



シニアこそアクティブに!
みんな一緒に健康長寿



今月号の主な内容

特集

シニア世代の生きがいづくり
今月のイチオシ P 1

第5回福山ブランド決定 P 5

初代藩主水野勝成入封400年 P 6

記念市民企画事業 P 7

市職員を募集します P 7

2019年度市・県民税納税通知書
などを6月中旬に送付します P 8

一人ひとりが大切にされ
つながり合うまちづくり
ありのままの自分で ほかに P 9・10

暮らしの情報

文化施設 P 11

催し講座 P 13

募集・お知らせ・人口と世帯 P 15

健康・医療 P 16

相談 P 17

福祉 P 18

歴史散歩

入封400年記念シリーズ③ P 19

松永塩田の開発 P 19

いきいきシニア

運転免許証の自主返納を考えて
みませんか P 20

ふくやまニュース

再び首位めざして
カーブナンバー ほかに P 21

ネウボラ通信

「あのね手帳」で妊娠・出産・子育てを
サポート!! P 22

プレゼント付き読者アンケート

歴史散歩 新元号

「令和」と「鞆の浦」

実証実験まるごと

サポート事業

チャレンジ募集!

広報「ふくやま」
電子版



高齢者が元気で長生きをするためには 「適度な運動」「栄養バランスが取れた食事」 「社会活動への参加」が大切です



これらを組み合わせた生活習慣を身に付けて
毎日をいきいきと過ごしましょう

あなたもいきいきライフを
始めませんか？

市内で行われている
さまざまな活動や取り組みに参加することで、
地域や人とのつながりが生まれ
充実した毎日を過ごすことができます。

【モデルケース】
市内在住Aさん

Aさんの
1週間は…

月	火	水	木	金	土	日
居場所づくり	老人大学	老人クラブ	いきいき百歳体操 + 居場所づくり	老人大学	シニア食生活改善教室 ※年2回開催	孫と公園へ

週に2日
みんなと顔を
合わせるのも
楽しみ

料理が
大好きな
妻と
一緒に参加

次のページで各活動や取り組みを紹介します



地域や社会とつながることで
毎日がもっと楽しくなります

話して 笑って 学んで 健康長寿に！

シニア世代の生きがいづくり

高齢者の孤立や閉じこもりが社会問題の一つとなっている中、定年後も元気に生き生きと過ごすためには地域や社会と積極的に関わることが大切です。今回は高齢者が自主的に集い、同世代と一緒に生きがいづくりや健康づくりに励むさまざまな活動や取り組みを紹介しします。

高齢者支援課（928・1065）、
健康推進課（928・3421）

日常生活に必要な筋力を

いきいき百歳体操

【問】高齢者支援課（☎928-1065）、健康推進課（☎928-3421）、
松永・北部・東部・神辺保健福祉課、沼隈支所保健福祉担当



参加するようになってから
階段の上り下りが
しやすくなりました



「イチ、ニ、サン、シ」と声をそろえて約30分。ゆっくりと体を動かす「いきいき百歳体操」は、重りを使い毎日の暮らしに必要な筋力を鍛える体操です。高齢者が自主的に参加

できる介護予防の取り組みの一つで、週1回以上継続的に行うことが効果的とされています。市内の100カ所以上で行われ、高齢者の見守りや支え合いの場にもなっています。

「やってみたい」が見つかる

老人大学

【問】老人大学（☎925-2982）



2018年に創立45周年を迎えた老人大学は、高齢者を対象に今年も35教科97クラスの講座を開講。4月の入学式から10月の学生祭、3月の修了式まで、一年を通して学生に戻った気分さまざまな活動と学習に励むことができます。

仲間と一緒に、アクティブに 老人クラブ

【問】福山市老人クラブ連合会（☎924-0186）
※受付時間は9時30分～16時。火・木曜日は休館

シニア世代が集い、趣味や特技を生かしながら、生きがいづくりや健康づくりなどの活動を行っているのが老人クラブです。65学区446クラブが活動中。60歳以上なら誰でも入会でき、約2万3,100人が加入しています。



シニア世代の交流の場

居場所づくり

【問】社会福祉協議会福祉のまちづくり課（☎928-1333）

みんなで歌ったり、ゲームを楽しんだり…。高齢者の孤立や閉じこもりなどを防ぐことを目的に、地域の高齢者が自由に集い、交流できる「居場所づくり」事業を進めています。

市内30カ所以上で行われ、「ここに来るのが本当に楽しみ」と話す利用者も。同世代とのだんらん、毎日を生き生きと過ごすための暮らしのアクセントになっています。



毎回みんなと楽しく
おしゃべり。元気を
いっぱいもらえます

霞学区では…

地域のボランティアと協力し、毎週2日行っています。閉じこもりがちだった高齢者も趣味の合う仲間が見つかったり一緒にゲームを楽しんだり、ここに通い始めてからは本当に元気になるんですよ。



霞学区町内会
連合会長
枝広稔さん

食から見直す健康生活

シニア食生活改善教室

【問】健康推進課（☎928-3421）



食生活改善推進員を講師とし、シニア世代対象の料理教室を各公民館などで年2回開催しています。「低栄養予防」「減塩」などをテーマに、高齢期を健康で生き生き過ごすための食事のポイントについて学ぶことができます。



「あなたも活動しませんか?」 募集のお知らせ

いきいき百歳体操

—まずは出前講座の申し込みを—
「どんな体操か教えてほしい」「みんなで体験してみたい」。そんな時は実施日のおおむね2カ月前までに前出講座の申し込みを。
▽実施月…6月・9月・11月・2月
【問】健康推進課（☎928-3421）

居場所づくり

—開設・運営を支援します—
【対】週2日以上開所できる団体など
▽支援…新規開設の相談、交流会の開催、開設・運営に必要な経費の一部補助
※交流会は団体役員・ボランティアが対象。
補助金上限額は開所日数によって異なる
【問】社会福祉協議会（☎928-1333）

シニア食生活改善教室

—楽しく食事のポイントを学べます—
【内】低栄養予防や減塩の講義・調理実習
【対】おおむね65歳以上の人と家族
【申】居住する小学校区の公民館など
【問】健康推進課（☎928-3421）