

—みんないきいき元気に—

高齢者の通いの場訪問

VOL.26

平戸市では、高齢者がいつまでも元気でいられるために、身近な地区公民館などで健康体操「平戸よかよか体操」を毎週行う場の設置を推進しています。

このコーナーでは、各地区の「高齢者の通いの場」を毎月紹介します。

『「平戸よかよか体操」オリジナルCDおよびDVDを無償貸し出し中です！』



「はつらつクラブ」

生月町壱部浦地区では、地域の皆さんが気軽に体操を行うことができる場を作ろうということで、平成29年4月に「はつらつクラブ」を始めることになりました。途中、参加者が減ることもありましたが、今では男性を含む20人前後の参加があります。

大きな声で朝のあいさつを行い「一日一日を元気に、介護保険のお世話にならないように、若い人に迷惑をかけないように」との想いで、毎回、皆さん楽しく体操を行っています。また、地区の中でも、新しく参加したいという声もあります。壱部浦地区では、この他にも「いきいきサロン」など、身近に集える通いの場があります。

問 長寿介護課高齢者支援班（地域包括支援センター） 内線2594

市民総合
相談室

「市民総合相談室」から身近な情報をお届け

『公的機関を名乗る不審電話』



最近、市内で市の職員を名乗り、個人情報を聞かれたり、悪質な料金を請求されたりする、不審な電話や訪問が増えています。

▲事例▼

■「4月から消費税が10%に上るので調査をしている」と言って家計の状況や年金額などを聞かれた。

（80代・女性）

■近くに介護施設ができる。年金額を教えて欲しい。

（80代・女性）

■市役所職員を名乗り「料金の徴収にきた」と言って男姓が訪問してきた。

（70代・女性）

市役所などの公的機関が消費者に個別に電話をかけ、個人情報を聞いたり、直接、消費者宅を訪問し、料金を徴収することはありません。

もし、不審な電話を取つてしまつたら、必ず相手の身元と電話番号を確認し、その場で対応せず市役所や警察、最寄りの消費生活センターに相談しましょ。

問 市民課市民総合相談室 内線2530

国際交流員
の日記

『休暇の楽しみ方』



国際交流員
バッケル・シャレー
(オランダ王国出身)

オランダからの「コーヒータイム」— From Holland with love — vol.04

葉の色が美しい季節となりました。5月の日本といえば、ゴールデンウイークを思い出します。オランダにも春といえども祝日がいろいろあります。ほとんどはキリスト教関係、例えば復活祭のイースターなどですが、王様の誕生日にあたる「王様の日」や第二次世界大戦関係の「解放の日」もあります。日本はオランダと比べて有給休暇を取る人が少ないですが、祝日が多いと感じました。調べたらやはり日本本の祝日は1年に18日間あります。オランダのほうは9日間。しかも、6月にある祝日からクリスマスまでは祝日がありません。

しかしながら、オランダ人は結構余暇を楽しんでいると

いうイメージがあります。なぜかというと、オランダの有給休暇は西ヨーロッパの中でも平均25.6日で少ないほうです。ですが、残業があまりなくて、3週間連続の休みでも取ることができます。海外旅行に行くのに便利で、オランダでは人気です。

皆さん、日本のように祝日が多い国、オランダのように長い連続休暇が取れる国のはどちらがいいですか。



問 文化交流課交流推進班 内線2278

Interview

はつらつクラブ

代表
吉田 久子さん
(生月町)



公民館で1時間ぐらいの体操ができるような機会があればいいな、という思いを友人と一緒に抱いていた折、平戸市社会福祉協議会生月支所さんからのお誘いもあり、皆さんのためになるならと思い、通いの場を立ち上げました。

体操を行っているためか、先日階段から落ちそうになった際も、足を踏ん張って手で手すりをとっさにつかむことができ、大事には至りませんでした。足で踏み込む力が間違いなくついている感覚があります。まだまだ、地域には日中、外出を控えている人もいるので、今後はそのような人も参加してもらいたいです。

活動日／毎週金曜日

午前10時～午前11時

活動場所／生月町中央公民館

対象者／生月町壱部浦地区

代表／吉田 久子

