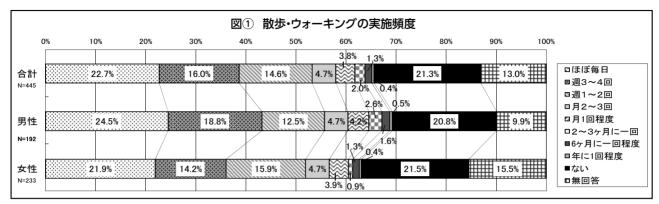
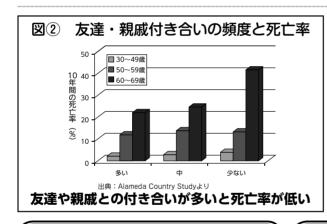
広がってます、始めてます「健康づくり」



得られる がります。 マッ 習慣化 めると疲労感から長続きし されています。 会が作 栗東)活用く が若々しい身体づくりに 筋力運動も行なうと、 動だけでなくスト いの ゥ いきなり長い時間から始 -ドできます。 芾 東 オ ムペ プ べ ーキング等の 成しており 健康推進員連絡協 市内のウォーキン る程度から始めると しやすいでし (平成20年改正) 、ージからもダウ ださい。 まずは爽快感が ます 市 しょう。 有 役 'n 酸 Ó グ チ Ċ を 所

30%低いという結果が報 グをしています。 とも半数以上もの は 米国の大規模研 回以上散歩やウ 方を対象に行なったアン 図①は今年の2月に65 脳 卒中の発症リスクが に2時間以上歩く女 女 · 結 性52.0 果です。 %と男女 究に オ 人が週に 男 性55: J.

歩く人が歩く人が



いろんな活動に 参加しましょう!

☆地域でのいきいき百歳体操

- ☆サロン活動
- ☆趣味活動
- ☆ボランティア活動
- ☆地域での見守り・パトロール等の活動
- ☆シルバー人材センター等での活動
- ☆コミセン等での自主活動 など

栗東市内には多様な活動があります。

個人・地域・行政が連携してつな がっていくことで、ますます元気 になります!

人や地域でのつながりが空心した 暮らしに繋がります

上の図②、③は人や地域とのつながりが健康に良い影響を与えているという研究報告です。

これは人との信頼関係があることで、

- ①こころのストレスが軽減されること
- してころのストレスが軽減されること
- ②健康に良い情報の交換ができること
- ③健康に良い地域活動が増えること
- などが関係していると考えられます。

近年、核家族化など様々な要因により独居高齢者や高齢 者のみの世帯が増えてきており、栗東市でも年々増加の傾 向にあります。

地域とのつながりは、孤立予防にも繋がります。



こころ・からだ・元気!! セミナー

大人気!! 6月6日 栗東シルバーワークプラザにて開催しました!



済生会滋賀県病院 院長代行 中村医師を講師に 迎え、健康にまつわる「ウソ・ホント」から、効果的 な健康づくりの方法について学びました。

健康づくりを実践されている方に、継続の秘訣や 効果などについて、発表をしていただきました。

皆さん、興味深く耳を傾けておられ、時には笑い

も起こり楽しく受講され、大盛況のうちに終了いたしました!

次回、『こころ・からだ・元気!!セミナー』11月1日 コミセン大宝東で開催予定!

詳細は広報10月号お知らせ版をご覧ください



平成25年9月号



見つけた!! 隣のやうりさん

藤縄 逸朗さん (上砥山在住・72歳)

「健康と自分のために 時間とお金を使っています」

5年前から四国・お遍路参りを始めました。最後の香川県だけは歩いて回りたいと思い体力と自信をつけるために、からだ軽やか教室に参加しました。

「やらない後悔より、やった後悔」の気持ちで何でもチャレンジしたいと思います。



スタッフより

県内外各地の活動も、新聞や図書館などで調べて参加されています。 ご夫婦で終活*についての話もされ、目的をしっかり持って、

毎日イキイキ☆されている藤縄さんです。

※終活とは…人生の最期をより良いもの(=自分の理想的なもの)とするため、事前に行う準備のこと。



前田 静枝さん (大橋在住・66歳)

「人とのコミュニケーション 大切にしています」

運動や趣味、母子支援活動などを通して、人と関わりをもてることが嬉しいです。今まで見えないところで、たくさんの人にお世話になってきたと思います。「自分も人と関わり、出来ることをしていきたい」「いつまでも自分のことは自分で出来るように健康でいたい」という思いで、運動を継続しています。

スタッフより

昨年度のからだ軽やか教室参加後、いきいき百歳体操を継続され、新しい事に もチャレンジされています。「今後の生活に運動は不可欠」と、とても意識の高い 前田さんです。

情報誌 ワンランク上のじぶん!

栗東市長寿福祉課(地域包括支援センター) 地域支援係

TEL: 077-551-0198 FAX: 077-551-0548

