

九月と言うのに、毎日猛暑が続いています、皆様如何お過ごしでしょうか。

十年に一度の天候異変、雨は降るけど一豪雨と干ばつ―それも地域的にバラバラ、台風も連続発生中ただただ地球環境の変化に驚くばかりです。

いまだにロシアとウクライナの戦争も終結の道がなく、物価も値上がり、人々にとつて住みずらい世の中に向かっていっているように思えます、とは言えエアコン頼りに元気で、この猛暑を乗り切りましょう。

つばやき人

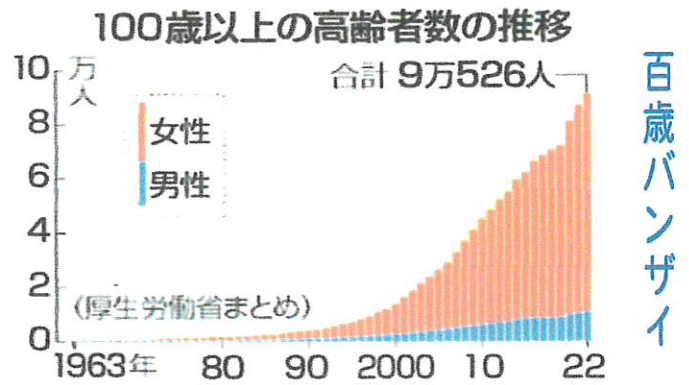
# なかよし

仲間づくり  
健康づくり  
生きがい作り

人生百年と言われる時代。健康長寿は多くの人の関心ごとになっていいます。

厚生労働省の統計によると、右の図のように国内で百歳以上は増加し22年には9万人を超えました。

全国の長寿研究機関によると、九万人の百歳で自立した日常生活を送れているのは約2割の方で、以降も長生きされる傾向であるそうです。



参考  
厚生労働省・慶応百寿者研究  
百寿者総合研究センター

- ### 長寿の秘訣
- ・糖尿病でない
  - ・性格が几帳面で社交的、好奇心が強い
  - ・脳で萎縮と動脈硬化が少ない
  - ・血液検査で、心臓と腎臓の機能、栄養状態が良好
  - ・身体活動の低下を示すフレイルの程度が低い
  - ・散歩や体操など身体活動が多い人、噛む力の強い人
  - ・ストレスをためない

当連合会にも百歳以上の方が、楽都会、満寿美会、長寿会の各クラブに一名づついらっしやいます、大いに目出度いことです。

### お知らせコーナー

### 訃報連絡



当連合会 楽友会  
女性部長 原田シズ子様  
享年(八十七歳)が  
八月下旬に亡くなられました。

グラウンドゴルフなどスポーツにも積極的に参加され、高齢者のフレイル防止に努められ、十八年の長きにわたり老人会活動に多大な貢献を賜りました。

誠に哀悼の極みに存じます。

ここに謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

都島区社会福祉協議会  
ふれあいセンター  
見守り相談室について

老人クラブ連合会では、広報誌「なかよし」の毎月配布時に見守り活動をお願いしておりますが、見守り頻度として細やかな対応が出来ないのが現状です。

・どうして良いかわからない

・自分や誰かの 異変に気づいたら・・・

・地域のお困りごとなど・・・

そこで、身近な相談の窓口として、「都島区見守り相談室」をご紹介します。

平日 9時～19時  
土曜 9時～17時30分  
電話 692918870  
FAX 692919504

### 役員定例会

九月八日(金)午後五時より  
場所 東都島福祉会館  
各クラブ会長・女性部長  
部会長の二十七名で  
実施いたします。