

# 土居隣保館便り

# 9月号



発行:土居隣保館 〒799-0703 土居町藤原 5-400-3 TEL/FAX 28-6356



## 高齢者の人権

## 9月16日(月)は敬老の日です



こうれいしゃかい  
笑顔あふれる「幸齢社会」へ



朝、自動車で通勤していると、地域の交通指導員の方たちが、毎朝通学路に立ち、子どもたちの安全を見守ってくれている風景を目にします。それを見ると、子どもたちが地域とつながり、地域の中で守られていることを感じ、感謝と安心の気持ちが生まれてきます。

高齢社会となり、体が衰え、認知症などの状態にある高齢者が増えています。高齢者を虐待したり、財産を騙し取るなどの高齢者の尊厳を否定する事件や、一人暮らしの高齢者が孤独死する悲しい事件が毎日のように報道されています。

幸せに齢を重ねたいと誰もが願っています。誰もが「長生きして良かった」と思える社会にするにはどうしたらいいのでしょうか？

生きがいを持って、健康で長生きする高齢者がどんどん社会に参画していき、地域社会を支える力になってほしいと思います。そして、若い世代は高齢者に支えられていることを忘れてはいけません。

年齢に関係なく、生きがいを持って働き、スポーツや趣味に挑戦し、おしゃれも楽しめる、そういうそれぞれの個性が尊重される笑顔あふれる「幸齢社会」にしたいものです。



## ひとりで悩まないで

## 困ったときは、相談してください！

土居隣保館では毎月 25 日にハローワークの巡回相談（職業相談）を行っています。9月は9月25日(水) 10時から行います。

各種相談（人権等）についても随時受け付けております。

秘密は固く守りますので、お気軽にご相談ください。

# 隣保館カレンダー 9月

日	曜日	行事予定	
1	日		
2	月		
3	火		空手教室 19:00～
4	水		
5	木	隣保館職員実務担当者研修会【松山市北条】 スローエアロビック 10:00～・空手教室 19:00～	
6	金	隣保館長等研修会【松山市北条】	
7	土		
8	日		
9	月		
10	火		空手教室 19:00～
11	水		
12	木	スローエアロビック 10:00～・空手教室 19:00～	
13	金		
14	土	土曜講座【ウェルピア伊予】13:00～	
15	日		
16	月		敬老の日
17	火		空手教室 19:00～
18	水		
19	木	スローエアロビック 10:00～・空手教室 19:00～	
20	金		
21	土		
22	日		
23	月		秋分の日
24	火	3B体操教室 10:00～・空手教室 19:00～	
25	水	各種相談日 10:00～(内容:職業・人権など)	
26	木	スローエアロビック 10:00～・空手教室 19:00～	
27	金		
28	土		
29	日		
30	月		

## 隣保館講座のお知らせ

### スローエアロビク教室

9月の予定は、  
5日(木) 12日(木)  
19日(木) 26日(木)の4回、  
 10時から90分程度行います。  
 興味のある方は土居隣保館までご連絡  
 ください。



さんびー

### 3B体操教室



#### 誰でもできる楽しい体操

3B体操は、「遊びの要素」・「気軽に」・  
 「体に無理なく」をキーワードに、老若  
 男女問わず、誰でも楽しめるように考案  
 された健康体操です。

ボール、ベル、ベルターといった用具を  
 使用することで、しっかりとした健康効  
 果が期待できます。「体を動かしたいけ  
 ど、激しい運動は...」とお悩みの方もま  
 ずは一度ご参加ください。

日 時 毎月1回 原則第4火曜日開催  
 9月は24日(火)です。

時 間 午前10時～午前11時30分

会 場 土居隣保館 会議室

講 師 井上厚子 さん(公益社団法人  
 日本3B体操協会公認指導者)

受講料 無 料

持ち物 トレーニングマット、上履き、  
 動きやすい服装

体操に使う用具(ボール・ベル・ベル  
 ター)は、こちらで用意します。

興味のある方は土居隣保館までご連絡  
 ください。



ボール ベル ベルター