

NPO法人—
市民助け合いネット
代表 片岡 興—
〒270-0121 流山市西初石4-370-93
☎・FAX 04-7153-5733

平成22年2月末現在の

私たちの仲間

総数 687名
(内訳)
提供会員 292名
利用会員 395名

仲間通信

元気で、充実。長生きしましょう！

現在の高齢者の平均寿命は九十歳

わが国の現在の平均寿命は、男性七十九歳女性八十六歳といわれています。

しかしこれは、今生きている人の寿命ではなく、今生まれた人があと何年生きられるのかということだそう。現在の高齢者の寿命は、平均九十歳代まで延びるとも云われています。

そうすると、六十歳の方はあと二十数年という長い時間があることになるわけ。自分の人生の中で最長の自由時間を得ることになります。そこで、この時間の過ごし方がその人の人生に大きく影響することになり、その中で「健康」と「生きがい」が重要な要素となります。

「認知症」「老花防止」のための心得

昨今、「若年認知症」が話題になり、「アンチエイジング」(老花防止)がマスコミなどをにぎわし、特に、「元気で長生き」の観点から、高齢者の関心を集めています。

最近のNHK-TVの「ためしてガッテン」や、「脳科学」の番組などから、「認知症」や「老花防止」のために参考になるものを列記してみました。

高齢化時代を迎えている現在、私たち高齢者は誰もが、健康で、心豊かに充実した日々を送り、長生きをすることを望んでいます。この「健康」と「生きがい」について、考えてみたいと思います。

②生活習慣病にならない食事を心がける。

③新しいことにチャレンジする。

④好きなことを夢中でやる。

⑤外見を気にして「オシャレ」をする。

⑥多くの人と交わり、会話(おしゃべり)をする。

⑦地域に「役割」を見つけ「生きがい」があることをする。

この他に、・日記をつける(一行でもOK)・新聞を声を出して読む。・恋をする。・料理を作る。なども、習慣にするとよいといわれています。

「充実した生活」と「生きがい」

前記の①～⑦は、個人が意識することにより「認知症」や「老花防止」に役立つものですが、更に一歩進めて「充実した生活」や本当の「幸せ」を感じるためには前記の「生きがい」が大切で、その「生きがい」も相手(人)がいないと小さいといわれています。

自分だけでなく「誰かのために何かをする」その結果相手が喜び、その喜びを自分の喜びにできれば、自分と相手の二人が喜ぶ世界が実現します。そんな素敵な地域社会の中で、「生きがい」や「充実した生活」が生まれ、そのことが「老花防止」にもつながっていくのです。

「会員交流会」開催のお知らせ

日時：五月二十日(日)九時半～十二時半
会場：南流山福祉会館
(南流山センターとなり)

会費：一人五〇〇円

*おつまみ・軽食程度は用意します。
*飲み物は、廉価で販売します。

その他：●貴に喜ぶが当たる「ビンゴ大会」
●出席される方は五月十四日迄にご連絡下さい。

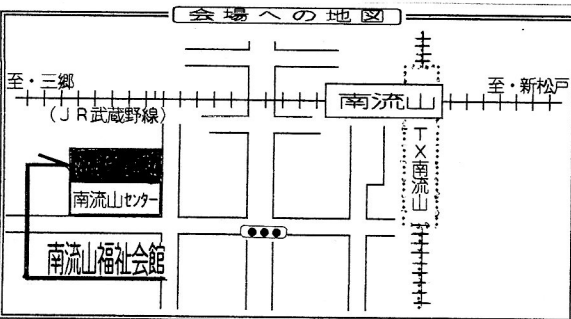
「市民助け合いネット」恒例の「会員交流会」を、今年も右記のとおり開催します。

今回は、これまで会場が遠くて参加しにくかった、南流山地域の方が参加しやすいように、「南流山福祉会館」で行います。

「会員交流会」は、いつも五〇～六〇名の方々が参加、活動で得た感動や失敗例などの話題や情報交換でいつも盛り上がり、色々な余興や、アルコールも入って、楽しいひとときを過ごしています。

今回の会場は、JR武蔵野線・筑波エクスプレス「南流山駅」から徒歩三分と至便です。日頃交流がない会員同士の「仲間づくり」による親睦を図りたいと思っていますので、多くの方の参加をお待ちしています。

会場への地図



事務所のスタッフです。よろしくお願ひします。

美男美女が勢揃い！ガンバッテま〜す。



三木 雅子

森 雅子

弘田 佳子

笠井 静子

宇藤 紀恵子

松岡 節子

片岡 興一

吉川 さよ子

徳永 基

「市民助け合いネット」運営のかなめとなる『事務所』のスタッフをご紹介します。

私たちの「助け合い活動」は、これまで『仲間通信』でもお知らせしてきましたように、年々増加の一途をたどり、今年度は三年前の約三倍に増えています。その活動を支えている「提供会員」のみなさんをコーディネーターする事務所スタッフの皆さんの活躍も大変重要です。そこで、急増している「利用会員」のニーズに円滑に対応するため、ここ二〜三年で事務所スタッフを増強しました。

次のとおり、現在の事務所スタッフ全員を紹介します。なお、事務所は一日最低二名が常動しています。

代 表…片岡 興一
「事務局長」…徳永 基
「コーディネーター」

弘田 佳子(チーフ)
 松岡 節子 三木 雅子
 森 雅子 笠井 静子

(内 務)…宇藤紀恵子(助け合い会計)
 吉川さよ子(受託業務・労務・会計)

初石公民館

ふれあいサロン 「老化防止・介護予防」を図ります。
 開催日時…4月16日 午後3時～6時
 5月以降は、毎月4回開催
 (開催日は公民館に掲示します)
 場 所…初石公民館
 内 容…①カンタン健康体操(3B体操)
 ②お茶をしながらのおしゃべりタイム
 参加費…無料
 申込み…初石公民館(先着20名)

親子サロン 「子育て」を応援します。
 開催日時…毎月第1火曜日と第3月曜日
 午前10時～11時半
 場 所…初石公民館
 参加費…無料
 参加自由…就学前の児童と保護者

南流山センター

センター祭り
 開催日時…5月15日(土)・16日(日)
 午前10時～午後4時
 場 所…南流山センター
 内 容…①センターで練習や学習している団体の発表(13団体)
 ②南流山地区の幼稚園の遊戯と小学校の吹奏楽の演奏
 ③その他「人形劇」「マジック」「売店」など
 *詳しくは、チラシをご覧ください。

すくすく広場 「子育て」を応援します。
 開催日時…毎月第2火曜日 午前10時～11時半
 参加費…無料
 参加自由…就学前の児童と保護者

公民館の事業、紹介します。

「市民助け合いネット」が運営をしている二つの公民館では、市民サービスの一環として、様々な企画事業を展開しています。次にその内容を紹介します。

事務所からす

利用会員のみなさまへ

「草取り」の依頼は早めに

今年、「庭の草取り」の依頼を予定されている方は、依頼の連絡を早めにください。

シーズンに入って依頼が急増すると、対応ができなくなる可能性がありますので、よろしくお願ひします。

車椅子が一台増えました。

「助け合い活動」に使用する車椅子は、これまで京葉銀行から寄贈された一台がありました。が、活動の拡大に対応するため、新しく一台を購入(写真)して三台となりました。

利用ご希望の場合は、遠慮なくお使い下さい。

