すこやかハート 北九州

保健福祉の情報をお伝えします

老人クラブに入りませんか ～充実の毎日を

担保健福祉局長寿社会対策課☎582・2407

老人クラブは、高齢者が自ら運営する地域の団体です。健康で生きがいのある生活と、より良い地域づくりを目指しながら、仲間と楽しく活動しています。「好きなことを、できる時に、できるだけ」が老人クラブの基本です。人や社会とつながり続けながら、元気に人生百年時代を過ごしませんか。

「老人クラブに入りたい」「新しい老人クラブを作りたい」などクラブに関することは問を。

対象者 おおむね60歳以上

老人クラブの活動

健康長寿のための活動
- 健康づくり（グラウンド・ゴルフ、ペタンクなど）
- 趣味・レクリエーション（カラオケ、日帰り旅行など）

より良い地域づくりに向けた活動
- 友愛訪問・見守り（一人暮らしの高齢者など）
- ボランティア活動（道路・公園などの清掃、福祉施設での奉仕活動など）

教養や趣味の講座
- 学習・講習・講演会（各種教養・研修会の参加、各種趣味講座の開催など）
- その他（作品展示会の開催、社会・史跡見学など）

▲ペタンクの様子

▲高齢者に提供するお弁当を作っている様子（友愛訪問活動）

▲「北九州市老人クラブ連合会」ホームページ

問北九州市老人クラブ連合会 ☎871・2910

コラム 健康になる技術

皆さん、半年間、コラムにお付き合いいただきありがとうございました。健康や平和は、当たり前にある時には気付かず、失ったり失いそうになったりして初めて気付くことが多いと思います。「分かっているのに、できない」というのは、科学的に見ると当然のことで、できないのは自分の意思が弱いからでも、怠け者だからでもありません。

「決意してから実行することができる人」は約半数と言われています。皆さんが何か決意をしてそれを実行に移すことができたら、その時点でまず自分を褒めてあげましょう。

健康習慣づくりをうまく生かすためには、環境の力が最も重要です。環境には、皆さんがどのような生活を送っているか、そして、お住まいの自治体の施策がどうなっているかがポイントです。来年度から始まる次期北九州市健康づくり推進プランの策定に関与する中で、北九州市が市民の健康にかける意気込みを感じます。環境の力によって皆さんの健康づくりがより一層良い形で後押しされることを願っています。

公衆衛生学者・パブリックヘルスストラテジスト（北九州市アドバイザー）
林 英恵

問保健福祉局健康推進課☎582・2018

北九州市のSNSをご紹介！ Vol.6 広報室広報課

北九州市公式Instagram

＼北九州市の魅力あふれる写真をご紹介！／

【撮影者】@shinagilさん

【撮影者】@tubejp1999さん

北九州市公式

#好きっちゃ北九州 をつけて投稿しよう！

CITY.OF.KITAKYUSHU

北九州市の魅力をショート動画でお届け♪

問 広報室広報課 ☎582・2236

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル 0120・609・450まで。
※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。