

「人生100年時代」に向けて

～あなたは、人生100年を見据えた過ごし方をしていますか～

「人生100年時代」に向けて、これまでの価値観とは違った多様な生き方、働き方そして、健康づくりが必要となっています。

高齢者になっても、自分らしく、自分のペースで活躍できる場を持ち、安心して暮らせる地域となるよう、一緒に考えて行動していきましょう。

特集

荒川区

介護事業所

医療機関

社会福祉協議会

ふれあい粋・活サロン

ボランティア

シルバー人材センター

友人

高年者クラブ

地域介護予防活動



住み慣れた地域で



地域の人とつながりましょう

住み慣れた地域でいつまでも住み続けるためには、自分の住んでいる地域で活動し、人とつながるなど、地域のコミュニティに参加することが健康づくりに最適と報告されています。

- 住民主体による地域介護予防活動
- 高年者クラブ
- ふれあい粋・活サロン 他



生涯にわたり学び、 そして社会的役割を持ちましょう

急速に変化する社会に適應していくために、高齢になっても学び直しで知識を深めることが重要です。共に学ぶ新しい仲間や人脈が刺激になり、自己成長と健康でいることが促されると提言されています。

- 荒川シルバー大学
- 荒川老人福祉センター
- 区内各ふれあい館・ひろば館等の開催事業 他



地域包括支援センター

みまもりステーション

コミュニティカレッジ

シルバー大学

生涯学習センター

民生委員

商店街

町会・自治会・ご近所

住み続けるために



健康づくりをしましょう

「運動」、「食生活」、「お口の健康」を心がけ、できるだけ自分で動くことができる体を保つことが、フレイル(加齢に伴う虚弱)予防になります。

- 荒川ころばん体操
- 認知症予防教室
- 出張健康教室 他

