



いきいき☆チャレンジ2018

学び



通訳ボランティア
北野清之さん(丸の内町)

地

地域社会に入って色々な人とのつながりを広げていきたいと思い、退職後に通訳ボランティアを始めました。歌舞伎やお茶などの日本文化に興味を持つきっかけにもなって知識が広がり、自分の人生を豊かにしてくれました。

次は、かつて勉強した中国語をまた始めてみようと思います。

仕事



ビュッフェ・こまつせせらぎ
チーフ 村田和子さん

64

～74歳の女性22人が各々のペースで働いています。試行錯誤しながらオープンから8カ月たちましたが、「この料理が大好き」と言ってくれるリピーターも多く、励みになっています。

今後は、イベントなどにも出向いて、安心・安全にこだわった料理を提供し、認知度を高めていきたいです。

歯



大田志央さん(軽海町)

大田理咲さん(6歳)

小

さいころから一緒に歌を歌いながら楽しく歯みがきをしています。2歳からは1人でみがけるようになり、今ではお互いの歯をみがき合ったり、チェックをしたりしています。

虫歯のない強い歯で、おいしいものをもりもり食べて、今年も家族みんなで元気に過ごしたいです。

食事



宮崎樹里さん(日末町)

講

習会で高血圧など生活習慣病のリスクを下げる減塩の話聞き、薄い味付けを実践中です。慣れると素材の味が生きていておいしいと感じるようになりました。

食事は毎日とるものです。家族の健康を預かっているという気持ちで、栄養バランスや塩分量に気を付けていきたいです。

運動



西村三枝子さん

西村孝志さん(若杉町)

健

診の結果から「今始めないと」と決意し、血管若返り運動教室に通い始めました。血圧が正常値になるなど、効果が出てきています。

教室は3月で卒業ですが、家でもストレッチなどを続けて健康づくりに努めたいです。食生活改善のほか一緒にウォーキングも始めようと思っています。



公立小松大学 学長予定者
山本 博さん

グ

ローバル化が進む中、海外の人たちをサポートし、日本の文化を伝える素晴らしい活動だと思います。

一方で「人生100年以上時代」も到来しつつあります。

4月開学の公立小松大学では市民公開講座などを開催し、皆さんの学び直しの機会を広げていきます。



シルバー人材センター
理事長 谷口潤一さん

シ

シルバー人材センターでは、高齢者に合った仕事を紹介し、働く意欲のある皆さんをお手伝いしています。

能力を生かし、やりがいを持って地域社会に貢献するシルバー世代の皆さんはとても輝いていて、私も元気をもらっています。



小松歯科医師会
会長 辻 美一さん

夜

はっきり10分間のブラッシングを習慣にしましょう。子供も大人も、虫歯がなくても定期的に歯科で診てもらい、万病のもとである歯周病の予防・早期治療が大切です。

8020運動*の受賞者はとても元気。自分の歯で噛むことで脳を刺激し、認知症予防にもつながります。



小松市民病院
管理栄養士
彦野小百合さん

魚

や漬物が好まれる小松は、塩分摂取が多くなりがちです。薄味で素材の味に親しむ、ショウガや酢を使うなど、減塩を心掛けましょう。

健康の基本は栄養バランスの良い食事から。主食、野菜が多めの主菜・副菜のほか、ビタミンCが豊富な果物を食べて、冬を元気に乗り切りたいですね。



いきいき健康課
保健師 角谷佳江さん

血

管若返り運動教室では、安全で効果的な運動の方法をお伝えしながら、生活習慣病予防のために自宅や身近なところで運動を続けていくことをお勧めしています。

健診の結果を活用しながらご自身の生活習慣を振り返り、健康づくりにつなげていただけたらと思います。



特集

いきいきライフを始めよう。

新しい年がスタートしました。今年も元気に、生きる喜びを感じながら笑顔で過ごすため、自分に合った健康づくりや生きがいづくりに、一緒に取り組んでいきましょう。

私のがんばる宣言

専門家からの「コメント」

特集に関する問い合わせ 広報秘書課 ☎ 24・8016

*8020運動…80歳になっても20本以上の歯を保ち続けることを推進する運動

一読・十笑・百吸・ 千字・万歩

杏林大学 石川 恭三 名誉教授

川北先生も
おすすめ

一読

いちどく

1日に1度はまとまった文章を読もう

新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読むことです。文章を読むことで認知機能がアップします。

十笑

じゅうしょう

1日に10回くらいは笑おう

笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいのです。また、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展を抑える効果があるといわれています。

百吸

ひゃくきゅう

1日に100回くらい(1度には10回くらい)、 深呼吸をしよう

深呼吸することで肺の機能が高まり、自律神経が安定し、ストレス解消に役立ちます。

千字

せんじ

1日に1000字くらいは文字を書こう

文字を書くことは認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書くことです。そして、できるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。

万歩

まんぽ

1日に1万歩を目指して歩こう

歩くことがメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは周知されています。

1日の時間の流れの中で「今日は何をして、何をしていないか」をチェックするために、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を口の中で唱えてみて、まだやり残しているものがあれば、まず、それを片付けるようにしてみましょう。

日頃から体や脳を鍛えることは、病気の予防につながります。長い文章は難しくても社説であれば手軽に読めますし、要約して人に伝えることで脳の活性化にもなります。また、笑顔を作るだけでも体の免疫力が付き、脳が刺激され、精神的にも健康的にも効果が期待できます。

こぼす、飲み込めない、滑舌が悪くなるなど、老化は「口」から始まると言われています。若い人も含めて、日常的に「話す」「笑う」を意識してみたいかがででしょうか。

そして、スポーツを楽しむことも心と体を健康に導きます。私は幼い頃から続けているスキーで、同級生たちと市民体育大会で競い合うことが、元気の源になっています。自分らしく好きなことを楽しみ、はつらつと過ごしたいですね。

健やかに、自分らしく、
人生を楽しもう

心も体も健康で長生きすることは家族みんなの願いです。地域の皆さんの体力づくりや健康づくりを推進している川北寛志さんに、日頃から取り組む健康法などについてお話を伺いました。



小松市体育協会会長
川北レイクサイドクリニック院長
川北 寛志 さん

人生100年時代を はつらつと

長寿化が進む日本では、100歳まで生きることが珍しくなくなる時代を迎えています。

日本の100歳以上の人口は昨年6万7千人を超え、47年連続で過去最多となりました。10年後の2027年には15万8千人、30年後の2047年には42万1千人になると推測されています。

人生100年時代では、新しいことを学び、いろいろなことにチャレンジできるチャンスが増えます。

長い人生を充実させるためには、自分の健全な心と体を維持することが大切です。

また、生きがいや仲間づくりのほか、生活や趣味のための収入や資金の確保も大切になってきます。

長い人生をはつらつと過ごすため、これからの自分のライフプランを見つめ直してみませんか。

予防

“健康”

ボランティア

生きがい

仲間づくり

“学び”

■学びの扉を開こう

これまで気付かなかった世界や新しい自分を発見することができ、自己実現を果たす「学び」は、豊かな第2、第3の人生を送る上で大きな要素の一つといえます。また、知識や技能を身につける学習だけでなく、趣味や文化・スポーツ活動、各種講座や教室、社会貢献なども「学び」の一種です。

これらは、自分自身の楽しみや自己の向上はもちろん、社会とのつながりをもたらすとともに、一人ひとりの生きがいづくりや健康づくり、仲間づくりへと結びついています。

地域活動

交流

収入

“働く”

■豊富な経験を生かす

「働きたい」という意欲のあるシニアが増えていきます。これまで培ってきた能力や経験を生かすことができれば、自身の収入や生きがいとなることはもちろん、人手の確保や技術の伝承など、地域社会全体の活力につながります。また、子育てや介護といった分野でも、若い世代を助け、社会の支え手となることが期待されています。

シルバー人材センターでは、多様なニーズに応じた就業機会を創出し、活躍の場を提供しています。

