

老人クラブ・シルバー人材センター会員募集

いつまでも元気で、いきいきと暮らし続けるために！

老人クラブ

二十一世紀は高齢者が主役です
一人でもできないことを仲間とともに

老人クラブは、国が認定した「老人の福祉を増進することを目的とした事業者」として「健康・友愛・奉仕」を全国三大活動にかかげ、実践活動を続けています。高齢者の活動が「明るく活力ある社会」を実現します。

◆会員募集

六十歳以上の方ならどなたでも入会できます。働いている方でも余暇を利用して活動に参加し、元氣な高齢者のパワーを発揮してみませんか。

◆活動内容

浦戸ウォーキング、グラウンドゴルフ、ペタンクなどの健康づくり活動、子どもや独居老人見守りなどの友愛活動、鹽竈神社清掃などの社会貢献活動、認知症予防、口腔ケアなどの介護予防活動。



▲10月12日(木)、体育館でシニアスポーツ大会が行われました

◆お問い合わせは
塩釜市老人クラブ連合会事務局
塩竈市北浜4-6-52
☎364-1211

シルバー人材センター

高齢者の豊かな知識と経験を
私たちのまちに生かしてみませんか

シルバー人材センターは、全国で70万人以上の高齢者が元気に働いている自主的な組織で、会員は自ら組織や事業の運営に参画します。塩釜市シルバー人材センターも400人を越す会員が活躍しています。

◆会員募集

塩竈市在住で、六十歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも会員になれます。手続きは毎月月末に開催する説明会に参加してください。

◆活動内容

庭木の剪定、草刈り、障子・襖・網戸はり、畳はり、大工・塗装、一般事務、筆耕、管理業務、訪問介護事業、家事援助(掃除・食事の支度など)



▲趣味や経験を生かして仕事に取り組んでいます

◆お問い合わせは
塩釜市シルバー人材センター
塩竈市尾島町18-17(塩釜消防署向い)
☎367-5940



健康しおがま21プランシリーズ

PART.3

私たちの生活は、便利になるにつれ、からだを動かす機会が少なくなりました。また高血圧や糖尿病などの生活習慣病も年々増えています。

食事・運動・休養は従来より健康の3要素といわれますが、最近では「一に運動、二に栄養、三に禁煙、最後にくすり」などといわれ、今「運動」が見直されています。

運動の健康効果

- ・生活習慣病の予防
- ・血圧の循環が良くなり心肺機能が上がる
- ・暑さ、寒さの環境の変化に強くなる
- ・筋肉の衰えを防止し、体力を強化、代謝を高める
- ・骨の老化防止になる
- ・ストレス解消になる

「健康しおがま21プラン」の取り組み目標

プランでは「自分に合った運動量の増加」を重点目標に、具体的な取り組みとして「自分に適した運動を生活に取り入れよう」「あと10分からだを動かそう」などを掲げています。

健康づくりの運動「仲良しトリオ」

3つの運動を組み合わせ、少しでも時間を活用して運動の習慣づけをしましょう。

有酸素運動

- ・心肺機能の向上
- ・体脂肪の燃焼効果

ウォーキング
水中運動

筋力トレーニング

- ・基礎代謝量の向上
- ・肥りにくい体をつくる

腹筋、背筋の運動
ダンベル体操

ストレッチング

- ・ケガや障害の予防
- ・リラクゼーション効果や疲労回復効果
- ・老化の防止

準備・整理・柔軟体操

塩竈では今、ダンベル人口が増えています

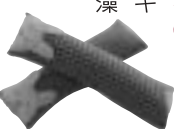
市では平成9年度から市民の健康づくりの運動として「ダンベル体操」をすすめています。一日15分の短時間でできる運動であり、これまで運動をしたことのない方や運動が苦手という方に最適です。また玄米入りのダンベルのため安全であり高齢の方にもお勧めできます。

ダンベル体操ってどんな運動？

ダンベル体操は筋肉の増量とエネルギー代謝活性を増大させ基礎代謝の大きい体をつくることを目標とした運動です。これまで地区集会所などでダンベル体操教室を開催し、多くの方が受講しています。また老人クラブが中心になり「転倒予防教室」にダンベル体操を取り入れ運動を行っています。現在市内には30団体以上の愛好会があります。さまざまな健康効果を上げています。

『玄米ニギニギ』はどこで手に入るの？

玄米入りのダンベル、玄米ニギニギダンベルは障害者共同作業所「藻塩の里」で販売を行っています。



一組6000円
ご注文は共同作業所「藻塩の里」
☎362-0614

▲こんなかわいい「玄米ニギニギ」も販売しています

◆お問い合わせは 保健センター ☎364-4786