

狭山市入間川七夕まつり

8月5・6日(土・日)に行われた今年の七夕まつり。好天に恵まれ、多くの来場者でにぎわいました。今年の七夕まつりでは、皆さんに一層まつりを楽しんでいただくよう、「記念写真撮影コーナー」と「短冊コーナー」を新たに用意。小さなお子さんから大人まで、たくさんの人の願いが込められた短冊が、まつり会場に華を添えました。来年も皆さんのお越しをお待ちしています。



高さ15mの「巨大竹飾り」がお出迎え



狭山の夜空に2,880発の大輪の花が咲きました



「狭山市観光大使」に任命されたデビット伊東さんも登場



★新企画！短冊コーナー
短冊に込められた夢や願いを「おりびい」が織り姫様に届けました

今年も色鮮やかな「やらい飾り」が会場を彩りました



小・中学生の願いが込められた12,000枚の短冊ロード



阿波踊りに8つの連が参加し、まつりを盛り上げました



SNSにたくさんの投稿をありがとうございました！



楽しめる健康高齢社会を

健康長寿の秘訣は 適度な運動とコミュニケーション

「健康である」ことは、年齢を問わず誰もが願っていることです。特に高齢になると、「見る」「聴く」「食べる」「歩く」など、感覚機能の衰えや運動機能の低下などにより、健康の維持は切実な問題です。
日本人の平均寿命は世界でもトップクラスですが、一方で、認知症や生活習慣病などにより、介護が必要となる高齢者も増えています。狭山市でも要介護(要支援)認定



■ペタンク(表紙の競技)とは
フランスで生まれたスポーツ。基本は3人対3人のチーム戦で、数メートル先の「ビュット」と呼ばれる木の目標球をめがけて鉄のボールを投げ、どれだけ近づけるかを競います。ルールも簡単で、誰でもすぐに競技を始めることができることから、小学生から高齢者までコミュニケーションを図りながら気軽楽しめるスポーツとして人気があります。

鉄のボールは直径約8cm、重さ約800g

を受けている人は、平成29年3月末現在、5千931人で、65歳以上の方の7人に1人は要介護(要支援)認定を受けていることになりました。さらに、その約半数の方に認知症の症状が現れています。
今後、さらに高齢化が進む中、いつまでも元気で自立した生活を送るためには、市民一人ひとりが早い時期から健康や体力の管理に取り組んでいくことが大切です。

健康寿命を延ばす 体力づくりのススメ
健康上の問題で日常生活に支障がなく暮らせる健康な期間を「健康寿命」と言います。国が3年に一度行っている調査では、平成25年の男性の平均寿命が80・21歳であるのに対し、健康寿命は71・19歳。女性では平均寿命86・61歳に対し、健康寿命は74・21歳となっています。平均寿命と健康寿命の差が大きいくほど、治療や介護に要する期間も長くなり、肉体的、精神的、さらには経済的にも負担が大きくなります。健康寿命を延ばすことは、いつまでも住み慣れた地域で自立した生活を送れるということ。また、医療や介護に係る費用が抑えられ、家計の節約にもなります。さらに、市の財政負担も軽減でき、ひいては健康増進施策の充実にもつなげていくことができます。

市では、年齢や体力に応じて「誰に親しみながら健康で明るく生きがいのある生活」を送るための取り組みを行っています。ぜひ参加して、「健康づくり」「体力づくり」「仲間づくり」に役立ててください。

📍 エンジョイスポーツ大会
日時 10月24日(火) 9時～15時(雨天は25日に順延)
場所 柏原河川敷公園ほか
内容 グラウンドゴルフ、パークゴルフ、ゲートボール、ペタンク
費用 パークゴルフのみ600円
申込期限 9月22日(金)
📍 ウォークラリー大会
日時 11月7日(火)、9時～12時(雨天は8日に順延)
場所 智光山公園
コース 約3・5km
申込期限 9月27日(水)
共通/対象 おおむね60歳以上の方
申込み 長寿安心課へ内線1572
※そのほかのスポーツやレクリエーションに関する情報は、情報ガイド(14ページ)～15ページをご覧ください

問合せ 長寿安心課へ内線1572

平成29年9月号のもくじ

2ページ	健康長寿の秘訣は 適度な運動とコミュニケーション	9ページ	さやまりポート、さやまの教育・元気なさやまっ子、英語活動支援員
3ページ	七夕写真館	10ページ	情報ガイド、市民のイベント
4ページ	クローズアップ「将来に公共施設を引き継ぐために」	22ページ	保健センター 10月のお知らせ
6ページ	まちの今…これから、市長が走る	23ページ	10月の相談案内
7ページ	いきいき自治会、Zoom up どうぶつ園、市民リレー「私の宝物」、ハロー仲間たち	24ページ	残しておきたい狭山の風景、もぐもぐsayama、さやまのアスリート、今月の写真クイズ、今月の納期、目で見えるさやま
8ページ	ひと・まち・写真館		