



■利用時間 午前9時～午後5時
■休館日 第1土曜日、祝日、年末年始

会から表彰されています。四月には、全国初となるボランティア活動「車いす通学生の学校生活を支援する会」を設立。市内在住の車いすの生徒の学校生活介助に、現在、七校で二十人の会員がお手伝いしています。「実は、駐輪場での報酬を会の運営に当てているんですよ。今年中には、会

中央老人福祉センター

六十歳以上の方を対象に、各種教養講座や職能訓練のほか、健康相談などを行っています。また、デイサービスセンターも併設しています。

ご利用される方は、年齢・住所を証明できる健康保険証などをご持参ください。
【詳細】 大通西19 市社会福祉総合センター12階
 ☎(614)10001

員を四十人に増やすつもりです」と意欲満々です。「戦後の厳しい生活を通して、人の心の温かさを痛感してから、困っている人を見るとつい手を差し伸べてしまふんです」と浅井さん。目標に向かい充実した日々を過ごすことが、元気の秘密なのだろうか。ええ、

シルバー人材センター中央支部

六十歳以上の健康で働く意欲がある方であれば、誰でも入会できます。八月二十四日現在、区内には四百六十八人の会員が登録しており、家庭や会社、公共団体から仕事を受け、活躍しています。

例えば、植木の冬囲い、あて名書き、子どもの世話などいろいろな仕事があります。皆さんの豊かな経験と能力を生かしてみたいかがでしょうか。

好きな言葉は「二期一会。人との出会いを楽しみに、そして大切にしています。健康管理を基本に、高齢者は、自分にあった老後の自立を生きがいとし、若い人は、できるだけ資格を取っておくと、人生に役立つでしょう」。その言葉から、懸命に生きてきた浅井さんの姿が感じられます。

老人クラブ

区内には三十四の老人クラブがあり、各地域でレクリエーションやボランティアなどさまざまな活動を通して交流しています。地域の老人クラブへお申し込みください。

【詳細】 区役所2階保健福祉サービス課⑫番窓口
 ☎(231)2400 (内線343)

すこやか倶楽部

六十歳以上の外出機会の少ない方や体力に自信のない方を対象に、地域の方々と一緒に体操や趣味の活動などを行い、気軽に交流します。

【詳細】 中央区基幹型在宅介護支援センター(南2西10中央区民センター1階・区社協内)
 ☎(281)1294

訪問歯科事業

歯科医院に通院することができない高齢者(在宅で療養されている方など)を対象に、自宅に歯科医師が訪問し、歯の状態を調べます(無料)。診療が必要な場合は医療保険扱いになり、老人医療受給証が利用できます。**【詳細】** 中央保健センター ☎(511)7221

性別・年齢	男性		女性	
	60歳~69歳	70歳以上	60歳~69歳	70歳以上
開眼片足立ち(秒)	63.8	52.9	58.3	45.6
長座位体前屈(cm)	30.3	28.5	35.9	34.2
上体おこし(回/30秒)	14.1	12.6	10.0	7.9

上表は、ご家庭でもできる体力測定です。数値は中央健康づくりセンターで健康度測定(平成15年4月~平成16年3月)を受診した方の平均値です。
是非、ご自分の体力を確認してみましょう

中央健康づくりセンター(南3西11 ☎562-8700)では、医師などの専門スタッフが健康度測定や健康づくりのアドバイスなどを行っています(有料)。

開眼片足立ち



両目を開いたまま、手は腰に置き、片足を上げていた時間を測定します。

体力



長座位体前屈

壁に背中をつけ足を伸ばし、手は足の上部まで伸ばす。



上体を倒し、元の位置から手の動いた距離を測定します。



上体おこし

ひざを曲げ、寝たまの姿勢で手は胸に



30秒間で上体を起こした回数を測定します。

