



## みんなで築こう 人権の世紀

- 考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心-  
身近なことから人権を考えてみませんか

### 元気で長生き

「こんにちは！リハビリ体操の時間です。」のCDが流れます。「安八町元気百梅クラブ」の始まりです。今は会員も増え、町内の数会場ではほぼ毎日行われています。筋トレ、脳トレを織り交ぜた運動メニューが続きます。

年を重ねると若い時のように同時進行の動きには無理があり、失敗をすることもあります。この講座では取って、同時進行の違った動きを取り入れています。歩きながら手を叩いたり、頭に触れたり、・・・。「よくよくと無理なことを思いつくものだ」とほやきながらも参加者の笑顔は絶えません。「間違えた時が一番脳が活性化している時ですよ」とインストラクターさんが励ましてくれます。

町の保健センターの健康調査で、「同じことを何度も言うと家族に言われたことがある」の項目に○を付けたら、勧められたのがこの講座の受講でした。

今年の7月、国から男女の平均寿命が更新されたと発表がありました。何らかの介護を要しない健康年齢との差は男性10年、女性13年と大きく、この年齢差が問題だと思えます。与えられた命は全うしたい、しかも、出来る限り健康でありたいと願うのは万人共通の願いだと思えます。

早くから、認知症予防事業の取り組みを始め、小さい行政規模だからこそできる事業を積極的に進める町行政に感謝しつつ、地元の会合、職場や家庭でも手軽にできる健康体操として普及して、健康増進の町民運動として盛り上げればよいなと感じています。

【人権に対するお悩み・お問い合わせ】

福祉課内 人権擁護委員会事務局 ☎ 64・7104 (直通)

## 交通規制のお知らせ

12月10日(日)に行われるおおがきハーフマラソンの実施に伴い、町内の一部道路で交通規制が行われます。当日は混雑が予想されますので、時間に余裕を持ってお出かけください。

町内の主な規制区域と時間は右図のとおりです。



▲結神社周辺 (午前9時～10時35分頃)



▲大安大橋周辺 (午前9時15分～11時15分頃)



▲県道安八平田線周辺 (午前9時15分～10時45分頃)

### 休館日のご案内 (12月1日～1月15日)

- ◇中央公民館 (☎ 64・4343) 12月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)  
12月28日(木)～1月3日(水)・9日(火)
- ◇総合体育館 (☎ 64・5585) 12月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)  
12月29日(金)～1月3日(水)
- ◇勤労青少年ホーム (☎ 62・6655) 12月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)  
12月29日(金)～1月3日(水)・8日(月・祝)
- ◇安八温泉 (☎ 64・5533) 12月1日(金)・15日(金)・31日(日)  
1月1日(月・祝)・15日(月)

### 今月の納税

- 固定資産税 3期
- 国民健康保険料 7期
- 水道料金 10・11月分
- 下水道使用料 10・11月分

※納期限(口座振替日)は12月25日(月)です。