



## 健康長寿ポイント

長寿大国の我が国は平均寿命が更新される中で、健康寿命をいかに伸ばすかが重要な課題とされています。健康長寿のための12か条をお伝えいたします。

- 1 食生活** ..... いろいろ食べて、やせと **栄養不足** を防ごう！
- 2 お口の健康** ..... 口の健康を守り、**かむ力** を維持しよう！
- 3 体力・身体活動** ..... 筋力+歩行力で、**生活体力** をキープしよう！
- 4 社会参加** ..... **外出・交流・活動** で、人やまちとつながろう！
- 5 こころ(心理)** ..... めざそう **ウェル・ビーイング**。百寿者の心に学ぼう！
- 6 事故予防** ..... 年を重ねるほど増える、**家庭内事故** を防ごう！
- 7 健康食品やサプリメント** ..... 正しい **利用の目安** を知ろう！
- 8 地域力** ..... 広げよう地域の輪。**地域力** でみんな元気に！
- 9 フレイル** ..... 「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、**フレイル** を防ごう！
- 10 認知症** ..... よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、**認知症** を防ごう！
- 11 生活習慣病** ..... **高齢期の持病** を適切にコントロールする知識を持とう！
- 12 介護・終末期** ..... **事前の備え** で、最期まで自分らしく暮らそう！

© 社会保険出版社

※「ウェルビーイング」とは、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあることを意味する概念で、「幸福」と翻訳されることも多い言葉です。

※「フレイル」とは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。





# 行政区移動研修集



新田区 11/4(月) 参加者20名

まず気仙沼大島大橋を歩いて渡り、陸前高田市へ移動。気仙大工左官伝承館を見学。木造平屋茅葺の母屋は懐かしさを感じました。昼食は大船渡温泉ホテルで。料理が最高でした(\*^^\*)  
帰りは道の駅高田松原でお土産をたくさんゲットして帰ってきました！

沼畑区 11/23(土) 参加者23名

新しい大橋をみたいということで、気仙沼大島大橋へ。昼食は今年度大好評の大船渡温へ！こちらは人気で、他コミュニティでも利用が多かったです😊  
帰りは道の駅から繋がる国営の震災追悼記念施設を見学して、参加者のバスガイドで帰ってきました(^^♪



巻区 12/8(日) 参加者29名

岩出山竹細工館を見学。山へ竹を切りに行き、半年乾燥させた後竹細工に加工できるそうです。昔からの記述が受け継がれていました。昼食は鳴子観光ホテルで。新しい源泉はつるつるのお湯でした！  
行きのバスでは、それぞれ1年間の活動報告が行われました。



## これからの主な事業・行事

2月

- 5日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 6日(木) 女性講座(移動研修)
- 19日(水) 男の料理教室
- 22日(土) 歌声喫茶
- 26日(水) 料理教室

3月

- 4日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 5日(木) 女性講座
- 7日(土) こどもクッキング教室
- 11日(水) 男の料理教室
- 13日(金) 理事会
- 25日(水) 料理教室

