

会報 ふれあい

2020年2月1日

第241号

発行 せきがやふれあいの会



第35回「喫茶ふれあい」へのお誘い

「喫茶ふれあい」はお一人でもお友達やご近所の方と一緒に、どなたでもお茶とお菓子をいただきながらお喋り等を自由に楽しんでいる場所です。今回の折り紙のコーナーはお雛様を作る予定です。どうぞ皆様お気軽にお出掛けください。お待ちしております。

日時: 2月18日(火) 1時30分～4時(ご都合のよい時間にお越しください。)

場所: 自治会館1階 参加費: 無料(コーヒー、紅茶、お茶、お菓子を用意しております。)

問い合わせ先: 入野、池本



ちびっ子の皆さん!! お元気ですか? 寒い日が続いていますが、風邪などに負けず元気にちびっ子集まれに遊びに来てください。かわいい笑顔と成長していく姿にスタッフ一同癒されています。多くのお子さんに会えるのを楽しみにしています。(大橋)

場所: 自治会館 会議室 ☎784-4447

日時: 2月14日(金)・28日(金) 10:00～11:30(ご都合の良い時間にお越しください)

第7回わいわい健康座談会 協賛: 関ヶ谷クラブ

今迄の座談会は個別の病気予防でしたが今回の座談会のテーマは健康寿命をどうしたら伸ばせるかを考えてみたいと思います。国は2000年に「健康日本21」のプランで健康作り支援の環境整備をし、2010年に「スマートライフプロジェクト」を策定し「健康寿命を伸ばしましょう」の大キャンペーンを行っています、そしてそれらの運動の推進によって平均寿命と健康寿命の差は縮まりました。座談会で発表。もう一つ重要な記録、それは数年前から私が折に触れ申し上げてきたこと「長寿を得るか短命で終わるかのターニングポイントは75歳前後だ」と言うこと、アンケートを見ると歴然としています。次表をご参照。(平成28年)

年代	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85歳以上	合計
人数	315	452	343	173	156	1439
比率%	22	31	24	12	11	100

この表で視ると80歳以上が23% 約1/4です。3/4の方が70歳代で世界、ただし転居の方も含む。

そこで日常生活をどのように過ごしたら良いか人生100歳時代の課題です。

● 健康寿命: 健康で日常生活が制限されることが無く行動できること(無病息災)

さて、健康寿命を伸ばすには何をするか、考えると複雑で視かた、考え方で切り口がいろいろ有ると、思いますが、ごく常識的に何を基本にすれば良いかです。

日常生活で病気にならず生命を維持する方法の基本原則は3つです、しかしそれぞれの中身はいろいろです、サテ何でしょう皆さんでわいわい思いつくまま語りましょう。先ず最初は

① 私の10年間の体調不良を克服した体験談、②皆さんの体験談、③今後の目標

日時: 2月25日(火) 13:30～16:00

場所: 自治会館1F会議室 「日本成人病予防協会(健康管理士指導員)小西」



円海山歩く会



2月の計画 集合場所: 奥座公園 (雨天中止) 出発時間: 午後1時半

☆2月3日(月) 奥座～動物園裏～おおよと広場◎～関ヶ谷

☆2月21日(金) 奥座～関谷奥見晴台～自然観察センター～上郷・栄プール～関ヶ谷
コースは変更される場合もあります。連絡先: 野呂

☆3月2日(月) 奥座～動物園裏～金沢自然公園散策◎～関ヶ谷



歩く会第152回

三浦海岸河津桜 3月5日(木)、雨天中止 金沢文庫駅 10時集合



今回の歩く会は、三浦海岸の河津桜の見物を予定しました。河津桜は、非常に早咲きで、ソメイヨシノよりも色が濃く見ごたえがあります。地元の方々が静岡県河津町から河津桜の苗木を譲り受けることができ、1999年から4年間で1,000本の苗木を植樹したとのことです。

この河津桜は、三浦海岸駅から小松ヶ池公園までの線路沿い約1.3kmにわたって植えられています。河津桜のほかには菜の花も同時に咲き並び、色とりどりの景色と春の香りを楽しめます。また、小松ヶ池公園は、渡り鳥の飛来地のようなので、河津桜を眺めながら池を泳ぐ鳥の姿も楽しむことができそうです。



小松ヶ池

【コース概要】

金沢文庫駅◎(集合10:00、10:14発)→三浦海岸駅◎～小松ヶ池東側入口◎～小松ヶ池公園(昼食)～三崎口駅◎→金沢文庫駅◎(15:30頃着)

<歩数は約7,000歩 ◎印はトイレのある場所>

【開催概要】

日時: 3月5日(木)ただし、天気予報が雨天の場合は中止とし、前日に電話で連絡します。

集合: 金沢文庫駅10:00集合

参加費用: 参加費100円と各自負担の交通費 1,070円

各自持参: 弁当・飲み物・数物・雨具・Pasmo、Suicaなど

注意事項: 参加当日の健康状態は自己責任で判断してください。歩きやすい靴で参加ください。

参加申し込み締切日: 2月27日(木)とします。

参加申し込み方法: 下記用紙に氏名・ブロック・電話番号・携帯番号を記入して切り取り自治会館郵便受けに投函するか、山下にメールください。

問い合わせは、山下に連絡ください。



歩く会第152回(三浦海岸河津桜)に参加します。 申込日____月____日

氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____