

<第151号>

事務局だより

平成27年11月10日発行

現在の会員数

合計 247名

(男性 166名)

(女性 81名)

□ 互助会忘年会のお知らせ

互助会忘年会を下記のとおり開催します。いつも一緒に働いている仲間同士誘い合っ
てご参加ください。

1. 日 時 平成27年12月4日(金) 午後2時～午後5時
2. 場 所 レストラン御幸(2F)
3. 会 費 3,000円
4. 申 込 11月26日(木)までに事務局へ。会費は当日に会場で受領します。
5. 備 考 キャンセルは3日前まで可能です。無断欠席の場合、会費をいただく
ことがあります。

※. 朗 報 今回は、ハズレなしのお楽しみ抽選会を行いますので、是非、参加して
ください。お待ちしております。

□ 展示作品出品者の募集! ～～黒石りんごまつり～～

先月号でもお知らせしたとおり、11月21日・22日にスポカルイン黒石で開催され
る黒石りんごまつりでブースに展示する作品を募集しています。

自慢の作品を展示してみませんか。会員の皆さん! 出品のご協力をお願いします。

◆ 受 付 : 11月17日(火)まで。

作品出品者は、作品と作品名を添え、事務局へ持参くださるようお願いします。

□ 男の料理教室 ・・手間のかからない、おかずに・酒の肴に!・・

黒石市食生活改善推進委員会が主催する、男性にも簡単にできる料理の講習会が次の
とおり開催されます。料理に不安がある方でも、推進員の方がやさしく指導しますので
気軽に参加ください。女性会員の方も参加できます。

1. 日 時 平成27年12月9日(水) 午前9時～午後12時
2. 場 所 西部地区センター(調理室・会議室)
3. 講 師 黒石市食生活改善推進委員会 会長 丹羽 英子 氏
4. 持ち物 エプロン
5. 申込み 12月2日(火)までに事務局へ(費用は無料です。)



メニュー

① しらすご飯 ② 肉じゃが ③ きんぴらごぼう

④ ねぎとみがきにしんのみそ和え ⑤ だし活みそ汁

□ 「金平成園」クリーン作戦！ ～ 参加者50人超え ～

10月21日に実施したクリーン作戦も晴天に恵まれ、参加していただいた52名の会員の皆さん、ご協力いただきありがとうございました。園内もあっという間にきれいになり、皆さんのパワーを感じさせられた「シルバーの日」となりました。

今後とも、皆さんが事業や行事等への積極的な参加をしていただき、センターへご協力くださいますようお願いいたします。

□ 理事長のつぶやき ～ 体を動かして延ばそう健康寿命 ～

日本人の平均寿命は、男が80.5歳（世界3位）、女は86.83歳で3年連続の世界一となり、名実共に世界のトップクラスになったが、最近、介護や寝たきり等で、人の世話にならないで、日常生活を送る期間を示す「健康寿命」がTVや新聞で話題になっている。

この健康寿命は、平成25年には男が71.19歳、女が74.21歳となっているが、平均寿命と比べると、男は9年、女は12年も差があることになり、元気な状態で生活を送れる期間が以外と短く、誰かの世話（介護）がなければ過ごせず、生きていけないことを物語っている。

人間誰しも元気で生活したいと願うのが理想と思うが、体の衰えは避けることができないのが現実であり、その日まで健康で動けるようにしたいもの。

国民生活基礎調査は、健康上の問題で日常生活に支障がないと答えた人達からで「健康寿命」を算出したものだが、健康寿命を発表した4年前に比べ、男女とも一歳近く延びて、その数値は平均寿命を上回る勢いで延びているという。

延びた原因としては、食生活の見直しをはじめ、足腰を中心とした適度な運動、定期健診、そして社会参加活動だと云われている。

当シルバー人材センターを見てみると、会員数は減少傾向にあるが、男女共に70歳を超えており、元気な人は80歳を過ぎても、矍鑠（かくしゃく）として作業をこなしている人もおり、元気の根源は体を動かしていることと、豊富な情報量、コミュニケーション、そして、夜は軽い晩酌（下戸には失礼）だと考えている。

私ごとだが、10月の初めに亡くなった母を見た場合、70歳過ぎに認知症になり、毎月の病院通い、週3回のデイサービス、そして施設の入所など、15年もの間、誰かの世話になり、自分でやりたいこともできなかったことを思うと、元気で長生きが大事で、しかも『PPK（ぴんぴんころり）』が、一番良い人生なのではと思えるようになったこの頃である。

昨今は、朝・夕の寒さが厳しくなり、食べること呑むことができない自身の体調を棚に上げ、頭をもたげてくるのが鍋を囲み、熱燗で一杯呑んだら旨いだろうなあ～と、勝手に思いを巡らせているこの頃でもある。・・・

発行 公益社団法人 黒石市シルバー人材センター

〒036-0306 青森県黒石市大字内町61番地1

TEL 0172-52-5131

【緊急連絡先】080-6011-5131