

ふれあいセンター田黒
田黒 いざという時のためにも、
つながりを大切に



おしゃべり会は、その日に集まった方々で、自然に出てくる話題や雰囲気を楽しんでいます。参加者の2名から、「震災の時に出先の駅でバツリ会い、混乱の中でも無事に帰って来られた。ここで知り合えたおかげ」という話を聞き、あらためて普段の何気ないつながりの有難さを感じました。近所で助け合えることは本当に心強いです。新しい方、男性陣も大歓迎です。ぜひお気軽にどうぞ。

- 第2木曜日 体操講師による介護予防体操
- 第4火曜日 おしゃべり会

日影分館
日影 誰でも気軽に、
自由に入出りできる場所に



おかげ様で体操の日はかなり人数が増えてきて大盛り上がりです。おしゃべり会は小人数で和気あいあいと。歌や小物づくりなども楽しめます。参加者から、「教わった体操のおかげで入院中も足が弱らなくて済んだ。医者も驚いていた」という話を聞いた時は本当に嬉しく、活動の励みになりました。ぜひ多くの方に遊びに来てもらい、より元気に過ごしていただきたいです。

- 第2木曜日 体操講師による介護予防体操
- 最終木曜日 おしゃべり会、軽体操

番匠文化センター
番匠 楽しくにぎやか、
元気いっぱい、笑顔いっぱい



もともと仲間意識や一体感が強い地域で、積極的な明るい方が多く、大勢の方が参加してくれています。活動内容は皆さんの意見を聞きながら決めており、季節ごとにレクリエーションや調理なども取り入れています。楽しく参加して下さるのが一番。いつでも誰でも大歓迎です。ご参加をお待ちしています。

- 第2金曜日 体操講師による介護予防体操
- 第4金曜日 おしゃべり会、軽体操

仲井分館
仲井 いつもの仲間と
楽しく話せば不安もスッキリ



「最近おしゃべりの機会が減ってしまった」という声から生まれた会。たまにゲームなどをすることもありますが、おしゃべりを楽しむのが中心です。何気ない雑談や情報交換で盛り上がり、時には悩みを話し合っで気持ちが軽くなれたり、とても大切な場所になっています。皆さんもぜひお気軽に立ち寄ってみてください。

- 第1木曜日 おしゃべり会

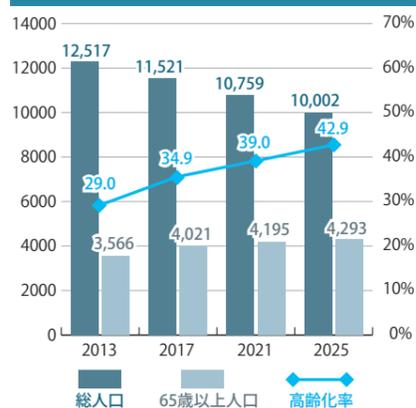


高齢者サロン
「集いの場」

人生100年時代。
住み慣れた地域で、自分らしく、生き生きと暮らすために

ときがわ町の

高齢化率の現状



2017年の時点で、高齢化率は34.9%、「町民のおよそ3人に1人が65歳以上」という状況です。今後もさらなる上昇が見込まれており、単身高齢者や高齢者のみ世帯の増加、地域のつながりの希薄化、支援が必要な方の増加と社会資源の不足等が心配されています。

表 ときがわ町の高齢化率の推計
(ときがわ町高齢者福祉計画・第7期介護保険事業計画より)

皆 さんは、「集いの場」をご存知ですか。町では、ときがわボランティア、地域おたすけ隊の皆さんとともに、地域の健康づくり・介護予防に取組んでいます。その取組みの一つに、ボランティアさんが各地区の集会所で主催している「集いの場」があります。「気軽に通い続けられる」、「仲間とおしゃべりし、笑い合える」、「ク

クや体操などで楽しいひと時を過ごす」。こうした社会参加が生活の中に多くあるほど、心と体の健康度が高まりやすいといわれています。これから人生100年時代を迎える中で、自分らしく生き生きと、そして安心して暮らしていくためには、人と人をつなぐ「身近な居場所」が、大きな鍵となるかもしれません。

