

緑友会だより

『平均寿命と健康寿命』

南緑友会会長 根本 暉

明けておめでどうございませう。皆様の皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。平素は、緑友会の活動に深い御理解と御協力を賜り誠に有難うございます。本年も引き続き御支援下さいます様宜しくお願い申し上げます。

日本の高齢化率（全人口に占める65歳以上の割合）は1950年は5%であったが、2010年には23%になり、2050年には36%になると予測されているそうです。20世紀の寿命革命で地球まるごと高齢化が進みます。人生の区分は「子供・大人・老人」から、「子供・大人・前期高齢者・後期高齢者」となり、日本ではほとんどの人が第四期を迎える様になりまして、今までは、第四期のことを良く知らずに、政策を打ったり、モノを作ったりして、政策が打たれ、これからは、きちんとしたデータを作る必要があるようです。

世界がうらやむ長寿国ニッポン。しかし、80代の平均寿命を迎える前に、10年間の「不健康な」期間があります。介助を必要としない「健康寿命」は男性71歳、女性74歳。この10年間を如何にして縮めるかが問題です。

超高齢社会における平均寿命と健康寿命の10年間のギャップをどのように埋めるかが、非常に大きな課題です。行政、産業、個人、それぞれが知恵を絞って頑張る必要が有ります。

個人ベースでは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防や認知症予防の最新情報や取組を、講演会等で学び、生活に取り入れることなどがあります。

先日、NHKの「ためしてガッテン」の番組で、「長生きホルモン」が、内臓&血管のアンチエイジングに働いて、健康長寿のカギを握っている。それは「アディポネクチン」と言う物質で人間の体内で増殖するが、そのために情報な事をすれば良いのか、と言った情報番組でした。

私達緑友会では、各種行事やクラブ

発行責任者 南緑友会 根本 暉
 編集責任者 北緑友会 大沼 敬章
 Tel 045-811-1580



活動等を通して、引き籠りや認知症の防止に皆様と一緒に活動したいと考えております。

最後に、神奈川県某日赤病院院長が、昨年「大切な人をボケから守る」と題したある講演会での一節を御紹介いたします。

認知症の定義は、ひとたび正常に達した知能が、何らかの原因で障害され、普通の社会生活が送れなくなった状態。

正常な物忘れと認知症の違いは、物忘れを自覚しているのが正常、自覚に乏しいのが認知症。電話の内容を忘れたのが正常で、電話がかかってきたことを忘れるのが認知症。食事の内容を忘れるのが正常で、食事したことを忘れるのが認知症。以上

会員の異動 (敬称略)

新入会員紹介 (五月以降)

山下 一郎 (北緑友会)
 北井 基仁 (北緑友会)
 関川 洋子 (北緑友会)
 板橋 洋子 (北緑友会)

緑友会の主な活動 (五月〜十二月)

○地域交流・ボランティア
 緑園地区社会福祉協議会(II地区)主催のフェスティバルを、緑園地区シニアクラブ連合会(II地区)シニア連)が協賛してプロ歌手を含め約100ステージの盛大な会となりました。

地区シニア連の熱唱



○子ども居場所作りを応援

★七月十八日
 地元青少年指導委員会が行っている「居場所作り」を緑園地区シニア連が必要に応じ応援している。夏休みに入った七月は緑園西小学校で避難所体験の一泊二日。食事の下ごしらえと、夏祭りに備え盆踊りの指導を行いました。

食卓の下ごしらえ

盆踊りの指導

★八月二十二日
 子ども居場所作りの「流しそうめん」を応援
 そうめんの準備
 楽しい流しそうめん

★九月二十六日
 子ども居場所作りの「月見団子作り」を応援
 子供たちの団子
 試食会後、月見団子由未の寸劇

十二月十二日
 クリスマスケーキ作り (写真省略)

○緑園地区夏祭りに参加
 八月一日
 緑園連合自治会主催の緑園夏祭りに地区シニア連が模擬店出店と、盆踊りに

○緑園福祉ふれあい祭りに参加
 十月二十五日
 緑園地区社会福祉協議会(II地区)主催恒例のふれあい祭りが緑園西小学校で開催され、地区シニア連は夏祭り同様のメニューを小型化した模擬店で参加しました。(写真省略)

○緑園室内ゲーム大会
 十一月一日
 地区社協主催 地区シニア連協賛で、室内ゲームの麻雀大会を開催。30数名の参加があり楽しいひと時をすごしていただきました。

○緑園芸能祭
 十一月二十九日
 去る六月の「ふれあいフェスティバル」で参加希望者が多く、時間的な制約から出演出来なかった方々が多くいたため、試行的に地区シニア連が主催しました。

六月に参加された方も一部再度出演し、100ステージを超える盛況となり、次年度も開催する予定です。

模範演技で会場の盛り上げに貢献しました。模擬店は、フランクフルト、きゅうりの一本漬、枝豆、ビール、お茶の販売で好評を博し早々に完売。

地区シニア連の模範演技 模擬店盛況の様子

楽しみながらの麻雀大会風景

○山梨県勝沼へさくらんぼ狩り(日帰り旅行)
 六月十五日
 地区シニア連主催の旅行ですが、参加者は大部分緑友会会員でした。さくらんぼ園内で30分食べ放題、昼食は「ほろろ御膳」で天候にも恵まれ、もちろん和気あいあいの楽しい旅でした。

さくらんぼ狩り
 参加者の記念撮影

○誕生会(四月〜六月誕生月の方を祝う)
 六月二十一日
 南緑友会
 北緑友会

地区シニア連会員の熱演

ゲストの歌唱

