

# 11月11日は、介護の日

厚生労働省は、介護について理解と認識を深め、介護サービス利用者と家族・介護従事者を支援し、地域社会での支え合いや交流を促進する日として「11月11日」を「介護の日」と定めています。

約3人に1人が高齢者の時代です。それぞれの立場で、介護について考えてみる機会にしませんか。

**市の高齢者の状況**（令和2年9月末現在の十和田市人口 60,485人）

- ・65歳以上の高齢者数 20,106人（高齢化率 33.2%）
- ・65歳以上の要介護・要支援認定者 3,447人（65歳以上の要介護認定率 17.1%）



## 自宅で楽しく運動不足解消！

### 「体操動画」公開中

自宅でも楽しく簡単に運動不足を解消できるよう、体操を歌に合わせた「体操動画」を市ホームページで公開しています。座りながらでもできる体操となっています。メロディーに合わせ、ゆっくりと体を動かしてみましょう。

- ①自宅で楽しく歌体操！湯っこの会  
♪セーフコミュニティ・イメージソング  
「今日も無事でいてほしい」  
作詞・作曲・うた／桜田マコト

- ②第2弾♪自宅で楽しく歌体操！  
「昔なつかし町民の歌にのせて」  
♪「町民の歌」（旧十和田湖町の町民歌）

◆動画はパソコン、スマートフォンから見るができます。

十和田市 歌体操

🔍 検索



「体操動画」のQRコード

## 楽しく運動して筋力アップ！

### 「いきいき体操」

歌体操などを通して、健康づくりや介護予防に役立てるための「いきいき体操」を実施しています。

日程や定員などは会場ごとに異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」  
南コミュニティセンター  
東コミュニティセンター  
西コミュニティセンター  
沢田悠学館

対象 65歳以上の介護サービスを利用していない人

持ち物 タオル、飲み物

※事前に申し込みが必要です。

※動きやすい服装で、マスクを着用してお越しください。

※当日、37℃以上の発熱がある人や体調不良の人は参加を控えるようお願いいたします。



## 冬場の運動不足解消事業

### ノルディックウォーク参加者募集

とき 12月2日(水)～令和3年3月24日(水)の毎週水曜日（12月30日(水)を除く、全16回）  
午前10時～11時30分

ところ 屋内グラウンド「こまかいどーむ」

対象 おおむね65歳以上の人で、全16回参加可能な人

定員 20人（過去に参加したことがない人を優先します）

持ち物 タオル、飲み物、筆記用具

申込期限 11月18日(水)

※動きやすい服装で、マスクとウォーキングシューズを着用してお越しください（歩行が困難な人はご遠慮ください）。

