



「八十の手習い、
九十の間に合う」

吉田スズヨさん
92歳

吉田さんは、78歳から押し花を習い始めて15年近くになります。押し花の作品づくりでは、自分で採った草花も使うので、お出掛けの際の素材探しは習慣の一つ。そうして用意したたくさんの材料を持って、アイセル シュラ ホールの教室へは家から15分かけて歩いて通う日もあるほど、92歳の現在でも心身ともにお元気です。

家に飾った作品を見ていると、「次はこんなふうに作ろう」と、また違うアイデアが浮かぶそうです。

趣味があることで絶えず目標があったり、外出がより楽しくなったりと、相乗効果でいきいき過ごされていますね。教室の先生は、「この年齢まで趣味を続けられている吉田さんは、みんなの目標ですよ。」と話してくれました。



続けてこられたのは、やっぱり好きなことだからですね。



繊細な作品は、ほかの生徒さんからも尊敬を集めています

いきいき笑顔 応援プロジェクト

高齢介護課
1階③番窓口
☎939・1164

日常生活の自立に向けて、
困りごと・できないことの解決を応援します

人生100年時代。
いつまでも参加したいと思える活動はありますか？

「人生100年」の長寿社会の今、健康でいるために趣味グループなどへの「社会参加」の大切さが注目されています。趣味やボランティア、自治会など何らかの活動に参加することが、介護予防に効果的だと分かってきたのです。

積極的な社会参加によって、人との交流が増え、脳への刺激になったり、社会的な役割を持つことによってさらなる生きがいが生まれたりするため、認知機能の低下や心身機能の低下を遅らせることにつながります。

趣味活動に年齢制限はなく、いつ始めても遅すぎることはありません。できるだけ長く健康でいるために、いつまでも続けられる活動を持ち、自分のペースで続けていきたいですね。



転倒・認知症・閉じこもり・うつなどのリスクを軽減するために…
外に出て何か始めてみませんか？



趣味活動をしたい！

アイセル シュラ ホール
(藤井寺3-1-20)

公民館や歴史展示、図書コーナーなどの機能を有した生涯学習活動を支援する施設。書道や水彩画などの文化教室を受講したり、音楽、グラウンドゴルフなど幅広いジャンルの自主学習グループのサークル活動に参加したりと、世代を問わず親しまれています。

問合せ先 生涯学習課 ☎952・7800

松水苑
(国府2-5-38)

60歳以上の市民なら、どなたでも無料で利用できる福祉施設。同じ趣味を持った方々が集い、各種クラブ活動やイベント、作品展示会などを行っています。看護師が常駐し、血圧測定もできます。行き帰りには、市の循環バスもご利用ください。

問合せ先 松水苑 ☎939・7010

ボランティアをしたい！

ボランティアセンター
(岡1-2-8)

ボランティアに関する総合的な相談窓口。ボランティアをしたい方と必要とする方の調整（コーディネート）や、情報誌の発行、ボランティア養成講座の開催などを行っています。お気軽にお問い合わせください。

問合せ先 藤井寺市社会福祉協議会
☎938・8220

★加齢や病気から趣味活動がしづらくなってきたとき、「年だから」と諦めていませんか。したいことを再び行えるように、理学療法士・作業療法士が課題の解決に向けて支援します（リハビリ職の同行訪問事業）。高齢介護課までご相談ください。