



# 貯筋体操

【とき】10月4日(土) 午前10時~11時  
 【ところ】秋津公民館 ホール  
 【対象】どなたでも 30人【費用】無料  
 【持参物】タオル、飲み物  
 【申込】9月20日(土)から先着 (電話・窓口)



# ゆるっと筋トレ

【とき】10月18日(土) 午前10時~11時  
 【ところ】秋津公民館 ホール  
 【対象】どなたでも 30人  
 【持参物】ヨガマット(バスタオル)、タオル、飲み物  
 【申込】10月4日(土)から先着【電話・窓口】

## じんけんコラム ホツと♡スペース

ひとにやさしい、じぶんによさしい  
 あたたかい話題をとどけます!

### 国際高齢者デー!!

[International Day of Older Persons]

(高齢者による社会への貢献に敬意を表し感謝する日)



日本では、9月に「敬老の日」があります。同じように世界には「国際高齢者デー」という日があります。この日は国連が1991年から毎年10月1日に定めたもので、高齢者の権利を守り、高齢者への差別や虐待をなくすことを目的としています。

先進国では2050年までに、高齢者の人口がこどもの2倍に達すると言われており、開発途上国でも高齢者の数は大きく増加する見込みです。中でも日本の高齢化率は29%と世界一のモノコに次いで2番目に高く、2036年には、65歳以上の高齢者が国民の3人に1人を占めると推計されています。

この様な世界的な超高齢社会化に伴い、以下の様な問題が急増しています。

- 経済的な自立や社会参加が難しい状態におかれる高齢者の増加
- 根拠のない偏見や年齢制限等による就業機会の不足
- 体力の衰え等により安心して毎日を暮らすことが困難になっている高齢者の増加
- 家族の介護力の低下や介護期間の長期化及び心身の負担も重なり、高齢者に対する虐待や介護放棄、財産・金銭面での権利侵害などの問題増加

高齢者の権利や尊厳が確実に守られ、住み慣れた地域で生きがいを持って高齢者の優れた知識や経験等が活かされる環境づくりと安心して自立した生活ができる社会をみんなで創り上げていきませんか。

これまでの  
 じんけんコラムは  
 秋津公民館ホーム  
 ページにも載って  
 います。



## ◆図書室からのお知らせ◆ ~新着案内~



タイトル(一般書)	著者	タイトル(児童書)	かいたひと
ニュースが消える日	堂場 瞬一	おわにさま	きたがわ めぐみ
ユニクロ・GUでつくる大人の高見えコーデ	五十嵐 かほる	おおかまきりのなつ	サトウ マサノリ
粒と棘	新野 剛志	スタートライン 風のなかへ	本田 有明
ギリシャ神話で読み解く英単語	清水 建二	人間やめて、動物になってみた くらべてわかる! 進化のひみつ	澤田 トラジ
野菜で彩るパーティーレシピ いつも の食材で華やか・簡単・ヘルシーに!	大井 直子	なぜ? どうして? みぢかなぎもん ずかん 秋	国土社編集部
70歳から愉しむスマホとLINE	岡嶋 裕史	先生、オカルトは科学で解けますか? 都市伝説をたのしく自由研究してみた!	久野 友萬

★臨時休室: 9/21(日)~9/30(火) 図書管理システム更新のため(熊本市の図書館・室は全て休み)。

### ◆講座申し込み方法◆

- ①往復はがき
  - ②窓口(返信用はがき持参)
  - ③インターネット・HP  
(公民館ホームページ・主催講座情報より)
- ※ご受講に際し、配慮が必要な場合やご質問などは、  
 公民館へお電話ください。  
 秋津公民館 ☎096-365-5750

### ★往復はがきの書き方★

(往信) 表	(往信) 裏	(返信) 表	(返信) 裏
〒861-2104 熊本市東区秋津 3丁目15-1 秋津公民館 行	①講座名 ②住所・氏名 ③電話番号 ④年代(学年) ⑤お住まいの 小学校区 ⑥SNSへの 掲載の有無	〒 郵便番号  申込者住所 〇〇 〇〇 様	



※毎週火曜日は「使用済みたがら油」「乾燥生ごみ」の拠点回収日です。10月は7日、14日、21日、28日です。