

～在宅医療・介護の連携拠点～

電話番号の
間違い注意!

宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)



RUN 伴 (ランとも) 2018 コース

RUN 伴 (ランとも) とは、認知症の人や家族、支援者、地域の方が少しづつリレーしながら一本のタスキをつないでいくイベントです。

10月21日(日)に市内をランナーが駆け巡ります。

見かけられましたら応援をお願いします。

【コース】

市役所でセレモニー・スタート (8:30) →うだの里 (8:45)

大宇陀ドーム (9:05) →大宇陀ラガール→グループホームラガール

(9:50) →道の駅大宇陀 (10:05) →四つ葉のクローバー→室生園

(11:20) →室生地域事務所 (11:55) →グループホーム愛 (12:10)

悠楽園支援ハウス (12:45) →ゆあほうむ榛原 (13:15) →プライスカット

→さんとびあ榛原 (13:50) →ひまわり→きずな→四つ葉のクロー

バー榛原 (14:25) →サンクシティ→市役所ゴール (14:50) ゴール

※コース・時間は変更となる可能性もあります。

※青い文字は一般のランナーが走るコースです。

オレンジカフェ in 市立病院

認知症の方やその家族が、ホッとひと息ついて日頃溜まった思いを語れる場所です。興味がある方は、お気軽にご参加ください。

【日時】 9月21日(金)
午後2時30分～4時

【場所】 市立病院 2階職員食堂

【参加費】 100円(飲み物、お菓子付)

【申し込み】 不要



健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

問 健康増進課 (☎ 82・3692/IP ☎ 88・9087)



健幸都市ウェルネスシティ宇陀市構想

③ 「介護予防と生きがいづくり」の取り組みと成果

市の高齢化率(65歳以上の方が人口に占める割合)は39.0%、市民10人に4人が65歳以上となる超高齢社会を迎えました。(平成30年7月)

市の調査では、要介護認定を申請する主な原因として、「**高齢による衰弱**」19.8%が最も多く、次に「**骨折・転倒**」18.3%でした。高齢者は、何らかのきっかけで、生活が不活発になると、衰弱や筋力低下が進み、それが、要介護状態となる大きな要因となります。

ウェルネスシティでは、自立して元気で活躍できる高齢者を増やしていくための取り組みとして、以下の内容を推進してきました。



	平成25年	平成29年
市が主催する筋力アップ教室等	400人	500人
いきいき百歳体操の推進(H28～)	0か所	34か所 450人
地域サロンづくりの推進	54か所	62か所
公民館活動の自主グループ化	42グループ	42グループ
趣味が実益につながる講座	11講座	10講座

市が行う筋力アップ教室や介護予防フィットネス事業には多くの方が参加しました。さらに、平成28年度からは、高齢者が地域で自主的に集まり、週1回以上筋力アップ体操に取り組む「いきいき百歳体操」事業を推進しています。

開催する個所が徐々に増え、高齢者の閉じこもりの予防や、地域の見守り活動、茶話会などの交流、多世代交流などが取り組まれ、地域のつながりを再構築する場にもなっています。

平成30年度からの、第2次のウェルネス構想では、さらに多くの高齢者が集い活動できる人を増やす取り組みを推進します。

特集

市政トピックス

うだちから

まちのわだい

みんなで子育て

病院・ウェルネス

お知らせ

掲示板

うだちゃん