



野沢通信 H29年9月発行号

厚生労働省の調べでは、長寿国で首位の日本は、今夏、男女共に香港にその場を譲りました。さらに健康寿命に関しては、その差は顕著なものです。専門家は「香港のお年寄り、用事がなくても街に出かけ談笑をします」と論じています・・・では、その健康寿命を延ばすにはどうすればよいか？

健康寿命とは 健康上の問題がない状態で、日常生活をおくれる期間の事です。

(普段の生活の中で、歌を歌ったり、料理をしてみたり、体操してみたり…)



・坂上先生ピアノ発表会・生駒先生による健美操体操・まほ先生料理教室

同じ85歳でも・・・病院のベットで寝たきりの方もいれば・・・みなさんの様に・・・

(普段の生活の中で、書道をしたり、将棋をしたり・・・)



【ふれあい書道展】に向けて、日々納得のいく作品に挑戦しております。

元気に、体操、趣味活動、料理に参加している方もいます。



・阿部先生による手工芸「紅葉の風景」。新しい技法による、3次元の芸術です。

大切なのは、その人の日常の過ごし方ではないのでしょうか？

センター内、全体会議と勉強会



寿命というものは、いかに健康で楽しく日々をおくる事が出来るかどうか重要です。それは結果的に長寿へと繋がるのです。さらに、その人が、日々をいかにエンジョイできるかどうか、つまり QOL(生活の質)の維持が健康寿命の大切な目標になると思います。人間75歳以上になれば、多くの人が病気の一つや二つは持ち、何らかの薬を飲んでいますが、でも、薬を飲んでいたら健康じゃないとはいえません。香港の高齢者のように友達と談笑したり、歌をうたったり、日常生活に大きな制限が無く、かつ人生をエンジョイできることが健康寿命に繋がると私達は考えております。

センター長 窪田

納涼祭・・・今年も皆さん元気に楽しく

8月8日(火)～10日(木)までの3日間 童心にかえって、遊び疲れました。



大好評「フラワーアレンジメント」 9月6日 今回は、夏～秋の花特集



男性も女性も、綺麗な
お花に満面の笑顔。

敬老祭 9月19日(火)～21日(木) 楽しい、美味しい、うれしい、

もう、笑いが止まりま
せん！



頑張れ！ボランティア！

今年は、中学生、高校生、大学生と非常に沢山のボランティアさん諸君が、お手伝いに来ていただきました。



将来に大きな夢を持ち、明日に向かって！

*デイホーム野沢からのご案内 下記写真

- ① スポーツの秋、到来。10月は恒例の運動会
- ② 11月は、いよいよ「紅葉会」
- ③ 早いもので、今年も年末「クリスマス会」



【9月入所 1さん】

9月よりご通所頂きました。1さんです。趣味は短歌を作ることです。ここでご紹介させていただきます。

- *「細やかに、紙コップにて配られる、脱水予防の冷たい麦茶」
- *「六種類の、小皿に盛られしオカズなり、今日一日の命の繋ぎ」
- *「頻繁に、トイレに通う老人よ、介助の人等、休む暇なし」

ありがとうございます



【サロンのざわ】より。左下9月3日(日曜日、第4回【サロンのざわ】が開催。回を重ねるごとに参加者も多くなり、今回は25名の参加者で賑わいました。次回11月12日(日)です。ご期待ください。