

大切なのは社会とのつながり!

好きなことを見つけて継続するのが大事なんです!

元気な暮らしの秘訣教えてください!

できることに目を向ける姿勢が素敵です!

自分がかかるといい刺激をもらおう!

いつまでもいきいき!

「住み慣れた地域で、いきいきと暮らし続けたい。」そのためには、どんな生活を送ると良いのでしょうか。今回は、90代になっても元気に過ごしている人生の先輩方に、元気の秘訣を伺いました。そこには、私たちが普段の生活でも取り組むためのヒントがありました。

【問】長寿社会課 ☎613-8144

市ホームページ
<https://www.city.morioka.iwate.jp/>



[市政ラジオ] ラヂオもりおか (FM76.9MHz)
「ウィークリーもりおか」
毎週金曜、7時50分～55分
再放送/10時30分～10時35分

LINE @moriokacity



※登録済みの場合、二次元コードを読み込むと初期登録に戻ります

facebook @moriokashi



Twitter @moriokashi



発行/盛岡市 〒020-8530 盛岡市内丸12-2 ☎019-651-4111(代) FAX 019-622-6211
編集/市長公室広聴広報課 ☎019-613-8369(直通) info@city.morioka.iwate.jp

目次

- 1-3 いつまでもいきいき!
- 4-5 国民健康保険、後期高齢者医療制度
- 6 介護保険制度、国民年金保険料の免除
- 7 ゆかたのまち盛岡、あなたのところお元気ですか?
- 8-9 イベント情報
- 10-11 もりおかインフォ、市営住宅の入居者募集、休日救急当番医
- 12 連載 ZOOMO、モリオカ縄文文化