

市内最高齢者を訪ねて 進む高齢化対策

9月15日は敬老の日。市内には平成26年7月末現在、100歳以上の高齢者が33名（男性4名・女性29名）いらっしゃいます。私たちの大先輩である市内の男女の最高齢の方をお訪ねして、元気なお姿を撮影させていただきました。

元気な高齢者を増やす

国東市の高齢化率（65歳以上の人口割合）は、26年3月末現在37.9%。平成21年3月末の35.0%に対し、3%ほど高くなっています。市内130行政区のうち、25区が50%を超え、その中でも一人暮らしや高齢夫婦のみの世帯が増加し、過疎・高齢化社会が到来しています。高齢者福祉の目的は、これまで日本社会や国東市を支えてこられた方々への敬意を払うとともに、元気な高齢者を一人でも増やすことにより、国東市に住んで良かったと思える環境を作ることにあります。



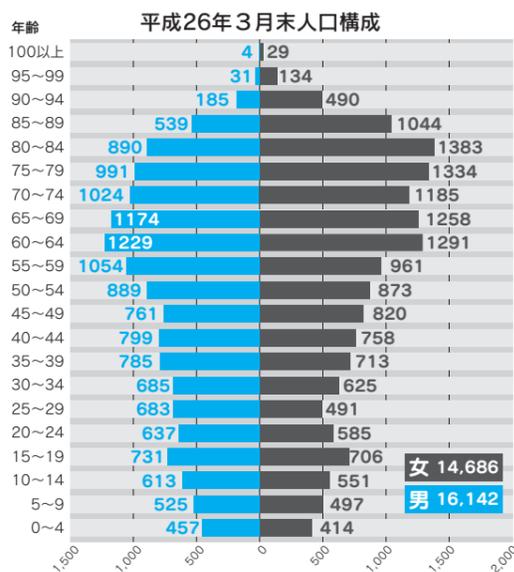
孫やひ孫と会うのが楽しみ
90歳代で川に3回落ちて骨折したが、驚異的な回復力で異常なしつやつやした素肌と、落ち着きのある品格、名実ともに市内ナンバーワン！

女性長寿
長木 千ヨ さん
明治40年11月10日生まれ
106歳
特別養護老人ホームむさし苑に入所（国東町治郎丸出身）



**病気に
なったことがない**
酒もたばこもやらん
適度な運動をこころがける
友人の良き相談役でもあり、むさし苑のムードメーカー的存在

男性長寿
花崎 正男 さん
明治45年1月7日生まれ
102歳
特別養護老人ホームむさし苑に入所（安岐町下原出身）



さかしなろう会^えで介護予防

高齢者支援課では、高齢者がいつまでも元気で日常生活を送ることができれば、要介護状態の方が減少するというところで、昨年度から介護予防教室「さかしなろう会」に取り組んでいます。介護状態にならないように日常生活で必要となる運動機能を向上させる運動や、栄養や口の中の状態に関する相談やアドバイスを行っています。介護予防教室は毎週1回約2時間、3か月間で計12回。今年度は市内16か所で開催中です。参加条件や日程など、詳しくは高齢者支援課までお問い合わせください。



▲さかしなろう会の運動



▲市老人クラブ連合会主催のパソコン教室

老人クラブ会員募集

国東市老人クラブ連合会は、高齢者の自主的な組織として、「仲間づくりを通して生活を豊かにする楽しい活動」「知識や経験を生かして地域を豊かにする社会活動」に取り組み、明るい長寿社会づくりに寄与することを目的に組織されています。スポーツ大会や研修旅行の開催で親睦を深めたり、神社や公民館の清掃、女性部を中心に手作り雑巾を学校や福祉施設に配布するなど、社会貢献に取り組んでいます。市社会福祉協議会によると、加入者の年齢は旧町ごとの支部や行政区で異なりますが、会員数は現在約6500人で、加入率は県内一位を誇ります。しかし、会員数や加入率は減少傾向にあり、会員の増加を目指して活動を続けています。

回想法で効果期待

国東市図書館では、箱の中に昔の教科書や絵本、生活用具など、なつかしさが感じられる



▲なつかしい雑誌やレコードを詰めたおもひで箱

品々を詰め込んで、高齢者や福祉施設に宅配・貸出する「おもひで箱」というサービスを始めました。初回は養護老人ホーム「くにみ苑」に、国東の昔話や小中学校の校歌集、玩具など20点をダンボール箱に詰めて配送しました。約50人の入居者がお手玉やコマの話をされて、いきいきとした表情で若かりし頃を思い出されていたそうです。「おもひで箱」のご利用については、市内各図書館で受け付けています。

【問合先】
高齢者支援課
☎0978-72-5189
国東市社会福祉協議会
☎0978-68-1976
くにさき図書館
☎0978-72-3500