ささえあい

ささえあいの会
代表 宮下 タミ枝

６月の定例会　参加者２１名

元気で長生きをめざして

今回の定例会は、健康寿命を伸ばしましょう！のパート2をテーマに、昨年に続いて、西保健センターのセンター長衣川広美氏にお話をしていただきました。

最近は、医学の進歩、食生活の改善等で、長生きができるように、なりました。けれども、元気に老後を過ごせるかというと、なかなかそうもいかないようです。どのようなことに、気をつければよいか健康体操も交えて教えていただきました。

老年期を迎えて

ささえあいの会のみなさんも、やはり、健康のことが一番気がかりなことのようです。できることなら若い人に、なるべく世話にならないで、老後を過ごしたいと、話されます。自分で考えて体操をしている会員さんもおられて、皆さんに披露していただきました。

ウオーキングの勧め

自分の足で好きな所へ出かけられる！それが、あたりまえと、思っていたのに、いつの間にかそれができなくなる！それが、高齢者の身体変化、老化現象なのです。歩けるということが、どんなに素晴らしいことか、身をもって知るときが、いずれ訪れるのです。最後までトイレに自分で行ける、骨と筋肉はとても大切、ウオーキングをしませんかと話して頂きました。

編集後記

今年の梅雨は西日本の各地に甚大な被害をもたらしました。これまで経験したことが、ないような、大雨です。万全の態勢で、身の安全を守ってください。と、気象庁のメッセージが繰り返し放送されて、いましたが、本当に想像を超えるような、大雨でした土砂崩れに逢われた方が怪我をされたり、亡くなられたとニュースで報じられると、本当に水の勢いの怖さに驚かされるばかりです。これからは、猛暑の季節をむかえます。どうか、一日も早く復旧されて元の生活に戻られますようにと心から、お祈り申しあげます。［宮下］

8月度定例会のご案内

日時　八月十六日　木曜日
　　午後1時30分～
会場　区民センター　第二会議室
講師　管理栄養士　伊藤ひで氏
内容　いきいき長寿の食生活

公開講座といたしますので一般の方で参加を希望される方を同時に募集します。

ささえあいの会の会員さんは、準備の都合がありますので、参加される方は八月十日迄に役員までお知らせください。

ささえあいの会