

まず今の生活を見直してみましよう。特別なことをするのはなく、ちょっとした工夫が心身の過度の老化を遅らせ、日常生活の中で自分のできることを範囲を広げます。

ご自分の興味や趣味にあった教室に積極的に参加されることも良いことです。また、地域でのグラウンドゴルフやゲートボール、サロンに参加し、馴染みの関係の中で楽しく過ごすことで、心身ともに健康的な生活を送ることが出来ます。

ちょっととした工夫で、心身ともに健康的な生活に

いつまでも元気でいきいきと自立して暮らせることは、みんなの願いです。健康寿命を伸ばすためには、老化を出来るだけ遅らせて、介護が必要な状態にならないように、介護予防を心がけた生活をする事がお勧めです。

介護予防が健康寿命を伸ばします



平成 24 年度 介護予防教室

参加者の声

参加された方々の声を紹介します。

地域型介護予防教室

『高島あしたの体操』を利用した教室で安曇川保健センターと松陽台自治会館で実施しました。

声

「TVを見ながらでも体を動かすようになったこと。1日1回でもストレッチと足あげをしないととは意識を持つようになった。」

「膝の痛みがなくなり正座が出来るようになった。常に正しい姿勢を意識するようになった。」
「年齢に応じて少しずつ体力や運動神経の衰えが出て来るもの。それをこの体操によって少しでも体力を保持することが出来る、また、できたと思う。」

その他にも出前講座などの事業を行いました。平成 25 年度も色々な介護予防教室を計画しています。積極的にご利用ください。



介護予防カレッジ

いきいき元気館で行うトレーニングマシンを利用した運動教室です。65歳以上であれば、どなたでも参加できる教室です。

声

「こんな教室をしておられたとは知らなかった。通ってみてとてもよかったので、家族にも参加させたい。」

元気づくり運動教室

介護予防が特に必要となる「二次予防事業対象者」を対象に、マキノ・今津・高島の保健センターで運動教室を行いました。

声

「歩いていた時の足の痛みがマシになった。」
「歩くことに自信がついた。」
「腰が楽になった。」
「背筋が伸びるようになった。」

大切なお知らせ 「基本チェックリスト」提出はお済みですか？

2月中旬に、これからも元気に生活していくための自分の力を確認する「基本チェックリスト」を、65歳以上の対象となる方にお送りしています。提出がまだの方は、当てはまる項目に○をつけて必ず返送をお願いします。

北部健康いきいき応援センター

☎(22) 5101... 今津保健センター
☎(22) 0193... 地域包括支援センター

南部健康いきいき応援センター

☎(32) 4413... 安曇川保健センター
☎(32) 2520... 地域包括支援センター

【名義貸しをすると・・・】

- ▼料金が発生した場合、契約名義人に支払い義務があります。
- ▼料金を滞納し契約解除になった場合には、自分の携帯電話が使えなくなったり、新たな契約ができなくなったりします。
- ▼名義を貸した携帯電話を利用して違法行為が行われた場合、法的責任を問われることがあります。



【アドバイス】

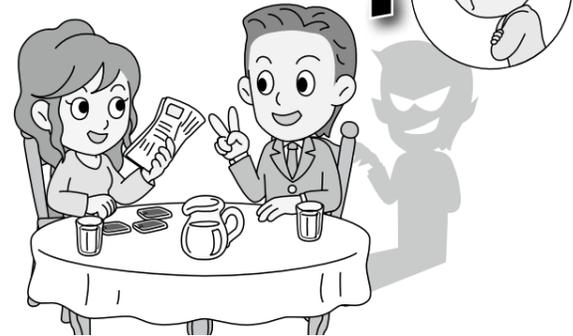
- 不正契約された携帯電話の多くは、迷惑メールの発信や振り込め詐欺などの犯罪に使われている可能性があります。
- 軽く考えて名義を貸したとしても、犯罪行為に加担する結果にもなりかねません。
- 自分名義の携帯電話を他人に渡してしまったら、すぐに利用停止の手続きをとりましょう。
- 名義貸しは絶対にやめましょう。

☎生活相談課

☎(25) 8125

ネットで見つけた日給2万円のアルバイトで、自分の名前で携帯電話3台を契約し、契約書と商品をバイト先に渡した。「すべて名義変更するので請求は来ない」と聞いていたのに、携帯電話会社から自分宛に50万円の請求書が届いた。バイト先とは連絡が取れない。

名義貸しは絶対ダメ!



男女共同参画啓発コーナー さんかくだより

☎市民活動支援課 ☎(25) 8526

雇用形態別の賃金をみると、男性の正社員・正職員の平均賃金を1としたとき、女性の正社員・正職員の平均賃金は、2011年において0.73で、長期的には縮小傾向にあります。未だに男女間で大きな賃金格差が存在しています。(厚生労働省「賃金構造基本統計調査」(2011年))

2011年に行った「高島市男女共同参画市民意識調査」でも、「給与・賃金」「人事における昇任」について、男性が優遇されていると感じている方は、男女ともに3割以上いらっしゃいました。賃金格差の主な原因に男女の平均勤続年数や管理職比率の差があげられますが、業務の難易度や業務の与え方に男女間で相違があることなど、雇用管理面における問題も影響していると考えられています。

こうした問題を解決し、誰もが意欲的に働きながら自分の能力を発揮できる職場環境をつくるために、まずは平等な労働に

日本の男女賃金格差は世界で最悪レベル?!

ついて職場全体で考えてみませんか。

