



健康で  
生きがいを持て

高齢者が  
生き生き  
生活できるまち

先ごろ、全国紙や週刊誌で茅ヶ崎の高齢者の生活環境や健康に関した  
特集記事が掲載され注目を集めています。茅ヶ崎市民は健康な方が多い  
可能性があり、医療費も安い傾向があると紹介されました。  
高齢者の虚弱化に詳しい東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教  
授は「虚弱化予防のためには、「運動」、「栄養」、「社会参加」が重要であり、  
行政はその取り組みを推進する必要があります。その結果として、健康寿  
命の延伸が図られ、医療費が低く抑えられると良いですね」と話しました。  
今回、高齢者などの「運動」、「社会参加」につながるサービスや事業を  
紹介します。健康づくりや生きがいづくりを通し、生き生きとした生活  
にお役立てください。

【高齢福祉介護課支援給付担当】

## 生きがいづくり

### 老人クラブ 仲間と楽しく活動

市内には2017年4月1日現在で92の老人クラブがあり、老後の生活を健全で豊かなものにするために、学習・教養活動、健康増進のための活動、レクリエーション、地域との交流活動を行っています。年に数回の親睦バス旅行には、毎年多くの方が参加しています。

手先を動かす折り紙や、はつらつと声を出す朗読、茅ヶ崎らしいフラダンスなど多くの教室で、楽しく活動しています。バス旅行では、みんなでゆっくり温泉につかり親睦を深めています。



老人クラブ連合会会長  
柏崎周一さん

### 高齢者のための 優待サービス事業

#### 街に出るきっかけづくりに

シニアのみなさんが街に出かけ、健康の増進や趣味などのきっかけづくり、コミュニケーションづくりなど、生き生きと楽しく豊かな生活を送れるように支援することを目的としています。2018年2月1日現在、162店舗にご協力いただき、さまざまなジャンルで優待が受けられます。お近くの協賛店舗でお買い物がてらにお散歩しませんか。



### 東京大学 飯島勝矢教授 楽しむことが大切



高齢になると筋力や心身の活力が衰えていきます。この衰えを予防するには、誰かと一緒に出かけたり、食事やスポーツを楽しむことが大切です。しっかりかんでよく食べ、継続的に体を動かすことで、心も体も元気になります。自分に合った活動を実践して健康長寿を目指していきましょう。  
茅ヶ崎市は、全国に先駆けてフレイルチェック事業を実施しています。

## 運動で健康に

### フレイルチェック 自分で気付いて早めに予防

フレイルとは、高齢になって筋力や心身の活力が低下した状態のことをいいます。東京大学が開発したプログラムで体や心の健康状態を確認することができ、いつまでも健康に過ごすためのヒントが見つかります。

### 歌体操ねぼし(寝防止) 童謡を歌いながら体操

虚弱化傾向の高齢者を対象に、童謡10曲を歌いながら体操します。市内12会場で毎月2回1時間程度、無料で実施しています。歌体操で歩幅が広がり、下肢の筋力、バランス能力のアップにつながります。



ジャンプで骨を強くする「あめふり」の動き

### ちがさき体操 9種類の運動を楽しむ

市オリジナルの健康づくり・介護予防のための体操で、背伸びやスクワットなど9種類の運動の間に足踏みを入れ、ストレッチ、筋力トレーニング、バランストレーニング、有酸素運動などを効率的に運動できます。釣りや相撲の動きを取り入れた動きはユニークで、若い方から高齢者まで楽しく運動できます。



動画は  
YouTubeで  
見ることが  
できます。



ちがさき体操

## 市ホームページへ掲載する有料広告を募集！

市ホームページ(スマートフォン対応)では、地元の企業・商店などの活性化や自主財源の確保を目的に有料広告を募集しています。トップページへのアクセスは月約6万8000件を超え、市民を中心に多くの方にご利用いただいております。御社のPR、ホームページのアクセス増加にぜひバナー広告をご利用ください。

費用 1枠分月2万円

空き状況や申し込み方法など詳細は☎でお問い合わせください。

【秘書広報課広報担当】



トップページ下部バナー広告欄のほか、右上のバナー広告欄にランダムに表示

## 相談窓口一覧

| 相談名                 |             | 日時・場所                                      |
|---------------------|-------------|--------------------------------------------|
| 市民相談                | 月～金         | 8時30分～17時                                  |
| 行政相談                | 第2・4水       | 13時～15時                                    |
| 市民安全相談／交通事故相談／防犯相談  | 月～木         | 9時～17時                                     |
| 建築紛争相談              | 第3水         | 10時～16時                                    |
| 予法律相談(同じ内容は1人1回のみ)  | 火・木         | 10時～15時30分                                 |
| 人権相談                | 第2金、第4火     | 13時～16時                                    |
| 税務相談                | 第1・3水、第4木   | 13時～16時                                    |
| 約公証相談(遺言、大切な契約など)   | 第2月         | 13時～16時                                    |
| 不動産相談               | 第1・3金       | 13時～16時                                    |
| 分譲マンション管理相談         | 第2金         | 13時～16時                                    |
| 制司法書士相談(不動産、商業登記など) | 第2火         | 13時～16時                                    |
| 暮らしと事業の相談(相続手続きなど)  | 第2金         | 13時～16時 寒川町役場町民相談室☎(74)1111                |
| 多重債務法律相談            | 第4月         | 13時～16時                                    |
| 多重債務相談              | 第1月、第2水、第4金 | 13時15分～16時15分                              |
| 犯罪被害者等支援相談          | 職員<br>ピア神奈川 | 月～金<br>8時30分～17時<br>第1・3水<br>10時～16時       |
| 消費生活相談              | 月～金         | 9時30分～16時(消費生活センター)                        |
| 消費生活法律相談            | 月・木         | 10時～16時(受付は15時まで)<br>寒川町役場消費生活相談室☎(74)1111 |
| 家計あんしん相談            | 第2金         | 13時～16時(消費生活センター)                          |
| 予約制                 | 第1・3木       | 11時～11時50分、13時15分～16時5分<br>(消費生活センター)      |
| 発明相談                | 第3金         | 13時～16時 市民相談室(受付＝産業振興課商工業振興担当)             |
| 生活自立相談              | 月～金         | 8時30分～17時 生活自立相談窓口(分庁舎2階)                  |
| がんの相談               | 月～金         | 8時30分～17時 市立病院がん相談支援センター<br>市立病院☎(52)1111  |

市民  
相談  
課

## 主な施設の

## 4月

## の休館日

|                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 公民館、青少年会館、海岸青少年会館、福祉会館、地域集会施設、文化資料館 | 2日・9日・16日・23日                   |
| 図書館本館、図書館香川分館                       | 2日・9日・16日・19日・23日               |
| 市民文化会館                              | 2018年9月(予定)まで耐震補強、改修工事実施のため全館休館 |
| 美術館                                 | 1～7日・9日・16日・23日                 |
| ちがさき市民活動サポートセンター                    | 18日                             |
| 男女共同参画推進センターいこりあ                    | 1日・8日・15日・22日・29日               |
| 勤労市民会館                              | 23日                             |
| 開高健記念館、茅ヶ崎ゆかりの人物館                   | 1～13日・16日～19日・23～26日            |
| スポーツ施設                              | 9日                              |



広報ちがさき 2018(平成30)年3月15日号 No.1090

●発行／茅ヶ崎市 ●編集／企画部秘書広報課 ●発行日／毎月1日・15日

〒253-8686 茅ヶ崎市茅ヶ崎1-1-1 ☎0467(82)1111 ☎0467(87)8118

人口▶ 240,934人 (前月比17人減)

世帯数▶ 100,559世帯 (前月比15世帯増)

(2018年(平成30年)2月1日現在)



茅ヶ崎市図



この用紙は  
古紙を含んでいます