



日本人の平均寿命は、医学の進歩などにより延び続け、現在、女性が八十五歳、男性が七十九歳を超え、「人生八十年時代」というのが一般的になりました。

今後、高齢化が一層進む中、お年寄りの生きがいや健康づくり、仲間との交流や活動の場が求められています。

### 老人クラブ

「健康・友愛・奉仕」活動を基本に、それぞれの地域で文化・教養、スポーツなどの健康増進やレクリエーション活動をはじめ、町内清掃や募金協力などのボランティア活動に取り組んでいます。

会員は、おおむね六十歳以上の方で、区内には現在三十四のクラブ（左ページ中央区内の老人クラブ一覧表参照）があり、約二千六百人の方が活動しています。また、これらの集合体として、**中央区老人クラブ連合会**（山口富美会長）が組織されています。

次に老人クラブの活動をいくつかご紹介いたします。

同会が設立五十周年の記念事業のため長年積み立ててきた資金を贈呈しました。



幌西地区で活動している

「幌西長栄会（東出松夫会長）では、毎週金曜日に幌西会館（南11西14）において、健康体操などを行い、積極的に健康づくりの活動を行っています。

また、中央区老人クラブ連合会では、区内の老人クラブ相互の親睦と交流を深めるための活動を行っています（区民のページ表紙写真参照）。

来年9月に道内で開催される全国健康福祉祭北海道・札幌大会「ねんりんピック北海道・札幌2009」（※）にも開催地の一員として、祭典に参加される方との交流を図るなど積極的に取り組んでいます。

### 中央老人福祉センター

市内に居住する六十歳以上の方を対象に各種教養講座や職能訓練、機能回復訓練のほか、健康相談などを行っています。

※六十歳以上の高齢者を中心とするスポーツや文化、福祉などの全国規模の総合的な祭典

ます。

◆ご利用される方は、年齢・住所が確認できるもの（健康保険証、敬老手帳など）をご持参ください（登録の手続きがあります）。

◆利用時間：午前9時～午後5時。

◆休館日：第一土曜日、祝日、年末年始。

◆利用料：無料（ただし、材料費などが必要となる場合があります）。



### 中央区シルバーセミナー

区内に居住する六十五歳以上の方を対象にした、教養とふれあいを深め、生きがいのある毎日を過ごすための高齢者教室です。主に中央区民センターを会場に、歴史や文化、健康、科学、さらに実用的な生活の知恵まで幅広い分野の専門家による講座を中心に開

催しています。

現在開催しているセミナーは、昨年の6月から本年3月まで三期にわたり、二百人を超す方が共に学んでいます。

2月1日に行われた三期一回目のセミナーは「お気軽！介護教室」をテーマに、札幌市在宅福祉サービス協会から講師を招き、介護サービスの利用の仕方、便利な介護用品などを学びました。

平成二十年度においてもシルバーセミナーを開催する予定です。詳しい申し込み方法などは、広報さっぽろ5月号に掲載予定です。



催しています。

現在開催しているセミナーは、昨年の6月から本年3月まで三期にわたり、二百人を超す方が共に学んでいます。

2月1日に行われた三期一回目のセミナーは「お気軽！介護教室」をテーマに、札幌市在宅福祉サービス協会から講師を招き、介護サービスの利用の仕方、便利な介護用品などを学びました。

平成二十年度においてもシルバーセミナーを開催する予定です。詳しい申し込み方法などは、広報さっぽろ5月号に掲載予定です。

仲間と一緒に運動したり学んだりすることは、生きがいのある心豊かな生活に結びつきます。みなさんもたくさん活動の輪に加わり、新しい仲間づくりを始めませんか。