



集まって元気！

「今度は私の番じゃな」明るく元気な声が聞こえてきます。参加者は全員65歳以上。川上町地頭の川上いきいき交流館では月に2回、レクリエーションや健康教育等の交流活動を行う「生きがいデイサービス」が行われています。この日は川上町仁賀地区の参加者の皆さんが、音楽に合わせて体操をしたり、ボール回しや文字遊びをして楽しんでいました。



超高(幸)齢社会を 超元気に！

☎高齢者支援課 ☎21-2533

65歳以上の人口が総人口に占める割合（高齢化率）が7%以上になることを「高齢化社会」と呼び、14%以上を「高齢社会」、21%を超えると、「超高齢社会」と呼ばれます。

市の高齢化率は、令和7年8月末現在44.3%で、超高齢社会の倍以上となっています。

9月15日は、敬老の日。市では11,291人の65歳以上の方が暮らしています（令和7年8月末時点）。今月号では、「超高齢社会」を超元気にいきいきと過ごされる高梁市の高(幸)齢者の皆さんをご紹介します。

(※)「幸」せに「齢」を重ねるという希望を込めて、「高(幸)齢」と表記しています。

「私は、毎月ここに来るのが楽しみなんよ。たくさん友達と会えるからなあ」
「家にいると一人だけど、ここに来ればみんなと楽しく過ごせる。毎回楽しみで仕方ない」と、皆さん。
「生きがいデイサービス」では介護保険法による要介護認定と要支援認定に該当しない人を対象に、健康づくりや介護予防はもちろん、こうした地域の中での仲間づくりや交流を目的に、市内各地域で同様に取り組んでいます。
一人暮らし世帯や日中を自宅で一人過ごされている高齢者にとって外出のきっかけにもなり、社会的孤立や閉じこもりの防止にもつながっています。



鈴本 和恵さん

一人ではゲームや話ができないので、生きがいデイサービスは友だちと触れ合える貴重な場です。ここに来る人の年齢は幅広いですが、みんな仲良しで、前向きな気持ちになれるんですよ。

これからも今の健康を保って、「元気に」「仲良く」「楽しく」を目標に過ごしていきたいです。