

## 元気の秘訣は、運動と社会参加！健康寿命を延ばそう！！

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？健康上の理由で日常生活が制限されずに過ごせる期間のことを指します。（男性：72.14歳 女性：74.79歳/2016年）

一方「平均寿命」は、男性が80.98歳、女性が87.14歳（2016年）で健康寿命をの差は“日常生活に支障が出る不健康な期間”と言われています。

週に1回以上外出する人は、週に1回の人に比べて歩行障害や認知症の発生リスクが低いという調査結果があります。運動と社会参加を積極的に取り組むことによって「健康寿命」を伸ばしましょう！



出展：財団法人東京都高齢者研究・福祉振興財団  
東京都老人総合研究所  
【第93・95回老年会公開講座 第三のキーワード！】より

## 身近な“集いの場”を作いませんか？～居場所づくり応援グッズをご活用ください～

社会福祉協議会東区事務所では、地域の方が身近な場所で交流できる“集いの場”作りを応援しており、気軽に組み立てる運動グッズを「居場所づくり応援グッズ」として貸し出ししています！

他にも、ゲームや脳トレグッズ、簡単手芸や折り紙などの書籍、楽器や歌集なども多数揃えています。※貸し出しは原則として1週間、非営利目的の活動に限ります。



また、“集いの場”ではこのようなお申し出をお待ちしています！



“集いの場”に関するお問い合わせは社会福祉協議会東区事務所までお気軽にどうぞ

編集・発行・問い合わせ先

社会福祉法人 堺市社会福祉協議会 東区事務所 地域活動推進係

〒599-8112 堺市東区日置荘原寺町195-1 堺市東区役所2階

TEL ☎ 072-287-0004 / FAX ☎ 072-287-0444

メール ✉ higashi@sakai-syakyo.net / URL 🌐 http://www.sakai-syakyo.net

堺市東区版

高齢者の元気応援マガジン

¥0

ご自由にお持ち下さい

Take Free

# シニアスタイル vol.2

日常は、**発見**であふれている！

「みんなで体操できる場所が、あったらいいな・・・」

その思いをカタチに

カトレアの会(南八下校区)の取り組み



左から 中谷さん、野口さん、忠野さん、石崎さん

翌年の1月から、月に1度のペースで「カトレアの会」がスタートしました。活動を通じて、顔見知りが増えるなど、ゆるやかなつながりづくりの場にも現在、全員が女性ですが、男性の参加も、もちろんOK！だそうです。「楽しいよ」というのが口コミで広がり、少しずつメンバー

「カトレアの会」は、平成30年1月から始まった活動です。講師役の忠野さんをはじめ、世話人の石崎さん・野口さん・中谷さんの4名に（活動を始めたきっかけや、今後についての思いなど）お話を伺いました。このまま終わらせるのは、もったいない！活動立ち上げのきっかけは、平成29年に地域と堺市東保健センターが協働で実施した健康教室（7月から9月に地域版骨コツ体操教室、10月から12月に地域版脳トレ体操教室を実施）。4名は全員が参加者で、回が進むにつれて「このまま終わらせるのは、もったいない！」との思いを共有されたそうです。最終的に「私が講師役として続けようか？」と他の教室で体操の講師を務める忠野さんが申し出、3名の皆さんも「忠野さんがやってくれるなら手伝うわ！」と活動の継続がその場で決定。

忠野さんは「足がしつかり上がるようになった方が増えているなど、参加者の変化が見られて嬉しい」と話されます。活動が始まって1年あまり、4名の皆さん全員、「この活動を続けていきたい！」とのこと。未永く続けていきたい、素敵な活動でした。

が増えています。活動を通じて今まで関わりがなかった方同士も顔見知りになり、外でも挨拶を交わすようになるなど、ゆるやかなつながりづくりの場にもなっているそうです。継続は力なり！とにかく活動を続けていきたい



### カトレアの会

忠野さんの指導の下、「リズム体操」・「チューブ体操」・「ストレッチ体操」などを、無理なく楽しく行っているグループです。

日時：毎月第4水曜日 10:00～11:30  
場所：南八下校区地域会館（菩提町2-49）

参加費：年間1,200円（原則、南八下校区在住の方が対象）  
\* 参加方法などの詳細については、堺市社会福祉協議会東区事務所 ☎072-287-0004 までお問い合わせ下さい

