

# 高齢者の「きょうよう」と「きょういく」が地域を元気にする

近年、高齢者の生活を支えるキーワードとして「きょうよう」と「きょういく」という言葉が注目されています。「きょうよう」とは“今日、用事があること”、“きょういく”とは“今日、行くところがあること”を指し、高齢になっても日々の予定や役割を持ち続けることの大切さを表しています。どちらも漢字の「教養」「教育」と同じ読みで、ユーモアを交えながらも、暮らしの質を高める深い意味を持つ言葉です。

高齢になると、仕事や子育てといった大きな役割から離れ、生活リズムが変化します。自由な時間が増える一方で、「今日は何をしよう」「誰とも話していない」という日が続くと、気持ちが沈んだり、外出があっくうになります。そんな時にこそ、「きょうよう」と「きょういく」が心と体の健康を支える力になります。

例えば、地域のサロンに参加する、散歩がてら買い物に出かける、趣味の集まりに顔を出す——こうした小さな予定でも、「行くところがある」「誰かが待っている」という感覚は大きな励みになります。人と関わり、役割を持ち、社会の一員として過ごすことは、認知症予防やフレイル予防にも

高齢者の暮らしを支える総合的な相談窓口

千歳市地域包括支援センター

きずな



マスコットキャラクターの「みーま」と「もーる」です！

つながると言われています。何より、日々の生活に張り合いが生まれ、笑顔が増えることが一番の効果です。

地域にとっても、高齢者が元気に外へ出て活動することは大きな力になります。長年の経験をいかして地域行事を支えたり、子どもたちの見守りを担ったりと、活躍の場はたくさんあります。高齢者が「きょうよう」と「きょういく」を持ち続けることは、地域全体の活力にもつながっていきます。

地域の支援者や家族にできることは、「また来てね」「待っているよ」と声をかけたり、気軽に参加できる場をつくったりすることです。特別なことではなく、日々の中に自然と予定が生まれるような環境づくりが大切です。

「今日、用事がある」「今日、行くところがある」。その積み重ねが、高齢者の生きがいを育み、地域を温かく豊かなものにしていきます。これからも、誰もが気軽に集い、笑顔になれる場所を一緒に広げていきたいものです。



介護予防の  
相談窓口

- 東区地域包括支援センター
- 西区地域包括支援センター
- 北区地域包括支援センター

TEL 0123-40-6516  
TEL 0123-42-3131  
TEL 0123-25-8180

TEL 0123-22-5188  
TEL 0123-48-2848

**怪盗ちゃんとからの挑戦状**

## 解決編

先週号に掲載された  
「怪盗ちゃんとからの挑戦状」  
君は解けたかな? 答え合わせをするよ!

### ナンバープレイス

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 9 | 8 | 3 | 5 | 2 | 4 | 6 | 1 |
| 2 | 3 | 1 | 6 | 7 | 4 | 5 | 8 | 9 |
| 6 | 5 | 4 | 1 | 8 | 9 | 2 | 3 | 7 |
| 4 | 6 | 3 | 5 | 9 | 8 | 7 | 1 | 2 |
| 1 | 8 | 7 | 4 | 2 | 3 | 6 | 9 | 5 |
| 5 | 2 | 9 | 7 | 6 | 1 | 8 | 4 | 3 |
| 8 | 1 | 5 | 9 | 4 | 7 | 3 | 2 | 6 |
| 9 | 7 | 2 | 8 | 3 | 6 | 1 | 5 | 4 |
| 3 | 4 | 6 | 2 | 1 | 5 | 9 | 7 | 8 |

### 漢字読みクイズ 解答

先週号の「漢字読みクイズ」の答え合わせだよ!  
全問正解したあなたは、みんなに自慢しよう!



動物編  
NO.1

解答1 狸 タヌキ

解答2 狐 キツネ

解答3 兔 ウサギ

解答4 猪 イノシシ

解答5 河馬 カバ

次回もお楽しみに



# NORTH SnowLAND

## ノース・スノーランド感謝祭

2/21土・22日・23日

当日入場券(セット・遊び放題含む)を購入された方へ  
**3大感謝クーポンをプレゼント!!**

- ① ショップ割引券  
10% OFF
- ② ガラポン抽選券  
ハズレなしの大抽選会!
- ③ わたあめorポップコーン無料引換券  
どちらか1品

※どちらか1品

こども縁日開催決定!!

※イメージ

特別割引クーポン 食事つき!

本券ご持参で「セットプラン」がお得な価格!

- 大人(中学生以上)通常6,000円▶3,500円
- 小人(小学生)通常3,800円▶2,500円

【セットプラン内容】

- 各アイテム1回ずつ/スノーラフティング、ミニスノーモービル、四輪バギー(中学生以上)、歩くスキー
- 遊び放題/チューブスライダー、雪遊び

※本クーポンで1グループ分 ● 2月21日・22日・23日のみ有効

ノース・スノーランド in 千歳

TEL 0123-27-2121

千歳市蘭越26番地

### ザ・ノースカントリーゴルフクラブ 春の宴会のご案内

予約制 8名様より

市内無料送迎 JR千歳駅、または千歳市役所からの無料送迎

送迎不要のお客様は一品追加サービス

営業期間: 2026年2月13日(金)~4月30日(木)  
営業時間: 17:00~20:00

2時間飲み放題つき(L.O.30分前)

【選べる鍋プラン】お一人様6,500円(税込)

- 前菜4種
- ロメインレタス&ルッコラのシーサーサラダ・鰹のたたき、真鯛のカルパッチョ
- 鍋(トマト豆乳・チーズフォンデュ・アヒージョ)
- お食事(お鍋に合う〆をご提供いたします)
- デザート

【シェフおまかせプラン】お一人様7,500円(税込)

お客様のお好みに合わせて、シェフとメニューを決めていただくプランです

※ご予約はご希望日の10日前までにてご予約承ります(会場やその他ご準備の関係で直前のご手配は承れない場合ございます)※キャンセル料: 前日総額の50%、当日100%

レディースランチセット ラストオーダー 15:30  
2026年3月5日(水)まで

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
|  | ボンゴレビアンコセット<br>(ドリンクバー付) 1,500円(税込) |
|  | ハンバーグドリアセット<br>(ドリンクバー付) 1,500円(税込) |

ザ・ノースカントリーゴルフクラブ 千歳市蘭越26番地

問い合わせ・申し込み TEL:0123-27-2121 予約係