

銀髮活力滿點 樂活安居健康！ 南投縣響應 10/1 國際老人日 迎向活力樂齡新生活

南投縣響應每年10月1日「國際老人日」，衛生局持續與縣內13鄉鎮市衛生所攜手推動高齡友善社區計畫，今年特別以「尊老、敬老及親老」為主軸，結合在地文化與跨世代互動，展開一系列豐富又有趣的樂齡活動。最貼心的是，長輩只要一走進社區據點，馬上就有貼心的血壓量測與健康記錄服務，第一時間帮大家掌握自己的身體狀況。在動態活動方面，安排由社區長輩化身「樂齡導師」帶領學童體驗割小米的「老幼共學」農藝傳承活動，並安排專業指導員帶領全身舒緩伸展運動、團體音樂律動與趣味擊鼓遊戲，全方位鍛鍊肢體協調與腦力，讓長輩能夠輕鬆走出家門、活絡筋骨。

除了動身體，靜態的美學手作課程也讓人充滿驚喜！社區特別引進療癒感十足的花藝創作與手撕圖畫黏貼體驗，讓長輩在選色跟指尖撕貼的過程中發揮創意、抒發心情，同時可以鍛鍊手腦機能；還結合在地飲食文化，帶領長輩手揉古早味「包麻糬（粢粑）」、傳承在地口味的「桂竹筍包」等手作課程。住在魚池鄉的陳老奶奶就笑著分享，她現在每天都迫不及待要去社區上課，從量血壓、伸展運動、健康衛教，到花藝跟手作料理應有盡有，生活過得充實又快樂，還結交了一大群聊得來的好朋友！

衛生局局長陳南松表示，長輩是社區裡最珍貴的智慧寶庫，「尊老、敬老及親老」絕非一句口號，而是要真正落實到每一個社區與日常角落。衛生局透過將各健康知識、運動律動、跨世代傳承及文化手作等多元活動串聯，就是希望長輩能開心地融入社區社交網絡，達到延緩失能、在地安心養老的願景。陳南松局長也誠摯呼籲縣民朋友，不妨趁著國際老人日，多陪伴家中長輩一起走進社區據點或文化健康站參與活動，一起營造預防及延緩失能失智的高齡友善環境及共生共融社區。