



スポーツの秋、健康づくりをはじめましょう！

この原稿を書いている最中、敬老の日を前に100歳のお誕生日を迎えられた方へのお祝い訪問をさせていただきました。本市には、100歳以上の方が20名以上おられ、大変嬉しく思っています。

また先月、4年ぶりに御坊市民総合体育大会を開催したところ、大変多くの市民の皆さんにご参加いただきました。

人生100年時代——健康づくりが重要であり、高齢期をお元気に過ごすことが本人だけではなく、家族はもちろん、社会にとっても大変、重要な意義があります。

それは、どういうことかと言いますと、日常生活を問題なく送れる期間を「健康寿命」と呼んでおり、県が発表した直近データによると、本市の健康寿命は男性が78.64歳、女性は83.26歳になっています。片や平均寿命は男性が80.43歳、女性が87.45歳となっており、この健康寿命と平均寿命の差が寝たきりや介護が必要な期間になるということで高齢化が進展する我が国では、この期間をできるだけ短くすることが課題となっており、本市でも同様のことが言えます。

これから、団塊世代である多くの方が後期高齢者となっていく、本市でも益々高齢化が進展していきます。また生産年齢人口も減少していく中で、これからは一人でも多くの元気に働ける高齢者が社会を支えるために必要となると考えています。

それを実現するための、まず第一歩が健康づくりです。そのき

かけづくりとして「健康さんぽ」や「防災さんぽ」の取り組みを始めました。

令和3年度から「歩いて得する！

健康づくり事業」として、市民の皆さんが気軽に散歩できるようなコース整備を行っています。第一弾として野口地区に整備した「せせらぎコース」、そして第二弾では、御坊駅周辺の歩道を利用した一周3キロメートルの「御坊駅周回コース」を整備しました。歩道500メートル毎に目印を表示しているの、ご自身のペースで運動に取り組んでいただくことができます。ぜひ、お気軽にご利用ください。

また今年度は、緑豊かな御坊総合運動公園に第三弾のお散歩コースを整備中です。今月、お披露目予定なので、こちらも乞うご期待ください。

また昨年、紹介しました市役所の健康づくりワーキングチームが健康づくりのきっかけとして、庁舎階段の各階踊り場の壁に「宮子姫伝説」をわかりやすく掲示しており、1階から5階まで階段を上りながら読み進むとストーリーがよくわかるようになっています。

現在、使用している庁舎は、新庁舎移転のため、年末までの使用となっています。かわいいイラスト入りなので、ぜひ散歩がてら市役所にお越しいただければと思います。



社会医療法人黎明会 メディカル&フィットネス アクオ

【うれしい4つのサービス】

- ・ジム
- ・スタジオ
- ・プール
- ・リラクゼーション

トレーニング方法をトレーナーがサポート
ヨガ・エアロビクスなど約40種類のレッスンを提供
自由に泳ぐ、歩く、水泳教室・水中運動教室も提供
お風呂・サウナ・マッサージ機も充実

見学・体験は随時受け付けております

☎0738-23-3333

〒644-0011

御坊市湯川町財部 728-4

HP

Instagram



会員募集

健康維持・生きがいを見つけ楽しくいきいきライフを!!

60歳以上のお仕事したい方に!

御坊市在住、60歳以上の方で
健康で働く意欲のある方に!

◆ 平均年齢 73.1歳 ◆

※お仕事内容はセンターによって異なります

※定期入会説明会実施中! 毎月1日/15日 午後1時30分~ 御坊市福祉センター1F(休日の場合は翌日)事前に予約連絡を

女性会員も活躍中



事業主並びにご家庭の皆様からの
仕事の依頼をお待ちしています。
まずはお気軽にご連絡ください。

お問合せ先

御坊市シルバー人材センター

電話(0738)22-9999

御坊市350番地

厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業

公益社団法人和歌山県シルバー人材センター連合会

不動産の相続に お困りの方必見!!



空き地や農地、山林などの
不動産相続についての
お悩みをお聞かせください。

不動産の買い手がなかなか見つからない方、
農林業の後継者がいない方、
遺言・遺産分割協議・相続放棄・名義変更なども
お気軽にお問い合わせください。

合同会社 赤山事務所

TEL.0737-22-3809

FP・相続・不動産

有田川町 上中島775-1



御坊市公式LINE友だち募集中!!

御坊市では、市民の皆様方に市政情報を迅速にお届けするため、LINEを活用した情報発信に取り組んでいます。

次の二次元コードから読み込み、
友だち登録をお願いします。

