

今月の表紙は  
いつまでも わたしらしく！



7月26日にひまわりの館にて行われた「石岡市ニュースポーツクラブ 創立30周年記念大会」。この大会の参加者で最高齢は田村貞雄さん94歳。田村さんは力強いショットを連発し、見事、準優勝に輝きました。

9月18日は敬老の日。いくつになっても健康で活動的な生活を送るためには何が必要か、この機会に考えてみませんか。

表紙題字 橘吉也氏 (寄席文字書家/石岡市在住)

## 市長だより



9月第3月曜日は国民の祝日「敬老の日」です。

その発祥は76年前の昭和22年9月15日に兵庫県の小さな村で始まった55歳以上の方を対象としたお年寄りを敬う会とされています。

昨今は高齢者と言う呼び方が使われますが、人生100年時代となり、高齢者の定義も後期高齢者と言われる75歳以上を指すことが多くなっています。人口減少、超高齢化社会に向かっている日本においては、実年齢に関わらず健康寿命の延伸が地域の活性化にもつながると考えます。

市では高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施し、フレイル\* 予防の普及啓発や運動機能等の健康教育・相談などの取り組みを通して健康長寿のまちづくりを進めています。

高齢者の皆さんが健康でいきいきと生活できるように、また、まちづくりや地域活動にも経験力を発揮いただけるような環境づくりに努めていきたいと思



石岡市長 谷島洋司

います。

\*フレイル：加齢に伴う虚弱な状態。一方で適切な支援などにより生活機能の維持向上が可能な状態であることから予防対策が重要となります。

## 目次

- 3 出光興産で電気自動車が走行実験
- 4-5 **特集** 国際交流で輝く未来
- 6-7 **特集** いつまでも わたしらしく！
- 8-11 情報ネットワーク Pick Up
- 12-21 情報ネットワーク
- 22 学校ひろば・子育て information
- 23 ヘルスメイトの健康レシピ  
消費生活ホットライン
- 24 図書館つうしん・時の記憶
- 25 文芸いしおか・文化協会だより
- 26-27 まちの話題
- 28 わがやのアイドル・読者アンケート



出光興産で電気自動車が走行実験 (P3)



まちの話題 (P26・27)