い
自分を取り戻せた地域の絆

今回、会場でひととき忙しく水分や食べ物を選手に振る舞っていた石谷直子さん(伊方・野添)。今回はお世話係に徹しましたが、別大会では個人賞を獲得したグラウンドゴルフの実力者です。5月28日の郡民体育大会にも町代表として選抜され、野添の選手20人が福智町を優勝に導きました。

骨折しても諦めず、リハビリして復帰した80代のかたもいるという野添のグラウンドゴルフチーム。元気な人と交流することで気持ちが前向きになり、まだ自分にできることはある、と自信を取り戻した石谷さんは、心と共に体の調子も回復していききました。

「クヨクヨ過ごしても楽しく過ごしても同じ一日。健康は自分の気の持ち方次第です。できない」と諦めるのは簡単ですが、わたしは自分を救ってくれた皆さんへの恩返しのため、地域活動で貢献できたらと思っています」。

日常で培える健やかな生活
地域のつながりの強さと
健康寿命の密接な関係

現在の平均寿命は女性87歳、男性80.8歳。自立した生活を送れる「健康寿命」は、そこから約10年短い状況です。厚生労働省は「健康な人が多い地域はつながりが強い」と仮定し、つながりづくりを推進。実際、健康寿命が最も高い山梨県には、どの世代にも、仲間と定期的に集まる習慣が根付いています。健康寿命と地域のつながりは、表裏一体と言えます。



↑優勝「西古門B」、2位「丸山A」、3位「赤池K」のほか高齢者敢闘賞や個人賞など、のべ18人が受賞。



運動教室 3. コツ・骨教室
日時：☑(月4回) 13:30～15:00
会場：金田保健センター
対象：20歳以上の町民
内容：ボールエクササイズ、ストレッチなど
料金：月1,000円、保険料別



運動教室 2. いきいき体操クラブ
日時：毎週☑ 13:30～14:30
会場：コスモス保健センター(赤池)
対象：65歳以上の町民
内容：軽いエアロビクス、ストレッチなど
料金：年間4,500円、保険料別



運動教室 1. ステップクラブ
日時：毎週☑ 13:30～15:00
会場：福智町体育センター(赤池)
対象：20歳以上の町民
内容：エアロビクス、ストレッチなど
料金：年間2,650円、保険料別

集う仲間と一緒に、楽しく健康づくりをしませんか。詳細はお問合せください。
☑保健課包括支援センター
☎28-9502



ご活用ください

生きがいがづくり、つながりづくりを社会福祉協議会がサポートします。

生きがいデイサービス

実施：毎週月・火・水（祝日除く）
うち週1回利用
時間：9:30～15:00

会場：金田健康増進センター
対象：65歳以上の町民
内容：介護予防および認知症予防の運動や教養講座など
料金：1回500円
☎ 社協地域福祉課 ☎ 22-3778

コミュニティ・カフェ

高齢者や障がい者など、誰もが気軽に集まれる居場所づくりとしてカフェを展開します。いつ、どこで、どういった内容で行うかなど、すべて自主的に決めていただき、開催をサポートします。
☎ 社協地域福祉課 ☎ 22-3778



↑「認知症家族の会」など多様なテーマで開催。

**心の老いは体の老い
つながりや意欲を保つため
生きがいがづくりにチャレンジ**

桑野さんは健康の秘訣を「人と会って話すこと、笑うこと」だと断言します。「わたしも、ふれあい交流の皆さんから元気をもらっています。健康づくりは気持ち次第。福智町は交流の場がたくさんあるので、ぜひ活用して欲しいですね」と笑顔を見せました。

人の気持ちは、年を重ねたからといって老いることはありません。しかし周囲とのつながりや物事に対する意欲を失った時、心は老いてしまうといわれています。心が老いると、体も確実に老いま



福智町健康づくり運動普及推進員代表
桑野 寛子さん
(弁城・76歳)

現役時代にほとんどの時間を職場で過ごしていた人は、退職すると時間を持て余しがち。趣味や生きがいが呼べるものが無いと、何もせずになんともなく毎日を過ごしてしまうこととなります。

「毎日、何か用事をつくる意識を持つことが大事」と語るのは、福智町健康づくり運動普及推進員

員の桑野寛子代表（弁城）。各地区の「ふれあい交流」などに出向き、体操教室の指導をボランティアで行い、多忙な毎日を送っています。

健康だから社会で活躍できる」というよりも、社会で活躍しているからこそ健康が保たれるのかもしれない。趣味などを楽しむことも、社会とつながり自分らしく輝ける方法の一つです。

「筋肉は使わないとどんどん動かなくなる。それと同じで、引きこもりで人と会わなくなると、声も出なくなり、気持ちもふさぎ込んでしまいます。まずは何かしたいことを見つけ、一歩踏み出してみよう」と桑野さん。体操の合間にアドバイスを織り交ぜ、参加者の心も動かしていました。

す。社会との関わりが希薄になりがちな高齢期。だからこそ、年齢を重ねるほどに大切なのは、つながりや意欲を保とうとする気持ちと心がけです。

町や社会福祉協議会では、さまざまな取り組みで高齢者のみなさんの活躍の場や生きがいがづくり、地域づくりをサポートしています。そうした場での交流からまた新たなつながりが生まれ、広がっていきます。年齢を重ねたからこそ豊富な経験や知識、技能や多様な価値観は、かけがえのない財産。ぜひそれらを生かせる場所、求められている場所で発揮し、さらなる生きがいがづくりに、ぜひチャレンジしてみてください。

上金田でのふれあい交流



2
生きがいがづくり
×
つながり
生涯現役 のばそう健康寿命

**互いに輝く自分らしい人生に向けて
一歩踏み出す**

福智町の65歳以上の約3割は一人暮らしの高齢者です。年をとると意識をしなければ社会との関わりが希薄になりがち。合併前から福智町健康づくり運動普及推進員の代表を務める桑野寛子さんに、健康の秘訣をうかがいました。



↑6月18日に開講した福智町高齢者大学(折り紙教室)

福祉施設 2
金田社会福祉センター
入浴(火休み)、電気治療、マッサージ器、カラオケ、囲碁、将棋などが楽しめる憩いの場です。
☎ 福智町金田1154番地2 / ☎ 22-6631
☎ 9:00～16:00 / ㊟ 第1、3、5の日曜日と祝日、お盆、年末年始

福祉施設 1
コスモス保健センター
レストラン、入浴(月休み)、カラオケ、トレーニングルーム(平日21時まで)などが利用可。
☎ 福智町赤池970番地1 / ☎ 28-9500
☎ 8:30～17:15(部屋ごとに利用時間が異なります) / ㊟ 祝日、お盆、年末年始

運動教室 5. 健康づくり教室
日時：㊟(月3回) 19:20～20:50
会場：方城保健センター
対象：20～55歳の町民
内容：姿勢・体のバランス調整、運動など
料金：月1,000円、保険料別

運動教室 4. はつらつ運動教室
日時：毎週㊟ 9:40～11:00
会場：方城保健センター
対象：60歳以上の町民
内容：軽い運動、ストレッチなど
料金：月1,000円、保険料別