

# がんばろう日本

～亀岡市は平成28年(2016年)熊本地震被災地の復興を支援します～

September.2016

広報No.641

# キラリ 亀岡

## ■亀岡市の人口と世帯数

	平成28年 8月24日現在	平成27年 8月25日現在
人口	90,569人	91,140人
内 男	44,133人	44,415人
	46,436人	46,725人
世帯数	38,485世帯	38,244世帯

## 主な内容

- 1ページ シニアのチカラは社会のチカラ!!
- 2ページ 市民課窓口がリニューアル
- 3ページ 海ごみをなくすために
- 4ページ 第65回亀岡平和祭 など

編集発行:亀岡市市長公室秘書広報課/〒621-8501 亀岡市安町野々神8番地/☎0771-22-3131(代)☎0771-24-5501  
 ホームページ <http://www.city.kameoka.kyoto.jp> 携帯版ホームページ <http://www.city.kameoka.kyoto.jp/m/>  
 フェイスブック <http://www.facebook.com/kameokacity> 電子メール [office@city.kameoka.kyoto.jp](mailto:office@city.kameoka.kyoto.jp)

9月19日は、敬老の日です。亀岡市には、さまざまな活動を通じて、生きがいや健康づくりを実践する高齢者が多くいらっしゃいます。今回は、豊富な経験を生かし、さまざまな分野でいきいきと活躍される3人の高齢者の皆さんを紹介します。

# シニアのチカラは社会のチカラ!!

亀岡市は今後、市民の皆さんとともに、住むことの喜びが感じられ、健康で元気あふれるまちづくりを進めてまいります。

本市では、「第4次亀岡市総合計画(夢ビジョン)後期基本計画」において、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいきいきと生活できるように、各種施策を掲げています。具体的に「亀岡市いきいき長寿プラン(亀岡市高齢者福祉計画・第6期亀岡市介護保険事業計画)」で多岐にわたる施策を推進する中で、社会が高齢者の力を引き出せるよう、生きがいづくり・社会参加を促進するさまざまな取り組みを展開しています。

そのような中で、今回、紹介するように、元気に、生きがいをもってさまざまな活動を行う高齢者の皆さんが多くいらっしゃいます。これらの活動は、健康寿命を伸ばし、社会全体の活性化につながるものです。誰もが健康で、いきいきと充実した生活を送ることができるよう地域社会を構築するためには、高齢者の皆さんが自立的に行う活動を地域で支援し、まち全体が健康で明るくなっていくよう、みんなで取り組んでいくことが重要です。

亀岡市における65歳以上の高齢化率は26%を超え(平成28年1月1日現在)、社会全体として、今後この傾向は続いていくものと予想されます。



「なんたん元気づくり体操」に取り組む皆さん

## 皆さんに元気を伝えます!!

元気サークル お～い  
なんたん元気づくり体操  
(健康づくり教室)

代表 **高木昭夫**さん  
(74歳・大井町)



市が行う「男性のための健康教室」に参加したことがきっかけで、自分だけでなく、高齢者の皆さんの健やかな体と心づくりのお手伝いをしたいと思うようになりました。南丹保健所が主催する「なんたん元気づくり体操養成講座」で指導を受け、約10年前から体操を教える活動をしています。

運動を始める前に、毎回必ず測定器に乗ってもらい、参加者の健康状態を確認しながら、「なんたん元気づくり体操」や音楽に合わせてスローステップ運動などを行っています。普及リーダーの10人の仲間が中心となり、今は大井町を中心に4カ所で活動しています。皆さんに元気を伝えたい、という思いを持って活動しています。そのために私自身がまず健康でいられるよう、定期的に山登りをするなど日々、足腰を鍛えています。口コミなどで人の輪が広がり、多くの参加者が笑顔で楽しく参加してくださることが何よりも嬉しいです。これからも自身と皆さんの健康のために、続けていきたいと思えます。興味のある人はぜひ見学に来てください。



秋には大きく成長するハイビスカス・ローゼルの苗植えをする皆さん

## 亀岡で育てる自慢のハーブ!!

NPO法人  
青空ふれあい農園

ハーブ倶楽部  
理事長 **久保末子**さん  
(68歳・北河原町)



18年前から季節のハーブの栽培、加工、販売事業などを通じて、中・高齢者の健康・生きがい・仲間づくりのために、亀岡市内、京都市内から参加する60〜70代のメンバーと一緒に、カモミールやレモングラス、スペアミントなどのさまざまなハーブを育てています。きれいな色合いを引き出せるよう、試行錯誤しながらハーブティを作り、ガレリアかめおかの物産市場「アトリオ」(余部町)、たわわ朝霧(篠町)で販売しています。購入者が「香りが良く、とてもおいしかったです」と言ってく

ださることがとても嬉しいです。今は、ビタミンCが豊富で、美しい赤色のハーブティが楽しめるハイビスカス・ローゼルを大切に育てています。無農薬栽培で、摘み取りや加工もすべて手作業で行うため手間がかかりますが、寒さに弱い南国の植物を、ここ亀岡で育てていることが私たちの自慢です。

仲間と一緒に楽しみながら、みんな元気になるよう、これからも続けていきたいです。



還暦野球「亀岡倶楽部」の皆さん

## 健康の秘訣は大好きな野球!!

還暦野球「亀岡倶楽部」

前監督 **大島卓治**さん  
(76歳・篠町)



高齢者の野球愛好家が集まり、生涯現役、健康で明るく元気に過ごすことを目標に活動しています。現在は59歳から76歳までの約30人が所属し、週に2回(水曜日と土曜日)、活動をしています。

私は、還暦を迎えた翌年からこの「亀岡倶楽部」に入り、以前は監督も務めていました。また、古希を迎えたメンバーが集まり、別のチームを立ち上げました。このように仲間と楽しく、大好きな野球ができることが自身の健康につながる習慣があるおかげで、これまで二

度も入院するほどの病気を患ったことがないですよ。

土曜日は主に、同じ京都還暦軟式野球連盟に所属する他のチームと試合をしています。過去には全国大会まで勝ち進んだこともあり、日々の活動や試合で多くの人と知り合うことも、いい刺激になっています。

これからの試合で好成績を残し、活動が一層、健康づくりにつながるように仲間と頑張ります。部員は随時募集、還暦を迎えた人の入部を強く期待しています。ぜひ一緒に楽しい長寿生活を楽しみたいと思います。