

## 市税は納期内に納めましょう

固定資産税・都市計画税（第1期分）、軽自動車税を納めていない人は、至急納付してください。

また、今月は、個人住民税の普通徴収分の第一期分の納期ですので、6月30日（火）までに近くの金融機関や次のコンビニエンスストアなどで納付をお願いします。

全国のセブンイレブン、ローソン、ミニストップ、ファミリーマート、サークルKサンクス、デイリーヤマザキなど

問 納税課  
TEL 06・6992・1852  
～1854

## 福祉のお知らせ

### 守口市市民協働事業 （高齢者健康づくり等啓発事業）

～ぴんぴんきらり（PPK）いきいき元気に過ごしましょう～

市老人クラブ連合会に所属する単位老人クラブ・東友会（東町二丁目）は、4月12日（日）に、大阪国際大学短期大学部プレパース部・西岡ゆかり氏と学生より、守口市市民協働事業（高齢者健康づくり等啓発事業）として、「ぴんぴんきらり（PPK）」という「健やかに老いる」をテーマに基づき講演と、座位での

運動の指導を行いました。その内容と受講者の感想や感じたことを紹介します。

①先生からの講義内容「ぴんぴんきらり（PPK）」冒頭、西岡氏より「今日は高齢者の皆さんが、元気に過ごすための運動と食事についてお話しします」とあいさつがあり、講座が始まりました。

▽当たり前のことですが、加齢とともに運動不足となり、足腰の筋肉は衰えます。

▽少しでも老化を遅らせるには、1日あたり30分でもいいので、体力に応じた運動を毎日続けることです。

▽運動するために、足腰の筋肉維持は欠かせません。

毎日の運動とともに、成長期の子ども同様、肉、魚、豆腐、卵などタンパク質を含む食品を一品加

えましょう（食べ過ぎはいけません）

以上、3点の講義を行いました。

②実習「新聞紙で作ることができるスリッパ作り」

もしものときに、はだしで避難すると危険なため、新聞紙で簡単に作ることができ

る実習を行いました。

③運動「室内でする運動」

次に、室内でする運動を



学生と一緒に、ワイワイガヤガヤと会話を交えながら行いました。

▽肩回しなどの運動…これは全員ができました。

▽脳活性化の手運動…右手は握りこぶしで、上下（上↓下↑）の繰り返し（トントン、

左手は三角形（上↓下↓水平運動左↑下↑）と、これらを同時にスタート。しかし、うまくできませ

ん。そこで、学生さんの補助を受けながら運動を行いました。



### 受講者の感想

☆「いつも体を動かさないとだめだと思っていたのですが、毎日少しでも体を動かすこと、食事の大切さを感じました。明日から実行します。いいお話を聞きました」

☆「頭が疲れた」

☆「体が温まった」

全員が楽しく和やかに、プログラムに参加できました。

問 高齢介護課  
TEL 06・6992・1610、1613

## 救急安心カード

救急車を呼び救急隊員がかけた時に、救急隊は病院に患者の状態を伝えなければなりません。その時に、氏名、持病、常用薬、救急連絡先などの情報があれば、よりスムーズな対応が期待できます。あらかじめ「救急安心カード」を作成し、救急時に備えておきましょう。

### 「救急安心カード」設置場所

高齢介護課（市役所本館1階）、市役所案内、市民保健センター、佐太・菊水老人福祉センター、障害者・高齢者交流会館、市民・大日サービスコーナー、各公民館

また、市ホームページからダウンロードできます。

問 高齢介護課  
TEL 06・6992・1610

