

力作ぞろいの今年の花壇

みなさんの努力と汗の結晶 すべて拝見しました

8月1日(木)の炎天下、今年も単位老人クラブの会長さんや花壇担当のみなさんが、力作揃いの花壇を見て回りました。

矢野老連会長をはじめ23名のみなさんが、丹精込めて造られた18クラブの花壇に、時には感嘆の声を上げながら、午前9時から5時間以上をかけて拝見することができました。



上芽室末広クラブの花壇前で参加者の皆さん

中にはわざわざ訪問を待っていて下さったクラブもあり、参加者一同感謝の念でいっぱいでした。

見学の途中、参加者全員で昼食を摂りながら感想を述べ合いましたが、花壇造りに止まらず、クラブ運営の苦労話や今年の農作物の出来具合など、話題は多岐に亘り充実した時間を過ごすことができました。

なお、18クラブの花壇は11月の老人クラブ交歓会や1月の体育大会の際に展示するほか、今月号の老連だよりに同封してみなさんのもとへお送りいたします。

十勝地区老人クラブ大会にご参加を!

10月17~18日 十勝川温泉 笹井ホテルで開催です

恒例の十勝地区老人クラブ大会が、10月17日(木)~18日(金)に、十勝川温泉笹井ホテルで開催されます。大会は、功労者表彰やオフィスAZM濱野正洋さんの「温泉の効能で健康に!」と題した講演、それに士幌町と豊頃町の実践発表という内容になっており、参加される会員には、老連から1人1,500円を助成いたします。

また、当日は、ふれあい交流館前から送迎バスを運行しますので、多くの方のご参加をお待ちしております。

参加を希望される方はクラブ会長さんに申し出てください。



昨年の老人クラブ大会の様子から

平均寿命、男女とも最高を更新!!

平均寿命は、死亡率が今後も変わらないと仮定し、その年に生まれた0歳児があと何年生きられるかを表した数字で、将来の社会保障や経済政策の方向を決める指標になります。

厚生労働省が7月30日に発表したところによると、平成30年の平均寿命は、男性が81.25歳、女性が87.32歳で、過去最高を記録しました。前年より男性が0.16歳、女性が0.05歳延びており、過去最高の更新は女性が6年連続、男性は7年連続です。厚労省は、「日本人の三大死因であるがんや心疾患、脳血管疾患などの死亡率の低下が平均寿命を延ばしている。健康意識の高まりで、さらに寿命が延びる可能性がある」と分析しています。

主な国・地域との比較では、女性は香港に次いで2位、男性は香港、スイスに続く3位。順位は前年と同じでした。

平均寿命が延び続ける一方、平成30年の合計特殊出生率（1人の女性が生涯に産む子の推計数）は1.42に止まり、日本人の人口は10年連続で減少しています。

また、自立して生活できる年齢を指す「健康寿命」は、平成28年時点で女性は74.79歳、男性は72.14歳。平均寿命とは大きな差があり、高齢者が健康で暮らせる長寿社会を実現するための課題は多いといえるそうです。

安全運転があなたを守ります!

9月21日~9月30日は 秋の全国交通安全運動

**9月20日11時15分からは めむろ一と前で
交通安全「旗の波作戦」です**

笑って健康「笑いヨガ」を体験

女性部夏季研修会は笑い声でいっぱい

女性部の夏季研修会が、8月2日（金）にふれあい交流館で行われました。

今年は、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法の「笑いヨガ」を体験しました。指導していただいたのは、「笑いヨガ」リーダーの後藤有子さんと田村啓子さんのお二人です。

笑いが健康に良いことはよく知られています。またコミュニケーションの潤滑油としても、人間関係を豊かなものにしてくれます。何より笑っていると、気分がよくなり元気になります。そんなお話と「笑いヨガ」の実践でした。

この日は、昼食をはさんでごみ袋の折り畳みを行いました。暑いあつ〜い一日、お集まりいただいた皆様には大変お世話になりました。来年は涼しい会場で研修会を行いたいと思いますので、多数の方にお集まりいただきますようお願いいたします。



なお、9月のごみ袋折り畳みは、9月6日（金）午後1時30分から、会場はふれあい交流館です。また、女性部の事業ですが、男性会員の方も大歓迎です。ご協力よろしくようお願いいたします。