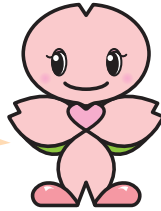


トピックス① いつまでも自分らしく元気に長生き! ～ポジティブエイジング～

誰もがいくつになっても、自分らしく地域の中で暮らし続けていきたいと思っています。健康で生きがいのある生活を送ることができるように、ポジティブエイジングの取組を紹介します。

ポジティブエイジングとは…

心身の状態が変化しても、地域の助け合いや専門職によるケアにより、高齢者が自らの意思で自分らしく生きることができるよう、「生活の質」の向上を目指すことです。



取組1 かいご予防サポーターと一緒に活動しませんか

南区では、かいご予防サポーターが、自ら介護予防に取り組みながら地域の中で活動しています。かいご予防サポーターは南区独自の介護予防ボランティアで、平成17年の活動開始から、今年で15周年!

介護予防について自ら学習・実践しながら、「お元気で21健診」(取組2)や地域のサロン、お食事会で出前講座を行い、介護予防の取組・必要性などを、地域の皆さんへ伝える活動を行っています。



▲富士山体操で、運動機能の低下を防ぎましょう。

約120人で、わいわい楽しく活動中!一緒に活躍してみませんか?

取組2 早めに介護予防のサインを知りましょう! ～お元気で21健診～

お元気で21健診では、18項目の問診と体力測定を行い、運動機能や認知機能の低下などの健康寿命に影響するサインをみつけ、早めに予防の方法などをお伝えしています。

受診したい場合は、高齢者支援担当へお問い合わせください。



▲5m歩行で、歩く速さなどの歩行能力を確認します。

岡 高齢者支援担当 ☎341-1140 ㊟341-1144

子育て掲示板 ひきこもりなどの 困難を抱える若者の 専門相談



ひきこもりなどの困難を抱える若者やその家族を対象に、若者の自立支援を行っている地域ユースプラザの地域連携相談員(社会福祉士など)が、専門相談を行います。

区役所で
相談
できます

お困りではありませんか?

- 自室に閉じこもって家族と顔を合わさない
- 外出することに不安を感じている
- 家族がどう接したらよいかわからない
- 社会に出るために何をすればいいかわからない
- 状況を変えることが家族だけでは難しそう



ご相談
ください!

事前に電話で予約が必要です。

子ども・家庭支援相談

☎341-1153

(平日8時45分～12時、13時～17時)

- 区役所で、面接による相談を行います
- 相談は無料です ● 秘密は守ります

【対象】市内在住の15歳～39歳の人とその家族

【場所】南区役所相談室(2階25番窓口)

【相談日】毎月第1・3曜日の13時30分～16時30分
(1回の相談時間は50分)

※第1・3曜日が祝日の場合は、相談日が変更となります。
詳細はお問い合わせください

申岡子ども・家庭支援相談 ☎341-1153 ㊟341-1145

3R夢の夕ネ



ごみの分け方・出し方のルールを守って、気持ちよく利用できるごみ集積場所に!

家庭ごみの集積場所は、利用する地域の皆さんが話し合いで場所を決め、相互協力によって清掃などの維持管理をしています。新設や移動を希望する場合は、資源循環局南事務所(☎741-3077)にご相談ください。ルールを守って、誰もが気持ちよく利用できる集積場所にしましょう。



ごみと資源物の分け方・出し方パンフレットは区役所1階窓口案内、6階地域振興課、資源循環局各事務所で配布しています。

※英語や中国語など、外国語版(10か国語)のご用意もありますので窓口でおたずねください。

★時間

収集日当日の朝8時までに出してください。

前日の夜や収集後には出さないでください。

★曜日

集積場所に品目ごとの収集曜日を表示してあります。

収集日を守って出してください。

★出し方

品目ごとに透明または半透明の袋に入れて出してください。

事業系ごみを家庭ごみの集積場に出すことはできません。

岡 資源化推進担当 ☎341-1236 ㊟341-1240