

～ 人生100年時代 ～

長寿命化は日本だけでなく世界全体で進んでいるため、「人生100年代」と呼ばれるようになりました。余命と呼ぶには長い年月を健やかに生きていくためには「健康寿命」と「平均寿命」の差を縮めることが重要です。心身ともに自立して健康的に生活できる「健康寿命」をのばすためには、健康管理への取り組みがとても大切になります。

食事



健康な日々を送るための土台です

年齢を重ねると筋肉量が減少するため、タンパク質をしっかりとることが大切です。シニア世代が直面する**新型栄養失調**(カロリーは十分に摂取しているが体が必要な栄養素が足りていない状態)は、食べる食品の品目が少ないことが主な原因です。主食、主菜、副菜を基本に バランスのとれた食事を心がけましょう。水分摂取も忘れずに！

運動



筋トレこそ健康寿命をのばす一番シンプルで効果的な方法です

私たちの筋肉量は、何もしなければ年に1%の割合で減っていくため、20代の時に比べて60代では筋肉量が約40%も減ってしまう計算です。低下し続ければ運動機能が衰えるだけでなく 着実に要介護や寝たきりに近づくことが分かっています。しかし衰えやすい反面、鍛えれば何歳からでも増やすことができるのが筋肉です。健康寿命を縮めてしまう大きな原因となる転倒・骨折を予防するためにも自分に合った筋トレを見つけましょう。ラジオ体操もおすすめです。

睡眠



睡眠の質が悪いと生活習慣病の罹患リスクを高めることが分かっています

- ・なるべく決まった時間に起床就寝
 - ・朝起きたら日光を浴び体内時計をリセットする
 - ・寝る直前までスマホやテレビを見ない
 - ・自分に合ったストレス解消法やリラクゼーション法を取り入れる
- これらは睡眠の質を向上させるために効果的な方法です。
1日のスイッチがOFFになる睡眠をしっかりとると ON状態である日中の時間が充実します。
質のよい睡眠は健康寿命をのばすことに繋がっていきます。

－ 編集後記 －

今年も延命寺さんの護摩焚きで新年が明けました。世界では沢山の紛争が続いており、ここ日本でも食い止められない少子化や高齢化の問題が増々顕著になり気の重い事です。周囲を見てみると楽しみを見つけて少しでも元気に！皆さんと頑張っていること、はうれしい事です。布佐地区社協では、地域の皆様との繋がりを大切に、少しでもお役に立つ情報をお届けできるようにこれからも工夫していきたいと思っております。健康をテーマに開催する布佐地区社協まつりに是非お出かけ下さい。 H.F

布佐地区社協だより 第84号



事務局 我孫子市布佐2972-1 (近隣センターふさの風内)
TEL/FAX: 04-7189-2119 メール: fusa@abikoshakyo.com
事務所開所日 月～金 9:00～16:00 (第2・4水曜休)

布佐地区社協まつり

日時: 3月22日(土)
10:00～15:00 <雨天決行>

場所: 布佐南近隣センター

テーマ: 健康

舞台 (集会室)

10:15～ チェア(椅子)ヨガ

11:00～ アンサンブル・ルミエール

11:45～ 大和囃子

13:00～ 平和台病院リハビリ医師

による講演と体操

健康コーナー(会議室)

保健師さん相談

高齢者なんでも相談室コーナー

ジェルネイル <<無料>>

コーヒー <<無料>>

福祉施設販売 (焼きそば・チョコレート
しいたけ・パン・クッキー・野菜)

参加自由です。
是非きてね！



布佐地区シニア会紹介

地域の仲間と楽しく元気に!!

布佐平和台悠悠クラブ

主な活動：誕生会・社会奉仕活動
バス研修・シニア連行事参加
活動場所：平和台自治会館
年会費：1,200円
(準会員：2,400円(布佐平和台外))
会員数：59名
会長：志垣健二郎
TEL:04-7189-6068



布佐東ことぶき会

主な活動：サークル(グランドゴルフ
ペタンク・カラオケ・ピンポン)
活動場所：ふさの風
年会費：2,000円
会員数：69名
会長：岡田貴美江
TEL:04-7189-3210



布佐上町長寿会

主な活動：誕生会、新年会
活動場所：上町自治会館
年会費：1,500円
会員数：31名
会長：渡邊満栄
TEL:04-7105-2416



★シニア会とは★

高齢化社会が進む現在、地域の中でのつながりは大変重要になっています。

シニア会では、会員同士の親睦を図りながら、社会奉仕活動・健康づくりを進める活動・自らの生きがいを高める活動などを行っています。

布佐地域で活動している5つのシニア会を紹介します。会員募集中です!

みやこ会

主な活動：誕生会・自治会行事
への参加・協力
シニア連行事参加
活動場所：布佐復興会館
年会費：2,400円
会員数：33名
会長：田中福
TEL:04-7189-2914



三丁目朝日会

主な活動：月例会
自治会行事への参加・協力
シニア連行事参加
活動場所：三丁目集会所
年会費：1,000円
会員数：25名
会長：吾孫子清子
TEL:04-7106-1450



制服バンク 布佐中生 譲渡会

4月4日(金)～4月5日(土)

10:00～12:00、14:00～16:00に

近隣センターふさの風・和室にて

制服バンクの譲渡会を開催させていただきます!!
(和室にて個別に対応いたします)

布佐中学校に在学または入学予定の方が対象です。

ご進学、新学年の準備にお役立てください!!

※リユース品の在庫状況によりご希望に添えない場合がございます。

※お品物の受け取りは、お子様のみでも可能です。

※ご来場される際に、お持ち帰り用袋をご持参ください。

制服バンクとは?

卒業等で使用しなくなった制服等を提供(寄付)していただき、必要としている方にお渡しする「福祉とリユース」の活動のことです。

布佐地区社協ではいつでも
制服・体操着を受け入れています。

お問い合わせ：我孫子市社会福祉協議会
TEL:04-7184-1539



無料にて譲渡

委員研修

埼玉造幣局博物館～埼玉県立近代美術館を巡って

造幣局博物館では見学ツアーに参加。世界トップレベルと言われる日本貨幣の偽造防止技術に驚嘆したり、煌びやかな勲章や褒章の展示に目を奪われたり、収集用のプルーフ硬貨製造過程では匠の技を持つ職人さんの緻密な作業に見入ったりと、アツという間の90分でした。

昼食後は、公園の中に建つ黒川紀章氏設計の県立近代美術館へ。別名「椅子の美術館」とも呼ばれ、館内には世界中から集められた様々な椅子が展示されていました。鑑賞するだけでなく実際に座ることができるため、皆さん思い思いにお気に入りの椅子を見つけ座り心地を楽しんでいました。



冬晴れの1月22日 有意義な委員研修となりました。



34名参加