

どうなる栗東市の人口

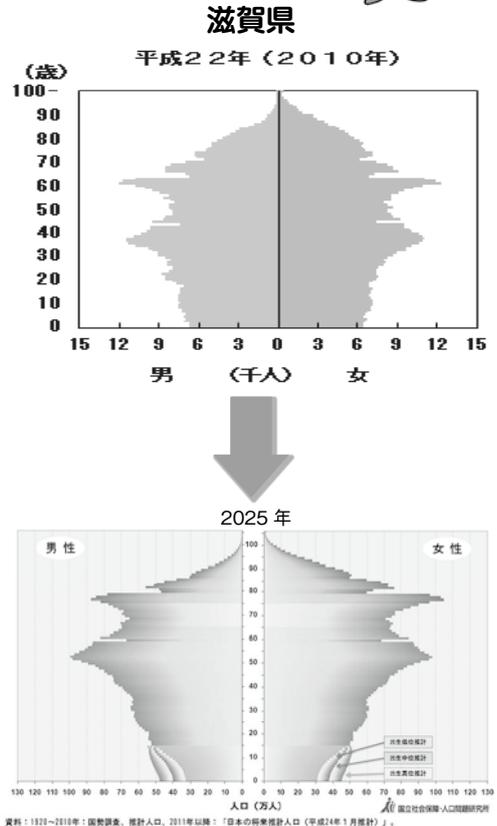
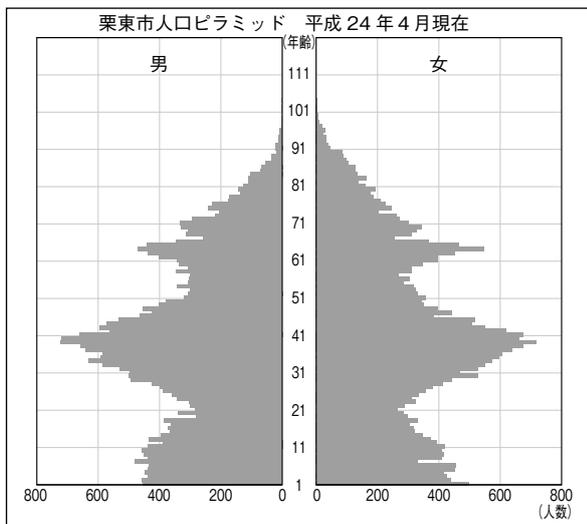


栗東市でもここ3年間で65歳になる人が急増！

毎年新しく65歳になる人は、500～700人ですが、平成25年から3年間は年間900～1,000人となる見込みです。

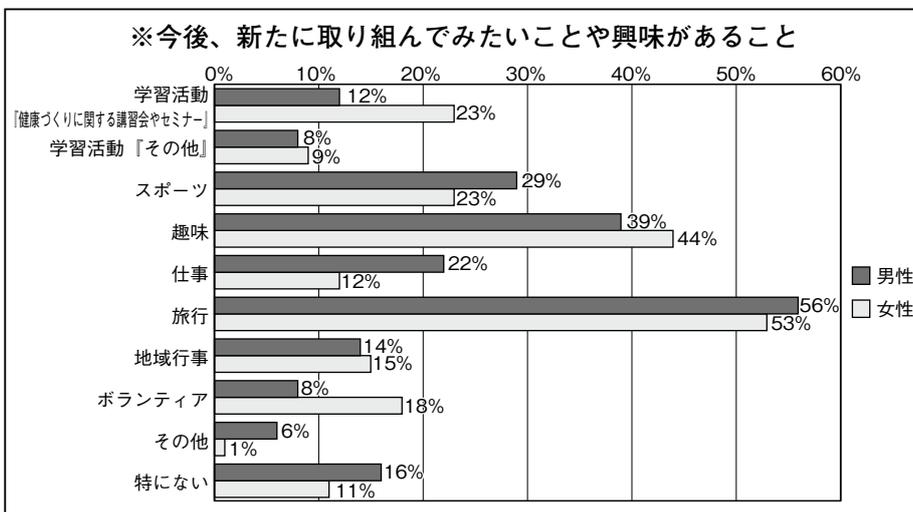
栗東市の高齢化率と人口ピラミッド

- 高齢化率15%で若いまちですが今後高齢化率は上昇します。
- 現在の人口ピラミッドの形は、県の釣り鐘型に比べて15歳未満が広がった状態です。
- 将来的には、県の状況に近づき、国の将来人口のようにつぼ型（少子高齢）になると予測できます。



栗東市にお住まいの65歳の人への意識調査結果

今年の4月に満65歳697名に意識調査（8項目）を実施して371名から回答を得ました。（回収率53.2%）50%が女性、46%が男性でした。ご協力ありがとうございました。今後、新たに取り組んでみたいことや興味のあること（重複3つまで）として男女とも旅行が5割以上、次いで趣味が4割、男性は、スポーツ・仕事が高率で、女性は、セミナーなどの学習活動やボランティアが高率でした。



60歳を過ぎると映画割引があったり、65歳を過ぎると空港割引があったりとお得なことも多いシニア世代ですが、いつまでも好きなことを楽しんだり、新しいことにチャレンジするには健康であることが一番です。

健康づくりは1人で行なうより仲間で行なうほうが楽しめるので長続きしやすいです。あなたも仲間と始めてみませんか？

「いきいき百歳体操」交流会に約200名が集いました！

(6月1日 市民体育館)

実践地域の活動発表では、体操を継続して肩や足腰が楽になったことや階段が楽になった、ゴルフの飛距離が伸びた等の体験発表がありました。また、体操をきっかけに地域の交流が深まったという地域もありました。

栗東では参加者平均年齢60歳代の地域や80歳代の地域など様々で、体操プラス他の取組みもされている地域もあります。体操に興味のある方は長寿福祉課までご連絡ください。



高橋 富士子さん (小柿在住・75歳)

「毎日が勉強です」

からだ軽やか教室に参加した後、地域に声かけし仲間とともにいきいき百歳体操を継続しています。

2月より趣味の和裁と、着付けを通して地域で集える場をつくりました。皆さんが自分で着付けをして着物でお出かけできるようになってもらいたいと思っています。

スタッフより☆

話される高橋さんの「お洒落をして皆さんとお出かけしている時がキラリとしています」と素敵な笑顔が印象的でした。

見つけた!! 隣のキラリさん



園 和子さん (灰塚在住・82歳)

「外に出かけられることがうれしいです」

平成21年に足を骨折し、歩けることの大切さを実感しました。「もう一度復活したい!」とリハビリを一生懸命がんばりました。

現在は地域のいきいき百歳体操に参加して、3B体操・華道の趣味活動を続けています。

スタッフより☆

着物をリメイクした素敵な洋服を着こなし、毎日笑顔で過ごされています。とても似合っていました。

情報誌 「ワンランク上のじぶん！」

栗東市長寿福祉課 (地域包括支援センター) 地域支援係

TEL: 077-551-0198

FAX: 077-551-0548

