

- ・自分に合った運動を習慣にしよう
- ・健康教室に積極的に参加し、健康に関する知識を深めよう

■地域でできること

- ・栄養、運動について学習し、生活習慣病の改善につなげる場をもうけよう
- ・軽スポーツの普及を図ろう(ペタンク、クロッカー、ゲートボール、グランドゴルフ等)
- ・ウォーキングマップを作成し、普及しよう

■行政でできること

- ・生活習慣病の改善につながる事業を継続し、その輪を広げます
- ・健診受診の啓発に努めます
- ・参加しやすく興味のもてる学級を開催します(転倒予防教室・認知症予防教室等)
- ・ウォーキングの啓発を行います
- ・高齢者が気軽にできる体操の普及を図ります



(2)いつまでも現役、生きがいあふれる暮らしやすいまちづくり

重点目標

- ①気軽に集えるふれあいの場を作ろう
- ②地域のつながりの輪を広げよう
- ③暮らしやすい環境を整えよう

■個人や家族でできること

- ・誰もが参加しやすいふれあいの場が作れるよう声をかけ合おう
- ・自分に合った趣味を持とう
- ・家族や仲間とのつながりを大切にしよう
- ・進んで行事に参加しよう
- ・自分の特技を生かして、ボランティアとして活動しよう
- ・ボランティア活動ができるための講習会に積極的に参加しよう

■地域でできること

- ・身近にふれあえる場をみんなの力で作ろう(小部落単位で)
- ・隣近所で、声をかけ合おう
- ・余力のある人達を登録して、ボランティア(有償・無償)活動をしよう

■行政でできること

- ・健康や食生活等に関する教室等を開催し、地域の人が集まる機会を設け、仲間作りやリーダー育成の場を提供します
- ・保健福祉に関する相談窓口の充実を図ると共に、分かりやすいパンフレットを作り、情報を伝えます
- ・防災マップ作りを進めます

現在やっていることで、生きがいを感じることは何ですか？(複数回答)

