

いこい会のご案内

新年おめでとうございます！
今年もよろしくお願ひします。

三月九日(金) 一三二回「いこい会」を十一時からルブラ王山で開催致します。今回は「サクソフォン四重奏」です。出演は愛知県立芸術大学サクソフォン専攻の皆様です。曲目は、花は咲く、枯葉等です。会費は七百円です。民生委員が訪問している六十五歳以上の一人暮らしの方が対象となります。美味しいお食事とお楽しみクジ引きを用意してお待ちしています。

(田代住民福祉推進協議会・民生委員会)

お出かけ下さい!!

皆さま、よき新春を迎えられたことでしょう。日頃は西寿会活動にご協力頂き感謝申し上げます。諸行事に多くの方が参加されました。いかがだったでしょうか？今後も多くの方が参加しやすいように進めて参ります。参加することに意義があります。この一年、一度も参加されなかった方もおられる様で少々残念ですが、健康に留意され笑顔いっぱい楽しいひと時をすごしましょう。

*講演会 「東山動物園八十歳」

日時：一月二十六日(金) 午後一時30分

場所：千種区役所 講堂

講師：東山動物園園長

(問い合わせ：老人会 玉井まで)

健康づくり教室のご案内

早いもので、一月も半ばとなってしまいましたが、本年も保健環境委員活動のご協力を、宜しくお願ひします。早速ですが、平成二十九年度、最後の健康づくり教室を開催したいと思ひます。

*日時 平成三十年一月三十一日(水)

*時間 九時四十五分～十一時十五分

*場所 千種区在宅サービスセンター(社会福祉協議会)

*持ち物 水分補給のお茶

ベテランの女性講師、植屋節子先生にお願いしています。認知症予防のコグニサイズも、少しずつ導入しています。

講師の先生の楽しいトークと、無理のない運動で、寒さで硬くなった体をほぐし、一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

「コグニサイズ」とは

・国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題(しりとりや数字を数える)を組み合わせた物

・脳と体を同時に使う事で、認知症を予防或いは、改善しようとする運動

(保健環境委員会)

未来の年表 (2015年の国勢調査で見えた事)

*2015年 65歳以上の人口は3,346万人 比26.6%

一人暮らしの高齢者

男性13.3% 女性21.1%

*2020年 女性の半数が50歳以上

*2024年 全国民の3人に1人が65歳以上