

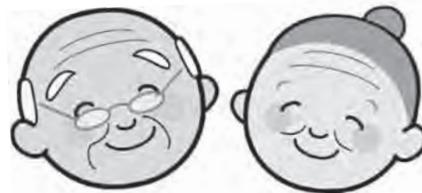
村の長寿者番付

* 8月25日現在 (敬称略)

男 性				女 性		
氏 名	集落名	年齢		氏 名	集落名	年齢
高橋 喜作	大石	105	①	高橋 サキ	蛇喰	105
小池 壽哉	下関	99	②	横山 イシノ	打上	102
高木 秀夫	高瀬	98	③	駒沢 タツイ	鎌江沢	100
渡邊 勝一	勝蔵	97	④	伊藤 十九江	下川口	99
五十嵐 美夫	上川口	95	⑤	橋本 花子	南赤谷	99
横山 幸	辰田新	95	⑥	渡邊 しづい	沢	98
菅原 勝雄	片貝	95	⑦	渡辺 ヒデ	上関	98
大島 彦吉	上野新	95	⑧	河内 キク	上野山	97
高井 正二	下関	94	⑨	高橋 イワ	金俣	97
佐藤 末三郎	下関	94	⑩	伊藤 ウメノ	沼	97
堀 正蔵	湯沢	94	⑪	鈴木 ミツ	蛇喰	97
佐藤 吉一郎	幾地	94	⑫	伊藤 マスミ	下関	97
駒沢 平治	鎌江沢	94	⑬	菅 キン	小和田	96
近 研三	上関	94	⑭	三品 るい	湯沢	96
南 七郎	上関	93	⑮	河内 ハルイ	大石	96
平田 鉄四郎	辰田新	92	⑯	佐藤 ナヲ	下関	96
板垣 幸衛	上関	92	⑰	近 トモエ	若山	96
新野 三次	南赤谷	92	⑱	横山 ハナ	安角	96
河内 一雄	沢	92	⑲	伊藤 サヨ	下関	95
児玉 五郎	片貝	92	⑳	新野 ミヨシ	南赤谷	95

*長寿者ご本人または家族の方から承諾をいただいた方を掲載しました。

9月18日は 敬老の日



おじいちゃん、おばあちゃん

らっつもありがとう

村の長寿者番付として、男女それぞれ上位20人を紹介させていただきます。

現在、村の総人口は5,871人(7月末現在)。そのうち65歳以上の人口は、2,295人で全体の39.1%を占めています。

18日の敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんに日ごろの感謝を伝え、一緒に長寿を祝いましょう。

30℃を超える猛暑にも、元気に畑でじゃがいもの片付け作業をしていた田村トモヨさん(大島)は、今年で91歳を迎えます。

7月に行われた村上地域老人クラブ連合会ゲートボール大会で、最高齢出場選手として表彰を受けるなど、元気がいっぱいです。

90歳まで自動車の運転もしていました。今年の春から運転はやめました。ゲートボールに行くにも姉妹の所へ行くにも家族が送迎してくれるので、感謝の気持ちでいっぱいだそうです。

家族との会話が元気の秘訣！

元気の秘訣は、半日はゲートボールやお茶飲み話をして遊んで、半日は畑や猫ちぐら作りをする半日仕事の生活。出来る時間だけでも仕事することで、足腰や手先も鍛えられると話してくれました。もう一つ大切なのは、家族との会話。話をする事で気持ちが若くいられるそうです。

90歳を超えた今でも猫ちぐらを年間30個作りあげるトモヨさん。猫ちぐら作りやゲートボール、畑仕事をこれから長く続けていきたいと笑顔で話してくれました。



田村トモヨさん(大島)

健康長寿のヒントは、笑顔で運動！ 元気なおじいちゃん、おばあちゃんできてね。

高齢者向け運動指導のスタッフを派遣しています！



今年度から高齢者向け運動指導のスタッフ派遣を実施。6月から下関、大島、ケアハウスで利用が始まりましたが、まだまだ利用団体が少ない状況。ぜひ、みなさんもグループでの利用を検討してはいかがでしょうか。

歩いて集まれる場所で運動のみでなく交流もできる場が増えていくことが、今後高齢者のみなさんが元気に過ごしていくためには必要と言われています。

今回は、少人数でも運動指導スタッフを派遣してくれる介護予防事業を紹介します。

からだの筋力の低下は、日常生活の基盤である移動をはじめ、自由な活動の妨げとなる最大の要因です。たとえ高齢期でも、からだを動かすことで足腰の機能は向上します。

今回取材した大島では、旧古泉堂を会場に自主的に近所の方が集まり、11人のグループで週1回、運動を行っています。6月からは月1回、平田さよ介護予防指導士と佐藤英子運動指導員が、イスに座りながらの体操やスクエアステップ、笑いヨガを指導しています。

参加者からは、「ストレスが発散できて、毎回楽しみに参加している」、「膝の痛みがなくなった」などの声が聞かれました。みなさん最後まで笑い声が絶えず、汗を拭きながら、また、しっかり水分補給をしながらイキイキと運動を楽しんでいました。



●派遣方法（地域の茶の間は除きます）

- 最低3人以上の集団指導に運動指導スタッフを派遣
- 派遣日時是要相談。
- 会場は確保してください（個人宅でも可能です）。
- 派遣費用は無料ですが、1団体年間6回までとし、村内に限定。
- 個人の運動指導には派遣できません。

●内容

- 座ってできる運動、笑いヨガ、スクエアステップなど。

●問い合わせ・申し込み先

- 在宅介護支援センター 垂水の里 ☎60-4077（直通）
- 関川村役場 地域包括支援センター ☎64-1473（直通）

平成29年
8月から

高額介護サービス費の基準（月々の負担の上限）が変更

変更の対象となる方（区分）	平成29年7月までの負担額の上限（月額）	平成29年8月からの負担の上限（月額）
世帯のどなたかが市区町村民税を課税されている方	37,200円	44,400円（世帯）〈見直し〉 ※同じ世帯の全ての65歳以上の方（サービスを利用していない方を含む。）の利用者負担割合が1割の世帯に年間上限額（446,400円）を設定

※他の区分は変更ありません。

サービスを利用している方と利用していない方との公平や、負担能力に応じた負担をお願いする観点から、世帯のどなたかが市区町村民税を課税されている方の負担の上限37,200円（月額）を44,400円（月額）に引き上げられます。

ただし、介護サービスを長期に利用している方に配慮し、同じ世帯の全ての65歳以上の方（サービスを利用していない方を含む。）の利用者負担割合が1割の世帯は、年間446,400円（37,200円×12ヶ月）の上限が設けられ、年間を通しての負担額が増えないようにされます。（3年間の時限措置）

問い合わせ先 住民福祉課健康介護班 ☎64-1472