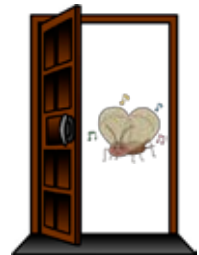




ようこそ！  
市長室へ

55



## 高齢者だつて楽しまなくっちゃ！

2月4日は立春、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。外出はおつくうになりがちですが、温かい格好をして、ぜひ外に出かけてください。特に高齢の方は、閉じこもつてばかりいると、筋力や食欲の低下、認知症などになりやすいそうです。出かけるときには、できるだけ明るい服装でお願いします。交通事故防止だけではなく、気分も若返り、ま

ちも明るくなりますよ。  
昨年の広報かに10月号でもお伝えしましたが、高齢者の単身世帯が増えています。地域で声を掛け合つて、支え合うことができます。支え合い活動を広げようと、平成27年7月から始めた「地域支

え合い活動助成金制度」の利用団体は、現在27団体になりました。サロン・宅老所は、可児市社会福祉協議会支援団体も合わせると、市内で100カ所ほど運営されています。興味のある方



12月18日のサロンではみんなで歌をうたいました



かるたで盛り上がる参加者

は、高齢福祉課や社協に、お問い合わせください。4月から、各地の公民館が地区センターに衣替えします。地区センターが、生涯学習の場という役割に加え、高齢者の皆さんをはじめ、地域の皆さんがもっともっと楽しむ場になってくれることが、その目的の一つです。

昨年11月には、市内にお住まいの概ね60歳以上の方なら、どなたでも参加できる「サロン可児川」が始まりました。健友連合会が月1回可児川苑で開催するサロンです。みんなで歌つたり、ゲームをしたり、雑談したりと、楽しい時間を過ごします。12月18日に行われたサロンでは、クリスマスソ

ングを歌つたり、可児医師会作成のかるたをしたりと、とても和気あいあいとした雰囲気でした。「て手先の運動ボケ防止」「色気も少しは残しとけ」なんて、ふつと失笑してしまうような文句に、最初は遠慮がちだった参加者も、次第に笑い声に包まれて、札を取りあっていました。

参加した女性は「知らない人とも、気軽に楽しく話ができるのがいいわ」と、話していました。最高齢は93歳。奥様を亡くされたそうですが、まわりの方々とおしゃべりやゲームを楽しんでおられました。とても93歳には見えないお元気でした。人と会って話すことで、若々しさを保てるんですね。福寿苑と長坂ふれあいセンターからバスが出ますし、参加費は100円です。新たに魅力的な企画も考えているそうなので、気軽に参加してみてください。高齢になつたからこそ、時間を大切に、楽しく過ごさなくっちゃ。そう思いませんか。

可児市長 三好成伸