

生涯現役 暮らしにゆとりを

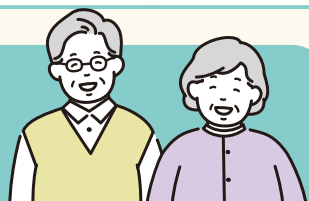


わが国では、世界に例をみない速さで人口の高齢化が進み「人生100年時代」を迎えようとしています。こうした中、定年退職後も能力や経験を生かして働く機会や収入を得たいという意欲のある高齢者が増えています。

シルバー人材センターでは、一般家庭や企業、官公庁などから依頼を受け、それぞれに合った仕事を60歳以上で働く意欲のある会員に紹介しています。現在、約700人の会員が、自分の生活スタイルに合わせて、さまざまな仕事に生き生きと携わっています。地域での就業を通じて、会員の生きがいの充実と福祉の増進に向けて、活力ある地域社会を一緒に作っていきませんか。

《高齢者支援課》

新たな出会いを 会員募集中



新たな出会いを求めてみませんか？

本市在住で60歳以上の人なら入会可能です。定年延長の導入などで、近年は、60代の入会者が少なくなり、主力は70代の皆さんです。ふるさと舞鶴のために仲間と一緒に自分のペースで汗を流してみませんか。新たな出会いが始まります。



入会説明会実施中（毎月第1木曜日）

約1時間、シルバー人材センターの紹介や入会方法、今後期待される仕事などを説明しています。

【問い合わせ先】

シルバー人材センター（☎ 64・3233）

依頼される業務は年々多様化し、男性のみならず、女性の活躍が期待される分野も広がっています。

高齢者の通院介助や買い物、個人宅の清掃、洗濯など、多くの女性会員が市民のニーズに応えています。夏休み放課後児童クラブやセミナー時の託児など、子育て支援もその一つです。また、市内のイベントでは、女性会員が絵手紙や小物・マスコットづくり、ハンドマッサージなどを行い、シルバー人材センターのプロモーションの一翼を担っています。

女性会員も 活躍！



女性会員にインタビュー /

人とのつながりがモチベーション

主に公園や施設の除草を行っています。作業は大変ですが、きれいになった作業場所を見たり、作業中にねぎらいの言葉をかけられたりすると、その日の疲れが吹き飛んでいきます。また、会員同士で話をするのも楽しく、さまざまな人とのつながりが毎日のモチベーションです。ぜひ、一緒に活動してみませんか。



道林 照美さん

運動量が多いほど、病気の発症や死亡リスクは低くなり、特に高齢者は1日6,000歩程度歩くと、約30%死亡リスクが低下するなど、短時間であっても積み重ねることで効果を得ることが出来ます。座りっぱなしなど、同じ姿勢でいる時間が長くならないように、意識してこまめに体を動かすようにしましょう。

《健康づくり課》

死亡リスクも低下

運動のもたらす効果
ウォーキングなどの運動を行うと、さまざまな病気を予防し、心を安定させ、思考力などを高めてくれます。また慢性疾患や障害のある人も運動することで、健康増進効果を得られます。皆さん、ぜひ今日からできることをコツコツと取り組みましょう。

使ってみよう！

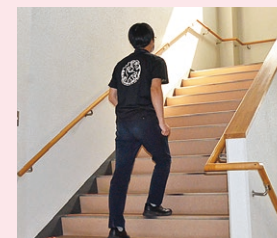
ウォーキングアプリ

スマホのアプリや歩数計などを使用して、歩数を計測してみましょう。計測していることを意識するだけで歩数は増えます。現在、ウォーキングアプリを利用したウォーキング事業「ある古っ都」を実施しています。この機会にぜひ参加してみませんか。詳しくはホームページで確認を。右コードからアクセス可。



今日からできるプチ運動

- 1 積極的に階段を使う
- 2 1時間ごとにストレッチを行ったり、歩いたりする
- 3 近くの用事は歩く
- 4 目的地まで少し遠回りして歩く
- 5 ウォーキングを趣味に



動こう！歩こう！

できることからコツコツと！

一度に歩かなくても大丈夫！
少しずつ動く、歩くを積み重ねましょう！

成人は **1日約 8,000 歩以上**

高齢者は **1日約 6,000 歩以上**

(10分歩くと約 1,000 歩！)

けがや体調に気を付け、無理なく取り組みましょう！



保健師