

公益財団法人 秋田県長寿社会振興財団(通称:LL財団)は、ますます進む高齢社会を明るく活力あるものにするため、各界・各層の協力のもとに、さまざまな事業を行っています。郷[きょう]では、はつらつとしたライフスタイルを楽しむ方々の紹介や、快適な暮らしに役立つシニア向け情報を満載しております。どうぞご覧ください。

第24回全国健康福祉祭くまもと大会 ふれ愛 ねんりんピック2011熊本

平成23年10月15日(土)~18日(火)
火の国に 燃えろ!ねんりん 夢・未来



ASO坊健太くん

秋田県選手団87名が熱戦と交流!

第24回全国健康福祉祭くまもと大会が厚生労働省・熊本県・一般財団法人長寿社会開発センターの主催で、平成23年10月15日から18日までの4日間、熊本県内で開催されました。どの競技も熱戦健闘されたとともに、他県の選手・ボランティアの方々ともふれあいました。



総合開会式の秋田県選手団



地元の小学生も応援にかけた



弓道チーム



剣道チーム



ウオークラリーチーム



卓球チーム



太極拳チーム



ソフトテニスチーム



将棋チーム



グラウンドゴルフチーム



テニスチーム



マラソンチーム

お申し込み
お問い合わせは

公益財団法人 秋田県長寿社会振興財団 (LL財団)

〒010-1412 秋田市御所野下堤 5-1-1 TEL.018-829-2888 FAX.018-829-2770

Eメール LL@akita-longlife.com ホームページ <http://www.akita-longlife.net>

秋田シニアネットワーク 紹介



上の岱地熱発電所PR館 平成22年10月

これまでのイベント例

- 【小坂鉱山の歴史と文化を追ってみよう】(H23・4)
- 【庄内映画村オープンセットを見に行こう】(H23・5)
- 【鳥海山の奥深く、獅子ヶ鼻湿原～猿倉温泉】(H23・6)
- 【ゴンドラに乗り、森吉山お花畑への旅】(H23・7)
- 【ミュージカル観劇鑑賞】(H23・8)
- 【大館地方ぶらり歴史散策の旅】(H23・9)
- 【紅葉の安の滝ヘトレッキング】(H23・10)

サラリーマンシニアを応援

職場中心の生活から、豊富な時間を上手に使う「社会人間」の生活に変えて、いきいきとした高齢期を過ごしたい。そんな思いを「秋田シニアネットワーク」がサポートします。内容をご紹介します。

「秋田シニアネットワーク」とは、県内企業の退職者が委員となって構成する運営委員会の名称で、その委員会できざまなイベントを企画し、シニアの方にご案内して、毎月一回みんなで楽しむというものです。

例としては、講演会・名所旧跡探訪・スポーツ・料理教室・自然観察などで、60歳以上の方ならどなたでも参加できます。

会員制ではありませんが、参加にはイベントごとのチラシを送付するための切手が必要になります。詳しくは、LL財団までお問い合わせください。

シニア グループ紹介

シニアの仲間づくりを応援します!

グループ・サークル情報は、LL財団のホームページにてご紹介しています。

「秋田男声合唱団」秋田市 代表/加賀谷 俊雄

平均年齢69歳の合唱団です

秋田における本格的な男声合唱団として平成11年1月に創立し、その後8回の演奏会を開催してきました。また、各種合唱祭や音楽会にも参加して練習の成果を発表してまいりました。平均年齢が69歳と少し高いですが、元気に頑張っています。歌うことに生きがいを求め、大きな声を出して健康維持に努めています。多少体力が落ちてきても、歌うことが好きな方は、我々の活動を一度のぞいてみてください。



第8回演奏会

福祉用具のレンタル・販売はお任せください。

安心と信頼の
パラマウントベッドから

昇降は超低床の20cmから65cmまでの楽々設計

じぶんらしく

暮らしたい方へのお手伝い。
自立支援応援団かんきょうが
安心・安全をお届けします。



安全性を高めた
JIS対応規格



手元スイッチ
ON/OFF付!

華齢化社会へのお手伝い

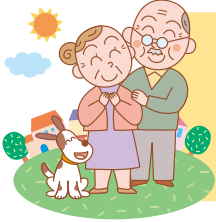
株式会社 **かんきょう**

- | | | |
|-------|----------------------------------|------------------|
| 本社 | 〒011-0901 秋田県秋田市寺内字神屋敷295-39 | TEL:018-880-5588 |
| 能代営業所 | 〒016-0014 秋田県能代市落合字上墨土162 | TEL:0185-89-2070 |
| 大館支店 | 〒017-0875 秋田県大館市住吉町1-20 | TEL:0186-59-7811 |
| 横手支店 | 〒013-0061 秋田県横手市横手町字上真山32-1 | TEL:0182-36-0294 |
| 盛岡支店 | 〒028-3621 岩手県紫波郡矢巾町広宮沢第10地割503-3 | TEL:019-681-0788 |

<http://www.kankyonet.co.jp/>

かんきょう 秋田 検索

一人で抱え込まないでください！ 一緒に考えましょう！



秋田県認知症コールセンター
☎018-829-2275

秋田県高齢者総合相談センター
☎018-829-4165

受付時間／午前9時～午後5時まで（日曜日、祝日、年末年始を除きます）

- 認知症コールセンターは、認知症のご本人や、ご家族が抱える不安や悩みなどを、気軽に相談できる電話相談窓口です。何でもご相談ください。
- 相談料は無料です。
- 相談内容については、秘密を厳守します。

認知症特別相談会のお知らせ

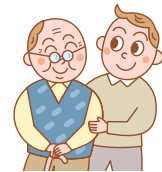
日時 12月10日(土) 13:00～16:00

会場 秋田県認知症コールセンター（秋田市御所野下堤5-1-1 中央シルバーセンター内）

費用 無料（事前予約が必要です）

相談員 医師・介護従事者・認知症家族の会 他

- ◆ 認知症状について ◆ 受診について ◆ 介護サービスについて
- ◆ 同じ悩みを持つ仲間同士への交流会に参加してみたい など



高齢者権利擁護 12月相談日のお知らせ

日時 12月15日(木) 13:00～16:00

会場 秋田県高齢者総合相談センター（秋田市御所野下堤5-1-1 中央シルバーセンター内）

費用 無料（事前予約が必要です）

相談員 司法書士・社会福祉士

- ◆ 成年後見制度、高齢者に対する虐待等について



その他、高齢者総合相談センターでは、いろいろなご相談に対応します。

お気軽に
お電話ください

公益財団法人 秋田県長寿社会振興財団（LL財団）

秋田県認知症コールセンター TEL.018-829-2275

秋田県高齢者総合相談センター TEL.018-829-4165



■相談 Q&A

快眠のためのすごし方

良い眠り＝元気な生活

◎ 歳のせいなのか、なかなか寝つけなかったり、夜中や朝早く目が覚めたりします。日中眠くなりうとうとすると、その後何もしたくなくなり用事を忘れることがあります。娘にぼけるよと脅されますが… (69歳女性)

▲ 夜きちんと眠れていないというものです、そのうえ…

◆ 免疫力が下がり、感染症(風邪など)にかかりやすくなります

◆ いろいろな身体機能に影響し、生活習慣病(高血圧・糖尿病など)のリスクが増加します

◆ 意欲が低下し、社会的な活動(趣味や家事など)ができにくくなります

◆ 注意力が低下し、大小のけがをしやすくなります

◆ 集中力が低下し、物忘れが多くなります

と、このような悪影響があります。心身ともに元気に生活するために、快眠を得ることは重要です。お薬や枕などの快眠グッズも効果がありますが、ちょっと意識するだけで改善することもできますので、毎日の過ごし方を変えてみませんか？

快眠を得るために生活のリズムを整えたら、認知症の発症が減ったという研究結果もあります。

快眠ポイント

◎ 生活にメリハリをつけて過ごしましょう

☀ 朝は決まった時間に起床し、太陽の光をしっかり浴びます

☀ 日中クラブや趣味、家事など楽しい笑いのひとときに参加します

☀ 昼食後には必ずお昼寝をしましょう

☀ 夕方軽い運動をしましょう

☀ 就寝時間前にぬるめのお風呂でリラックスしましょう

◎ 笑いで脳を活性化させ、免疫力を向上させましょう

不安や悩み、疑問に思うことは認知症コールセンターに気軽に相談下さい。

秋田県高齢者総合相談センターでは、法律・相続等の相談、高齢者権利擁護定期相談では成年後見制度のご相談もお受けいたします。

お年寄りと家族の悩みごと、心配ごとは…

秋田県高齢者総合相談センター

TEL.018-829-4165

Eメールアドレス LL@akita-longlife.com

秋田県認知症コールセンター

TEL.018-829-2275

受付時間 午前9時～午後5時(日曜日、祝日、年末年始は除きます)

	月	火	水	木	金	土	備考
くらしの一般相談	●	●	●	●	●	●	午前9時～午後5時
保健・介護相談	●	●	●	●	●	●	
専門相談	法律相談		●				第2・第4火曜日
	人生相談			●			第1水曜日
	高齢者権利擁護定期相談				●		毎月第3木曜日
	福祉用具・住宅改修相談	●	●	●	●	●	随時

●日曜日、祝日、年末年始はお休みです。

●専門相談は事前に予約が必要です。相談時間は午後1時～午後4時です。

●人生相談は、第1水曜日。5月、1月のみ第2水曜日とします。

公益財団法人 秋田県長寿社会振興財団 (LL財団) 〒010-1412 秋田市御所野下堤5-1-1(中央シルバーエリア内)