

新しい日常における過ごし方

～生きがいのある暮らし～

No. 15

年の瀬も押し迫ってまいりました。暖かい家の中にももっていたい季節ですが、人と交流すること、役割をもって外にでて活動することは、心を豊かにし、健康で元気に過ごすことにつながっていきます。

「人との交流」と「社会参加」がもたらす効果

つながりができる

知り合いや友達といった、地域で安心して生活するための新しいつながりができます。



充実感

交流や活動によって充実感が得られ、心の豊かさにつながります。また、興味や関心の範囲が広がり、前向きな変化が期待できます。



活動例

- 就労
- ボランティア活動
- 趣味活動
(自主教室やサークル活動への参加)
- スポーツ、健康づくり活動
- 地域活動



※感染症対策について

マスクの着用やこまめな消毒といった基本の感染症対策を行った上で活動しましょう。また、県内の感染状況をみながら無理のないようにしましょう。



高齢期の社会参加は介護予防につながります

人と交流し社会参加することは、介護予防にも効果があります。人との会話やコミュニケーションは認知機能の低下を防止し、外にでて活動することは体力づくりにつながります。ぜひ、自分にあった活動（場所）に参加してみましよう。

高齢期のいろいろな社会参加のかたち

○老人クラブ活動

高齢期を生きる仲間とともに、いつまでも楽しく元気で過ごすために生涯学習、互助活動や地域活動を行っています。

- ・地域活動への参加
- ・高齢者スポーツ、グラウンドゴルフ
- ・視察研修や各種講座の開催 など

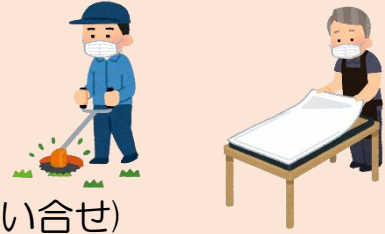


(お問い合わせ)

守山アクティブシニア倶楽部
☎077-582-3310

○シルバー人材センター

働くことによって自身の生活を充実させつつ、地域社会に貢献します。



(お問い合わせ)

守山市シルバー人材センター
☎077-514-8831

○ボランティア活動

- ・生活支援
- ・福祉施設での活動
- ・お話し相手ボランティア
在宅の高齢者を訪問してお話を伺います。
- ・外出支援 などなど

(お問い合わせ)

守山市社会福祉協議会
☎077-583-2923



○地域の通いの場

- ・地域のサロン
- ・百歳体操および守山健康のび教室。



高齢者の生きがいづくりを応援します！

○高齢者いきがい活動ポイント

高齢者のボランティア活動を応援します。
対象の福祉施設にてボランティア活動をしていただいた65歳以上の方にポイントを付与します。

付与されたポイントは、市内公共施設利用券や市内の店舗で使用できる商品券等と交換するか寄付することができます。

○高齢者いきいき活動推進補助金

高齢者が主体となった健康づくり、生活支援、社会参加につながる団体活動の立ち上げを支援しています。（※令和3年4月以降に始まった活動が対象です）

補助上限額：5万円

補助対象経費：事業に要する経費（飲食費、人件費は対象外）

長寿政策課 TEL：077-584-5474
(平日8:30~17:15)