



…みんなでのぼそう！健康寿命！…

スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

交流

【市民のチャレンジ目標】自分が楽しめることを見つけよう

今回は、スマイルエイジングの中から「交流」の、市民のチャレンジ目標「自分が楽しめることを見つけよう」について紹介します。心豊かな人生を送るためにも、楽しみや生きがいを見つけることが大切です。また、ボランティア活動などの社会参加も生きがいや健康維持、孤立防止等につながるとともに、社会貢献にもなります。スマイルエイジングの「交流」は、色々な人と交流し、楽しみや喜びを共有できる機会を増やし、互いに支え合う地域を目指しています。

◆楽しみや生きがいを見つけるには？

地域の拠点である公民館等では、様々な教室や趣味のサークル活動が開催されており、自分にあったものを見つけることができます。

また、ボランティア活動なども自分の関心のあるテーマ、自分にできることから始められる身近な活動です。



◆ボランティア活動のメリット

①健康づくりになる

外出や外で活動することで気分転換になり、運動不足の解消にも繋がる

②人に喜んでもらえる

人の役に立ち喜んでもらえることが、自分の喜びになり、生きがいを感じられる

③人とのつながりができる

地域と新しいつながりを持つきっかけになる

取組の一例

スマイルプランナー登録制度

本市のことが大好きな人をファンとして登録する制度です。「スマイルシティ山陽小野田」を目指して、笑顔をキーワードに活躍することで、その人自身の健康にも繋がります。

図市民活動推進課 (☎ 82-1134)



住民運営通いの場

地域の人が、身近な場所で介護予防に効果のある活動に取り組むとともに、地域において元気に暮らすきっかけを見つけ、地域の人同士のつながりを深める自主活動の場です。

図地域包括支援センター

(高齢福祉課内 ☎ 82-1149)



水道のことは水道局まで ☎ 83-4111

水とくらし



◎水道メーター取り替え

水道局では、法律(計量法)で定められた有効期限(8年)内に、新しいメーターに取り替えています。対象者には事前にはがきでお知らせしています。はがきに記載している期間内に作業します。水道メーター取替作業で、お客様に費用の請求をすることはありません。

【取替作業】

取替作業者は、水道局が発行する「身分証書」

を携帯しています。取替当日は、在宅されなくても取替作業は可能ですが、お客様の敷地内への立ち入りについては、ご了承ください。作業時間は10～30分程度で、この間は水道の使用ができませんので、ご協力をお願いします。

【作業完了後のお知らせ】

作業完了後には、取替日と水道メーターの指針が記載されている取替済通知書を投函、または直接お渡ししますので、必ずご確認ください。

【その他】

また、水道メーターの上に車や物が置かれている場合は、移動をお願いします。

図水道局業務課 (☎ 83-5725)