

みなみのひろば

<発行>

南地区コミュニティ・南公民館

連絡先 36-7341

R3. 9. 20 第453号

祝 長寿 9月20日は敬老の日

9月20日(月)は「敬老の日」。敬老の日は「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを目的として、昭和23年(1948年)に祝日法として制定されました。

南地区コミュニティでは、80代になっても元気に「いきいき百歳体操」や「グラウンドゴルフ」、「趣味の講座」などの活動に参加をして体を動かしている方や、地域活動などに積極的に参加している方がたくさんおります。

高齢者の皆さんに心身ともに健康で毎日をご過ごしていたき、子供たちを見守りながら、世代間の交流を図ることは、地域としてはとても大切なことです。



これからも、コミュニティ活動や公民館講座などを通じて元気な高齢者を増やし、それらの人々が地域づくりにも活躍できるような機会が増えていけばいいですね。

元気な100歳に共通する主なもの

1. 生きがい、趣味を持っている
2. 運動などで体を動かすことが好きである
3. 世間の出来事に関心があり、メディアから情報を収集している
4. 流行に敏感で常に関心を持っている
5. 食事は家族や友人と会話をしながら楽しむ
6. 乳製品、野菜、良質のたんぱく質(魚、卵、大豆製品など)をバランスよくとっている

健康寿命を延ばして日常生活を楽しく!

厚生労働省によると、2020年の日本人の平均寿命は男性が81.64歳(世界2位)、女性が87.74歳(世界1位)となり、共に過去最高を更新しています。(※平均寿命で世界1位とされるのは香港で、男性82.71歳、女性88.14歳となっています)



—健康づくりのための身体活動指針—
(厚生労働省)より抜粋

プラス10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたもプラス10で、健康を手に入れてください。

- 歩幅を広くして、速く歩いてプラス10!
- 歩いたり、自転車で移動してプラス10!
- 何かをしながらストレッチでプラス10!

■18歳~64歳は1日合計60分、元気に体を動かしましょう。1日8,000歩が目安です。

■65歳以上はじっとしている時間を減らして1日合計40分は動きましょう。

※筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

世界保健機関(WHO)に加盟する主要48か国の比較に切り替えたため、香港は「地域(特別行政区)」として除外されています。

老化の始まりは個人差もありますが、早かれ遅かれ誰にでも訪れるものです。老化は止めることはできませんが、遅らせることはできると言われています。また、健康寿命を延ばすためには運動をすることが有効とされています。コロナ禍でストレスも溜まっていることと思いますが、そんな時のストレス解消に「ランニング」はいかがでしょうか。走ることで苦しい状態が続くと脳内でβ-エンドルフィン(※β-エンドルフィンとは脳内で働く神経伝達物質のひとつで、モルヒネの数倍の鎮静効果があり、気分が高揚したり幸福感が得られるという作用があると言われています。)が分泌され、やがて快感に変わります。これがよく知られているランナーズ・ハイと呼ばれる現象で、運動不足の解消のみならず、ストレス発散にも有効です。走ることが無理な方は「健康づくりのための身体活動指針」(厚生労働省)を参考に、手軽な運動とあわせてウォーキングなどはいかがでしょうか。無理なく少しずつでも運動を始めてみてください。



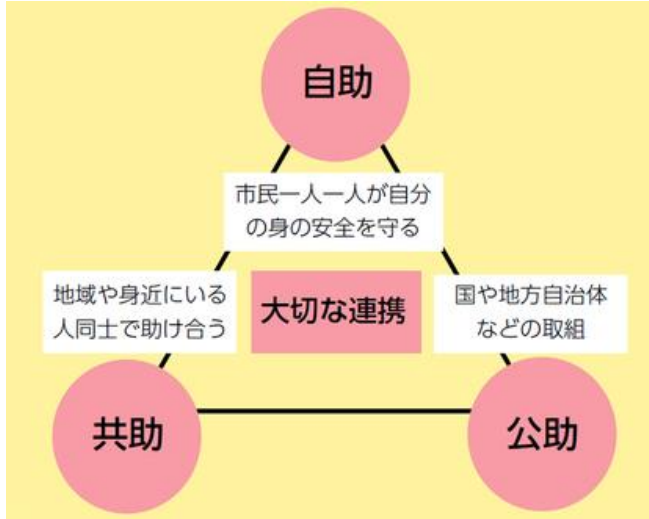
自主防災について

自分たちの地域は自分たちで守る！



自主防災では、災害に対して地域、近隣で協力しあえる「隣保協同（助け合い）の精神」に基づく活動が求められます。

これから台風などの影響で、災害が起こりやすい季節となります。ひとたび大規模な災害が発生したときに、市（公助）だけでは限界があり、自分の身を自分の努力によって守る（自助）とともに、普段から顔を合わせている地域や近隣の人々が集まって、互いに協力し合いながら、防災活動に組織的に取り組むこと（共助）が必要となります。そして「自助」「共助」「公助」が有機的につながることで、被害の軽減を図ることができるものです。阪神・淡路大震災では、がれきの下から救出された人の約8割が家族や近所の住民などによって救出されたといわれています。こうしたことから、日頃から地域や近隣住民が互いに協力し、助け合うという意識を持つことが重要だと考えます。



ウエス集めています



南コミュニティ福祉部・地域振興部では、御家庭で不要になったタオルやシャツ類を集めて切り分け、介護施設に届ける活動を行っています。

今年度も介護施設で活用できるウエスを集めていますので、皆さんの御協力をお願いいたします。

【布地は木綿に限ります。必ず洗濯をしてからお持ちください。】



令和元年度の作業風景

御協力をいただける方は、南公民館までお届けください。
※祝日を除く毎日 8:30~17:15 の時間でお預かりいたします。

公民館施設の利用自粛について

国による緊急事態宣言が栃木県に発令されたことに伴い、9月12日（日）までの間、公民館施設の利用を自粛していただいたところですが、緊急事態宣言が9月30日（木）まで延長されました。このことから、引き続き公民館施設の利用を自粛されますようお願いいたします。

栃木県内
緊急事態宣言発令中！
～9月30日まで

また、新規の施設利用申請につきましては、当面の間受付を停止しております。利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

※ご不明な点があれば南公民館までお問い合わせください。