

あなたのまちの高齢者生活支援センター

介護・健康・福祉等の生活に関する身近な総合相談窓口として、市内4カ所に「高齢者生活支援センター」を設置しています。まずは、お電話や窓口でお気軽にご相談ください。

- どんな相談ができるの？
- 介護保険の相談はどこにすればいいの？
- 悪徳商法にだまされてしまったかもしれない。
- 近くに高齢者の体操教室や趣味の教室はないの？
- 介護に疲れてしまって、手がでてしまいそう。
- 近所のおばあちゃん、最近物忘れがあるかも。
- ひとり暮らしだから、もしものときに心配。



■東山手高齢者生活支援センター(和風園内)
☎32-7552/朝日ヶ丘39-20

《担当地区》朝日ヶ丘・岩園小学校区
六麓荘町 親玉塚町
岩園町 朝日ヶ丘町
楠町 東山町
翠ヶ丘町

■西山手高齢者生活支援センター
(アクティブライフ山芦屋内)
☎25-7681/山芦屋町9-18

《担当地区》山手小学校区
奥山 三條町 上宮川町
奥池町 月若町 三條南町
奥池南町 西芦屋町 前田町
山手町 大原町 清水町
山芦屋町 船戸町
東芦屋町 松ノ内町
西山町 栗平町

■精道高齢者生活支援センター
(保健福祉センター内)
☎34-6711/呉川町14-9

《担当地区》精道中学校区
茶屋之町 平田北町 浜町
大榭町 伊勢町 西蔵町
公光町 松浜町 呉川町
川西町 平田町 春日町
津知町 打出小畑町 打出町
竹園町 宮塚町 南宮町
精道町 若宮町 大東町
浜芦屋町 宮川町

■潮見高齢者生活支援センター(あしや喜楽苑内)
☎34-4165/潮見町31-1

《担当地区》潮見中学校区
若葉町 浜風町
緑町 陽光町
潮見町 海洋町
高浜町 南浜町
新浜町 涼風町

「高齢者がいつまでも、いきいきと安心して暮らせるまち」をめざして

問い合わせ 高齢福祉課 ☎38-2044
介護保険課 ☎38-2024



介護予防体操

ストレッチ体操は、加齢とともに筋肉や腱の衰えを防ぐための運動で体の柔軟性を高め、転倒のリスクを減らし、骨粗しょう症の予防にもつながります。

また、ゆっくりと呼吸をしながら筋肉を伸ばすことにより酸素の供給が良く、疲れが早く回復します。我慢して行うと、関節を痛めるおそれがあります。痛みがある場合は無理をせず、自分からだと相談しながら行いましょう。

※安定感のあるイス等に座って行いましょう。

A 背中ストレッチ
手を前に組んで、壁を押すようにゆっくり伸ばします(十五秒程度)。おへそを見るようにして、背中を丸めます。

B 胸のストレッチ
手を後ろに組み、胸が開くようにゆっくりと伸ばします(十五秒程度)。

C 背伸び
両手を組み、手のひらが天井を向くように背伸びをします(十五秒程度)。痛いときは、手のひらを頭側になるようにします。

D スクワット
手を前に組んで、壁を押すようにゆっくり伸ばします(十五秒程度)。おへそを見るようにして、背中を丸めます。

E 足の後ろ上げ
手を後ろに組み、胸が開くようにゆっくりと伸ばします(十五秒程度)。

F つま先立ち
両手を組み、手のひらが天井を向くように背伸びをします(十五秒程度)。痛いときは、手のひらを頭側になるようにします。

気軽に楽しく健康づくり

健康遊具公園マップ

気軽に楽しく健康づくり。健康遊具公園マップは、市内に設置されている健康遊具の場所を掲載しています。健康遊具公園マップは、市役所窓口や高齢者生活支援センターなどの窓口で設置しています。

使ってみよう健康遊具

「健康遊具」とは健康づくりを目的とした公園遊具です。ツボ押しやストレッチ、筋力向上などの運動を行うことができます。

市内三十三カ所の公園に設置してありますので、散歩の途中など好きな時間に日常生活の中で気軽にご利用ください。岩ヶ平公園・芦屋中央公園・親水中央公園は介護予防の拠点公園となっており、多くの健康遊具をご利用いただくことができます。



【筋力アップ】

※安定感のあるイスや手すりにつかまりながら行いましょう。

※目安は十回くらい。あくまでも目安ですので、ご自身の状態に合わせて回数を行いましょう。

A スクワット
太もも、お尻、ふくらはぎの筋力アップと足とお尻の筋肉を鍛えて転倒を予防しましょう。

B 足の後ろ上げ
お尻の筋力アップに①ひざを伸ばした状態で、息を吐きながら1、2、3、4のリズムに合わせて片足を後ろに伸ばす。

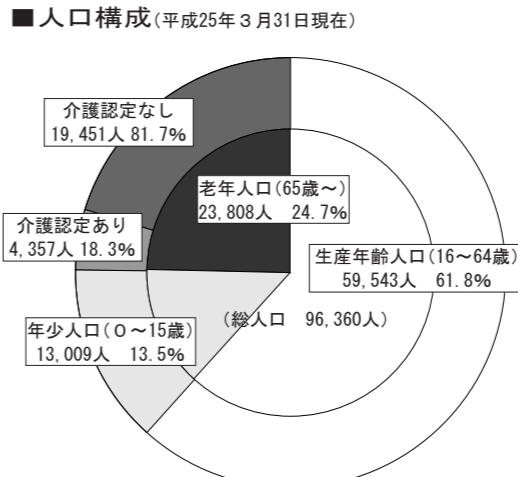
C つま先立ち
ふくらはぎの筋力アップに①まっすぐ立った状態で、息を吐きながら1、2、3、4のリズムに合わせてかかとを上げてつま先で立つ。

D 息を吸いながら5、6、7、8のリズムに合わせた足を戻す。

「介護予防」を行い、心とからだの機能の維持・向上を図ることで、長い人生を自分らしく過ごすことにつながります。介護予防の目的は、介護が必要な状態になるのを防ぐことだけではなく、高齢者のかた自身が、活動的で生きがいのある生活や人生を送ることができるようにすることでもあります。

また、高齢社会を豊かで活力ある長寿社会とするためには、高齢者自身が地域社会における役割を見出し、自らの経験や知識・技能を生かすことが重要です。

本市では、地域社会活動や就労など高齢者が生きがいをもって、社会に参加できるよう自己実現の機会の創出を推進しています。

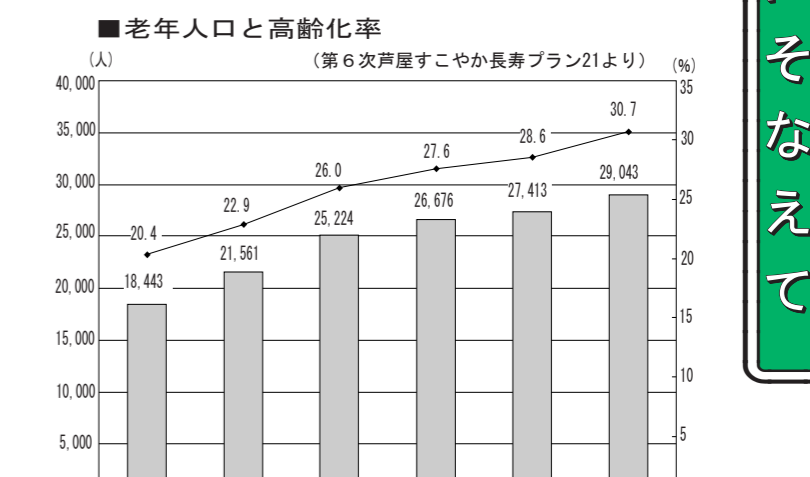
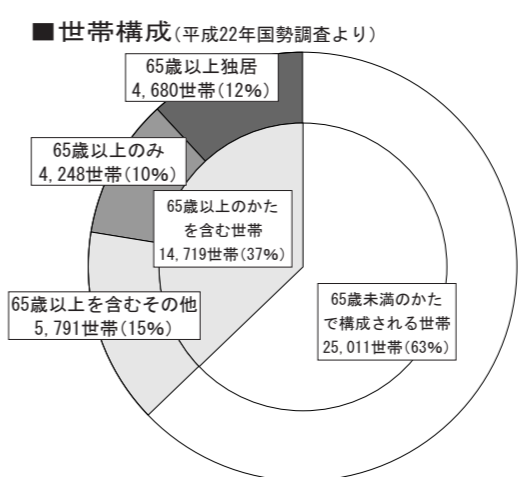


超高齢社会にそなえて

第4次芦屋市総合計画の将来人口推計によれば、本市の総人口は平成二十七年をピークにその後は減少傾向に転じることが予想されています。こうした中、少子高齢化の進行により六十五歳以上人口は増加傾向が続き、平成四十二年には二万九千四百三十三人、高齢化率は30.7%に達すると予測されます。

本市における六十五歳以上人口約二万四千人のうち八割強が要介護等認定を受けていないことがグラフからわかります。今後介護が必要な状態にならないためにも介護予防事業に積極的に取り組みます。

また、いわゆる「団塊の世代」が既に高齢期を迎えていることを念頭に置き、高齢者が心身ともに健康でいきいきと楽しみある生活を送れるよう生きがい活動や社会参加の促進、および就労支援等の充実に取り組みます。



ゆうゆう倶楽部のご案内

ゆうゆう倶楽部は、防音効果のある部屋で、教養・文化・趣味・世代間交流等の活動に無料で部屋を開放しています。

■対象 市内在住のおおむね60歳以上の高齢者が中心のグループ
■利用日時 毎日・午前9時～午後5時(ただし、12月29日～翌年1月3日を除く)
【潮見ゆうゆう倶楽部(潮見小学校2階)】
■定員 約20人 ■申し込み 平日・執務時間内に高齢福祉課(☎38-2044)へ
【朝日ヶ丘ゆうゆう倶楽部(朝日ヶ丘小学校3階)】
■定員 約40人 ■申し込み 月曜日・午前10時～正午までに、担当・野島(☎31-9862)へ

老人福祉会館のご案内

市内にお住まいの60歳以上のかたが集い、囲碁や将棋等を楽しみながら交流を深めていただいたり、また、ヘルストロンも利用できます。

■利用時間 午前9時～午後5時
■休館日 毎週火曜日・国民の祝日に関する法律に規定する休日・年末年始(12月27日～1月4日)
■所在地 栗平町8番5号

問い合わせ 高齢福祉課 ☎38-2044

元気に活動できる60歳以上のかた 生涯現役！を目指しませんか？

就業を通して社会貢献できます。高齢者が社会の担い手となる時代です！シルバー会員となって、わがまち芦屋で活動しませんか？毎月入会説明会を開催していますので、ぜひご参加ください。

【仕事もお請けします】

- 家事援助サービス(掃除・洗濯・買物・炊事・ごみ出し等)
- 網戸・障子・襖(ふすま)の張り替え
- 庭木の剪定(せんてい)・庭の除草、お墓の掃除 など

【シルバー人材センターはこんな活動もしています！】

- 傾聴事業「はつらつコール」利用者募集
高齢者で一人暮らしのかた、外出の機会があまりないかた、人とお話の機会が少ないかた等のご自宅に傾聴のトレーニングを積んだメンバーが訪問し、心に寄り添ったお話し相手を作ります。
- 傾聴事業「はつらつコール」利用者募集
高齢者で一人暮らしのかた、外出の機会があまりないかた、人とお話の機会が少ないかた等のご自宅に傾聴のトレーニングを積んだメンバーが訪問し、心に寄り添ったお話し相手を作ります。
- 成年後見推進グループによる「成年後見制度」の講座も行っています

※まずは、お気軽にご相談ください

内容 週20時間程度の多様な仕事があります。あなたのライフスタイルに選べます。

活動場所 芦屋市内

説明会 毎月第2火曜・午後1時30分<要予約>

問い合わせ シルバー人材センター ☎32-1414