

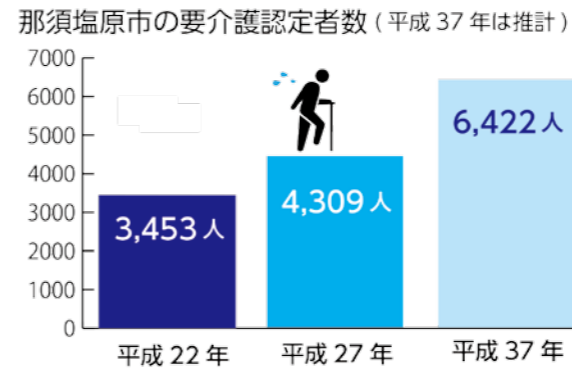
高齢者がいきいきと！ ～健やかな暮らしの実現に向けて～

市の総人口が減少する中、65歳以上の高齢者人口は増加傾向にあり、平成29年度までには4人に1人が高齢者になると予想されます。

介護保険の要介護認定率は、65～75歳が18%、75歳以上は31%、さらに85歳～89歳では50%と、加齢に伴い急激に高くなる傾向にあります。*

そのような中、高齢者が自立した生活を営めるように、介護が必要な状態を出来るだけ予防することが必要です。

* 社会保障人口問題研究所将来人口推計及び介護給付実態調査(平成24年11月)



運動にチャレンジ！

高齢期を健康で心豊かに暮らすために大切な「社会参加」と「健康づくり」。

シニアセンターのトレーニング事業は、市で展開している健康づくり事業の1つです。

その人に応じたトレーニングを行うことで、身体機能の向上と運動習慣の定着化を図ります。

この機会にトレーニングにチャレンジしませんか？

受講生を募集しています

那須塩原市シニアセンター
☎0287(3)2210
📞1429・34

マシントレーニング

▼とき 8月1日～11月24日
毎週月・木曜(全28回)
▼定員 8人

プールトレーニング

▼とき 8月2日～11月8日
毎週火・金曜(全28回)
▼定員 10人

共通事項

- ▼実施時間 午前9時30分～11時 午後2時30分～4時
- ▼申込期限 6月30日(休)
- ▼対象 介護保険の認定を受けていない65歳以上の人が対象です。
- ▼参加費 1回300円
- ▼送迎 希望者に行きます
- ▼申し込み・問い合わせ シニアセンター

週2回の習慣、7年の結果

佐藤さん(74歳)は、利用歴7年のベテラン。退職後の体力づくりをしようとマシントレーニングに申し込んだことがきっかけ。「最初の2年は、めきめきと筋力がついていくのが実感でき、現在も体調は万全で、不調は一切ありません」週2回のシニアセンターに通い、健康づくりに取り組んでいます。



運動習慣を身につけて、メタボを解消しよう！

健診などで特定保健指導となった人に、運動の習慣を身につけてもらうため、市内のフィットネスクラブなどを利用する費用の一部を助成します。

- ▶期間 来年3月までのうちの6カ月間 ▶負担金 1万2,528円
- ▶内容 健康度測定、マシントレーニング、有酸素運動、ストレッチなど(週2回以上)
- ▶対象 40歳以上61歳未満の特定保健指導対象者(6カ月継続できる人)
- ▶施設 ATCフィットネス、KPECフィットネスクラブ、女性専用フィットネス B-Line!、ウェルネスNASPA、ファインドスポーツクラブ(各施設見学可)
- ▶申込方法 窓口へ直接申し込む ▶申込期限 9月30日(金)
- ▶必要なもの 特定保健指導利用券または直近の健診結果表・健康保険証・印かん
- ▶申し込み・問い合わせ 黒磯保健センター☎0287(63)1100 西那須野保健センター☎0287(38)1356



図書館へ行こう！

ほんと 本当の逢いは、図書館にありました...



NEW!

『スープ日乗 鎌倉スープ教室全語録』

著：辰巳芳子 文芸春秋
鎌倉の辰巳邸で開かれているスープ教室の講義録。新しい環境にちょっと疲れたとき、からだに優しいスープと一緒に読んでみてほしい1冊です。

『大江戸美味草紙』

著：杉浦日向子 PHPエディターズグループ
江戸の美味しいものをイラストを交えて紹介しています！鮎、天ぷら、甘味などの食文化に触れ、ちょっと粋な江戸っ子気分を味わってみてはいかが。

『とちぎの野生動物 私たちの研究のカタチ』

編：關義和・丸山哲也・奥田圭・竹内正彦 随想舎
身近に野生のタヌキやシカを見かけるのが当たり前だった昔。今、あの野生動物たちはどこで暮らしているのか。野生動物の“現在”を見てみませんか。

『みんなのおばけ小学校』

作：市川宣子 絵：石井聖岳 佼成出版社
入学式の記念写真におばけが写り、桜小学校は廃校の危機に。桜小を残すため、かほる校長先生と5人の子どもの奮闘が始まります。おばけの正体は？

『ねこのピート だいすきなしろいくつ』

作：エトリック・リトウィン 絵：ジェームス・ディーン ひさかたチャイルド
白い靴で出かけたピート。「しろいくつかなりさいこう！」と歩いていくと、イチゴの山があって靴が真っ赤に！「あかいくつかなりさいこう！」その先には...

『はらぺこライオン エルネスト』

作：ローラ・カーサス 絵：グスティ WORLD LIBRARY
お子さんに読んであげたら、お母さんが思わず笑ってしまうこと間違いなし！登場する動物たちの表情が魅力的！ユーモアたっぷりの絵本です！

イベント

【塩原図書館】 ~おはなし会 & 工作づくり~

好きな本を図書ボランティアさんが読み聞かせをしてくれます。いつもより本の世界を感じられる時間になるはず！読み聞かせのあとは、みんなで工作づくり！牛乳パックで「お花のえんぴつたて」を作ります。簡単な作業なので、小さなお子さんも参加OK！

- ▶とき 5月21日(出)10時30分～11時30分
- ▶参加費 無料(申し込み不要) 材料や道具は図書館で用意してあります。



わたしの1冊

『なんでも魔女商会(13) 星くずのブラックドレス』

作/絵：あんびるやすこ 岩崎書店
将来は保育士になって子どもたちに読み聞かせをするのが夢という、咲響ちゃんオススメの1冊。失敗しても諦めないことの大切さを魔女ポプリンが教えてくれます。



常盤 咲響ちゃん 桃佳ちゃん

「嬉しい気持ちの時に読みたくなる本。もっと嬉しい気持ちになれるから！」

休館日

【西那須野図書館】 ☎0287(36)6001 第2・4月曜日



【黒磯図書館】 ☎0287(63)9031 第1・3月曜日



【塩原図書館】 ☎0287(48)7521 第1・3月曜日