



～松阪市高齢者保健福祉計画等策定委員会～

高齢者保健福祉計画等策定委員会では「高齢者がいつまでも安心して自分らしく元気に地域で暮らし続けることができるまち」について、話し合いを重ねてきました。今回は、参加された委員の皆さんの“思い”を伺いました。



策定委員会に携わった感想は？

- 策定委員会では、地域の課題や介護サービスの現状などを踏まえながら、意見を出し合い、計画が作られました。行政にお任せではなく、個人でも介護保険について知り、考える必要があるのだと感じました。
- 介護サービスを受ける側、提供する側、それを支える側のバランスが保たれてこそ、住みやすい街になるのだと思います。
- 介護保険料は、介護を受ける人へ日常生活やサービスを提供する人を支えるために使われていることを知り、この仕組みを持続するために必要な保険料だと感じました。

- 自分が他の人の役に立てるということが、最大の介護予防にもなるので、住民同士の助け合い活動など活躍できる場がたくさんできれば良いと思います。
- 隣近所の支え合いが高齢者の生活の維持のためには必要で、そういったことを皆さんが知っていただくことが大切だと考えています。
- 介護保険の仕組み等を子どもの頃から教育に組み込んだり、福祉について自分ごとのように考える人が地域全体に増えるといいなと思います。
- 昔の日本のように、地域の人とのコミュニケーションを大切に、自分たちのことは自分たちでできるように、まずは自分自身の健康づくりから頑張りたいです。

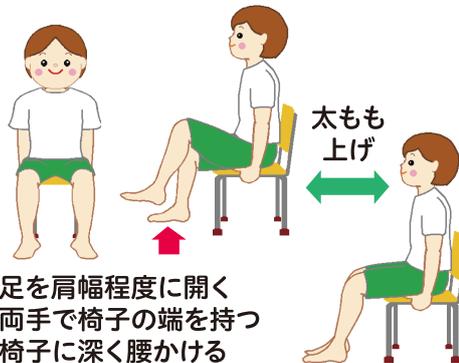
「ちゃちゃ」っと
筋トレ
「も～」っと元気に！



太ももの付け根 おなかに効果的

日々の生活の中に筋トレを取り入れよう！

②



足を肩幅程度に開く
両手で椅子の端を持つ
椅子に深く腰かける

1

- ①膝を曲げた状態で片方の太ももを10秒持ち上げ、おろす。
- ②反対側の足も同様に行う。

①と②を交互に3セット

2

- ①膝を曲げた状態で足踏みをするように太ももを左右交互に10回持ち上げる。

3セット

【問】 介護保険課 ☎53-4058 Fax 26-4035
 高齢者支援課 ☎53-4099 Fax 26-4035