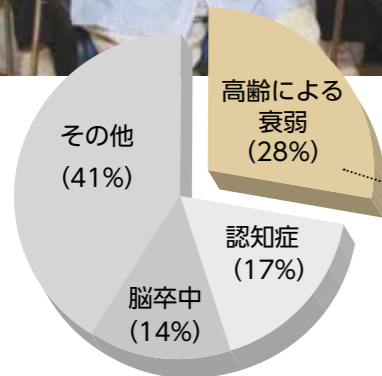


桑折町の高齢化率は34.5%、3人に1人が高齢者です。これからも住み慣れた町で、自分らしくいきいきと暮らし続けるには町民皆さんが元気でなければなりません。いつまでも笑顔で過ごせるように、介護予防に取り組んでみませんか。



元気でいよう、いつまでも



高齢者になっても、身体機能を低下させないよう、動ける時に身体づくりをすることが大切です。

介護予防講演会が6月10日、「イコーゼ！」で行われ、参加者約140人が健康で長生きする秘訣を学びました。高知市保健所長の堀川俊一さんを講師に招き「介護予防で健康づくり・まちづくり」と題して講演。全国で効果を上げていく「高知市いきいき百歳体操」を通じた介護予防や地域活性化の事例を紹介しました。参加者は重りを使った筋力運動の体験し、介護予防と地域づくりの大切さを肌で感じていました。

介護が必要となった原因の1位は？

LET'S TRY

活動グループが誕生しました!!



①5人 ②火曜日午前9時30分～ ③年齢より若々しくいられるように頑張ります！

①8人 ②金曜日午後1時30分～ ③楽しみながら和気あいあいと頑張りたいです！



①人数 ②活動日時 ③意気込み

◎活動グループを引き続き7月20日まで募集します。ご応募お待ちしております。

いきいき百歳体操は、米国国立老化医学研究所の高齢者の運動トレーニングの研究をもとに、高知市保健所の医師や理学療法士が中心となって開発しました。高齢者がこの体操を週1、2回することで、筋力や体力を回復させられることが実証されています。介護予防に取り組む、元気な高齢者が増えることを願っています。



高知市保健所長 堀川 俊一

voice

最近足の調子が悪かったので、体を動かさなくてはと思い参加しました。簡単な体操だったので、始めてみたいと思います。

普段健康サークルで活動しています。この体操も取り入れ、会員の皆さんと実施したいです。

長 5/17 県市町村選挙管理委員会連合会「永年勤続者表彰」年の功績をたたえて

福島県市町村選挙管理委員会連合会の総会が、福島グリーンパレスで行われ、町選挙管理委員会・前委員長の佐藤友紀さんと、前委員の遠藤ハル子さんが、永年勤続者表彰を受賞されました。

この表彰は選挙管理委員として2期以上（1期4年）従事した人に贈られるもので、佐藤さんは、平成16年1月から平成28年1月までの3期12年間、遠藤さんは、平成20年1月から平成28年1月までの2期8年間にわたり、選挙の適正な管理執行並びに明るく正しい選挙の推進にご尽力されました。



▲受賞の報告に訪れ「皆さんのご協力により務めることができました」と話されました



▲学年ごとに分かれて、「数」の世界を学習しました

数 5/28 桑折学習塾（桑折地区）楽（すうがく）に親しむ

学校の授業では習わない「数」の世界を楽しもうと、「桑折学習塾」が桑折公民館で開催され、醸芳小学校の1年から5年までの26人が参加しました。上学年では電卓や定規を使った講義を、下学年は数に親しむ活動を行いました。子どもたちは「図形が楽しかった」「驚いた」などと感想を話していました。その後各々算数の問題に取り組み、講師の先生から指導を受けました。

小学校の子どもたちに教育環境を提供する取り組みの一つとして、1学期に「算数」、2学期に「国語」の講座を4地区で開催します。

お 5/27 桑折東友会 らが町桑折の創生

東邦銀行桑折支店の取引先でつくる親睦団体「桑折東友会」が、飯坂町の穴原温泉 月之瀬ホテルで開催され、約70人が出席しました。

総会に先立ち、日本銀行の木村武金融機構局審議役（桑折町出身）が「おらが町桑折の創生」と題して講演しました。桑折町の人口や所得、貨幣価値評価の客観的データをもとに、東京都と比較した桑折町の暮らしやすさを説明。また、福島の企業の収益力向上について、他企業の事例を用いながら、イノベーション（新しい技術の活用）や無形資産などの観点からお話いただきました。



▲様々なデータを示しながら、地域振興について語る木村さん



▲児童たちは「新しくきれいだ」「久しぶりで楽しい」と久々の水の感覚を楽しんでいました

水 5/30 小学校プール開き しぶきに歓声あがる

「イコーゼ！」で一足早い小学校のプール開きがありました。午前中に伊達崎小学校と睦合小学校、午後半田醸芳小学校、そして5月31日には、醸芳小学校で水泳の授業が行われました。昨年度までの水泳の授業は、各学校にあるプールで行われていましたが、今年度からは「イコーゼ！」の屋内プールを利用して実施されています。

プール授業を行った、睦合小学校の大槻校長は「屋内のプールであることから、安全・安心であり、天候に左右されないため、計画的に授業ができる」と話していました。