

# 高齢者が生き生きと暮らすためには？



やまがた 山形さん(49歳)



ひろかわ 廣川さん(23歳)



うえだ 上田市長



すずき 鈴木さん(72歳)

**廣川さん(23歳、男性)** 私が通っている趣味の集まりに来る高齢者は、皆さんとても元気です。でもその方たちの周りは、行くところがなく引きこもりがちの人が多いとの話をよく聞きます。そういう人たちに、もっと市のイベント情報などを伝える方法はないでしょうか。

**山形さん(49歳、女性)** 高齢になると病院に行くことが増えると思うんです。だからイベント情報のポスターなどを病院に張れば、「ここに出掛けよう」という気持ちにつながるが、外に出て元気になるきっかけになると思います。

**市長** それは面白いですね。参考にします。将来、高齢になっても安心して暮らすためには、今から近所の人と声を掛け合い、互いに支え合える関係をつくるのが大切です。まちづくりセンター



は住民同士をつなぐ情報の拠点なので、ぜひ活用してください。

**鈴木さん(72歳、男性)** 若い人はバリアフリーが必要だといって、高齢者をいたわってくれます。ただ、高齢者にとって楽になるのが体にいいとは限りません。

**山口さん(64歳、女性)** そうですね。歩いたり自転車をこいだり、毎日の生活がリハビリになっています。

**鈴木さん** 高齢者は盆栽が好きと思っているかもしれないけれど、本当は活気あるまちの中が好きなんですよ。

**中田さん(33歳、女性)** そう思います。私の仕事は医療関係で高齢者と関わることも多いのですが、高齢の方でもよく出掛けたり、生き方を考えたりしている人は元気なんです。引きこもりがちだと体も弱って病気になるやすいです。

**秋葉さん(56歳、女性)** 心は年を取らないです。私は今を精いっぱい楽しく生きられればいいかなと思います。

**市長** 「心は年を取らない」はいい言葉ですね。面白い発想を聞くことができ、大変刺激になりました。ご意見を参考にし、高齢者が生き生き暮らせるまちづくりに取り組みたいです。

事業所や  
自営業の  
皆さんへ

広報さっぽろを  
活用してみませんか

広報さっぽろは市内のイベントなどを豊富に掲載しています。読み終わった広報さっぽろを皆さんのお店に置いて、情報発信してみませんか。また、もし読んでいない方がいたら、ぜひ読んでみるよう勧めて、仲間づくりに活用してみてください。