

ニコニコ資金報告

前日までの累計 **329,477円**
 本日の計(37件) **58,000円**
 本日までの累計 **334,477円**

① 本日は例会卓話にお招きいただき光栄です。よろしくお願ひ致します。久保和見様、久保さん、よろしくお願ひします。ロータリークラブ入会もお待ちしております。請川かおり会長、卓話よろしくお願ひ致します。新井秀雄会員、川口市健康生きがいづくりアドバイザー協議会会長久保様、卓話よろしくお願ひします。仲川聡会員、卓話よろしくお願ひします。お誕生日おめでとございます。丸山恵美子会員、卓話いただく久保会長様お話し楽しみにしております。折原隆夫会員、久保様卓話楽しみにしております。よろしくお願ひ致します。矢口順一会員、同様の趣旨で。小倉克徳会員、永井牧会員、阿部勇二郎会員、石黒淳明会員

② 短い間でしたがありがとうございました。皆様のご健康とご活躍を祈っています。金子真由美会員、金子真由美さんお別れするのがさみしいです。請川かおり会長、金子真由美さん奉仕活動の参加ありがとうございました。群馬でも頑張ってください。田中徳兵衛会員、金子真由美さん、今まで色々ありがとうございました。淋しくなります。是非遊びに来てください。森絹子会員、金子真由美さんのお人柄にふれて短い間でしたが楽しかったです。ご異動先でのご活躍をお祈りしています。網谷徹己会員、金子真由美さん新天地でも頑張ってください。寺田美津司会員、同様の趣旨で。北村透会員、砂沢学賦会員、向山悟会員

③ 9月2日をもって80歳になりました。先日鬼怒川温泉の「あさやホテル」にて子供達、孫達に囲まれて傘寿のお祝いをしていただきました。これからも元気で頑張ります。木内賢治会員、51歳になりました。ありがとうございます。請川秀治会員、自分の年齢を忘れるぐらい忙しく生活しております。頑張ります!! 大森俊明会員

④ 同様の趣旨で。佐藤龍会員、皆さまお誕生日おめでとうございます。請川かおり会長、誕生日祝の会員の皆様おめでとうございます。佐藤達視会員、舟津操会員、9月お誕生日の皆様おめでとうございます。

④ 例会参加ありがとうございます。大竹純幹事、9月24日チャリティディナー参加をお願いします。詳しくは津田さんに。田中徳兵衛会員、しばらくお休みしました。よろしくお願ひ致します。北村さんいつもありがとうございます。本庄久子会員、今月もよろしくお願ひします。出沖幸雄会員、今日も暑い。涼しい秋よ早く来い!! 朝日恵子会員、まだ暑い日が続きます。昨日は熱中症になりそうになりました。皆様もご自愛ください。篠田元一会員、少し涼しくなりました。暑さに負けず頑張りましょう。原田敬美会員、大石雅寛会員、岩本智春会員

④ 同様の趣旨で。佐藤龍会員、皆さまお誕生日おめでとうございます。請川かおり会長、誕生日祝の会員の皆様おめでとうございます。佐藤達視会員、舟津操会員、9月お誕生日の皆様おめでとうございます。

④ 例会参加ありがとうございます。大竹純幹事、9月24日チャリティディナー参加をお願いします。詳しくは津田さんに。田中徳兵衛会員、しばらくお休みしました。よろしくお願ひ致します。北村さんいつもありがとうございます。本庄久子会員、今月もよろしくお願ひします。出沖幸雄会員、今日も暑い。涼しい秋よ早く来い!! 朝日恵子会員、まだ暑い日が続きます。昨日は熱中症になりそうになりました。皆様もご自愛ください。篠田元一会員、少し涼しくなりました。暑さに負けず頑張りましょう。原田敬美会員、大石雅寛会員、岩本智春会員

④ 同様の趣旨で。佐藤龍会員、皆さまお誕生日おめでとうございます。請川かおり会長、誕生日祝の会員の皆様おめでとうございます。佐藤達視会員、舟津操会員、9月お誕生日の皆様おめでとうございます。

④ 例会参加ありがとうございます。大竹純幹事、9月24日チャリティディナー参加をお願いします。詳しくは津田さんに。田中徳兵衛会員、しばらくお休みしました。よろしくお願ひ致します。北村さんいつもありがとうございます。本庄久子会員、今月もよろしくお願ひします。出沖幸雄会員、今日も暑い。涼しい秋よ早く来い!! 朝日恵子会員、まだ暑い日が続きます。昨日は熱中症になりそうになりました。皆様もご自愛ください。篠田元一会員、少し涼しくなりました。暑さに負けず頑張りましょう。原田敬美会員、大石雅寛会員、岩本智春会員

④ 同様の趣旨で。佐藤龍会員、皆さまお誕生日おめでとうございます。請川かおり会長、誕生日祝の会員の皆様おめでとうございます。佐藤達視会員、舟津操会員、9月お誕生日の皆様おめでとうございます。

④ 例会参加ありがとうございます。大竹純幹事、9月24日チャリティディナー参加をお願いします。詳しくは津田さんに。田中徳兵衛会員、しばらくお休みしました。よろしくお願ひ致します。北村さんいつもありがとうございます。本庄久子会員、今月もよろしくお願ひします。出沖幸雄会員、今日も暑い。涼しい秋よ早く来い!! 朝日恵子会員、まだ暑い日が続きます。昨日は熱中症になりそうになりました。皆様もご自愛ください。篠田元一会員、少し涼しくなりました。暑さに負けず頑張りましょう。原田敬美会員、大石雅寛会員、岩本智春会員



本日の行事

● 会員誕生日祝

左より
 大森俊明会員
 請川かおり会長
 請川秀治会員
 木内賢治会員
 佐藤龍会員

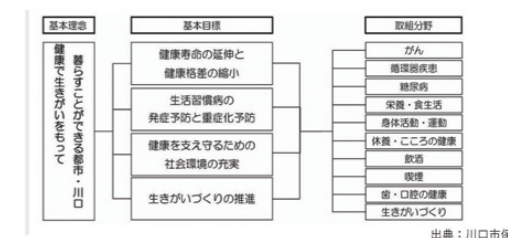


『人生100年時代 高齢者の健康と生きがい』

川口市健康生きがいづくりアドバイザー協議会とは

超高齢社会を迎え、高齢者が高齢者を支えることが求められる時代になりました。そのため地域において高齢者の健康と生きがいづくりを支援する団体です。
 今や高齢者を支援する人材として健康生きがいづくりアドバイザーに期待される役割が高まりつつあります。
 活動場所：川口市内公民館、たたら荘、たたら荘フェスティバル、川口市主催健康フェスティバル、盛人大学、市民大学

川口市健康・生きがいづくり計画 (第二次)



健康と生きがいは一体の関係

- 健康な状態とは？
健康とは、病気でないとか弱っていないということなく、「肉体的にも精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされている状態」と定義している。(WHO日本訳)
- つまり健康とは、病気がない状態でただ生きているということだけでなく、社会との関係・人間関係を意識し、積極的に生きている状態。
- 社会との関係(つながり) = 二人称・三人称活動が重要である。健康と生きがいは相互作用、依存しあう補完関係、表裏一体の関係。

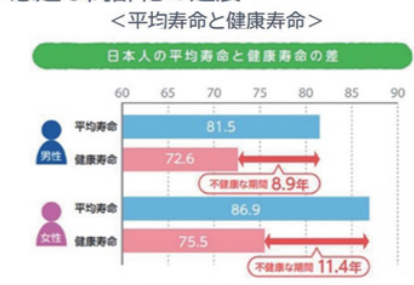


平均寿命と健康寿命

<平均寿命> 生まれてから亡くなるまで生存している期間の平均値。その間の健康不健康などの身体の状態は問わない。
 <健康寿命> WHOが2000年に提唱した新しい指標。「健康上のトラブルによって日常生活が制限されることなく、要支援、要介護がなく自立して生活できる期間」。

ここで注目すべきは、「その差」!!

私たちは今、どのような時代にいるのか
 ~急速な高齢化の進展~



フレイルを知ろう！ 予防しよう！
 フレイルとは？

- 健康な状態と要介護状態の中間の段階のこと。
- 年齢を重ねていくと心身や社会とのつながりが低下した状態。
- フレイルは脆弱を意味する英語「Frailty」が語源。
- 多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に変化。



フレイル予防の三本柱

