

城島ふれあいの里
通信 第39号

発行責任者: 勝田 孝子
〒254-0004 小鍋島 621-1
TEL・FAX 0463-53-1822
<http://www.scn-net.ne.jp/~kiji-fkm/>

健康で幸せな人生を、願わない人はいません！

城島ふれあいの里の諸活動で、健康寿命を伸ばしましょう！

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間（＝平均寿命から介護など日常生活に制限のある期間を除いたもの）つまり日常生活に支障なく高齢になっても元気で生き生きと暮らせる期間です。

最近の統計では、日本人男性の平均寿命は80歳、女性は86歳を超えています。しかし、健康寿命は、男性が約70歳、女性が約74歳です。

平均寿命と健康寿命の差は、「不健康な期間」を意味します。男性で約10年、女性で約12年は、介護や入院が必要になるというあまりうれしくない結果が示されています。

そこで、いかに介護などのお世話にならないようにするのが、大切になります。バランスの良くない食事や運動不足、閉じこもりなど不適切な生活習慣が生活習慣病や要介護のリスクとなり、健康寿命の短縮につながるということが明らかになっています。この「食（栄養）」「運動（身体運動）」「社会参加（交流）」に地域でこれまで以上に取り組むことが求められています。

城島ふれあいの里の諸活動などで、これまでも取り組んできていますが、なお一層の呼びかけと地域の皆さんの参加を促進していくことが必要だと思います。

「健康寿命」を伸ばし平均寿命と健康寿命の差を短くすれば、高齢者ご自身の生活の質が高まるだけでなく、医療費・介護費などの抑制にもつながります。

「長生きして幸せだった」といえる社会の実現のために、これからも「城島ふれあいの里の諸活動等」にご参加ご協力下さるようお願い申し上げます。



！！ボランティアを募集しています！！

町内福祉村「城島ふれあいの里」では、地域の福祉活動に共に参加して下さるボランティアを募集しています。

＊お問い合わせ・申し込み先：
城島ふれあいの里（電話：53-1822）
月～金曜日10時～15時



ミニギャラリー



11月 健康教室

身体改善プログラム

城島公民館集会室で介護予防運動指導を行うプロのトレーナーの方3名で指導をうけました。(体のゆがみなどの改善に役立つ運動等)

“包括支援センターとよだ”との共催で行いました。集会室いっぱいの人でうれしい悲鳴です、身体改善運動を続けて、健康な毎日を送りましょう！！



サロン行事 クリスマス会

12月18日(木)

10時~12時

寸劇・ハンドベル・サンタさんからのプレゼントがあります

下島・下島第一団地ミニサロン

27年2月16日(月)

下島自治会館 13時30分~

ビデオ鑑賞・茶話会



サロン行事 昔あそび

27年1月24日(土)

10時~12時

こま回し・めんこ・竹馬・あやとり