

## 令和6年 2月 月報

1. 第3回誕生会 **行事案内**

日時 令和5年1月29日(月) 10時~14時 場所 北集会所 参加費 1000円(昼食代)  
詳細は1月月報を参照ください

2. お弁当会 **実施報告**

毎月第2月曜日 11時に北サロンへ集まり、集まった人数分お弁当を買いに行きます。昼食を一人で食べるより何人かで一緒におしゃべりしながら食べようよ、というのが「お弁当会」の始まりで、昨年5月から始めています。1月8日は12名が集まり、楽しいひと時を過ごしました。皆さん、気軽に参加してくださいね

3. ほっこりファーム朝市 **実施報告**

恒例の“ほっこりファーム朝市”を12月23日(土)に行いました。ほっこりファームで早朝に収穫した取り立ての、たっぷり肥料をもらった野菜は大好評です。30分ほどで完売しましたが、毎年この時期(12月3or4土曜日)に行いますから、今年も12月月報をよく見てくださいね

4. お花見会 **行事予告**

昨年に引き続いて今年も、中央公園で、3月30日(土)に、お花見会を行います。キッチンカー、コンサート、子ども向けゲームなど多くの行事で盛り上がります。北桜美会も一角に座を設け、皆で楽しめます。詳しくは3月月報にて。

5. 昔遊び **行事予定**

昨年から再開した、鹿ノ台小学1年生との「昔遊び」です。けん玉、おじゃみ、コマなどで遊びます。今回は、堀、橋谷さんが参加いただきます。

## 6. 行事予定

	行事	日程	開催場所他	
北 桜 美 会	折り紙教室	2月6日(火)	実施	
	健康マーじゃん	2月7,13,21,24日	実施	
	いきいき百歳体操	2月2,9,16,23日	13:30~ 【9,23日は集会所清掃日】	
	お弁当会	2月12日(月)	11時~	
	モルック大会	1月23日(火)	場所：むかい山	
	昔遊び	1月30日(火)	鹿ノ台小学校	
	清	北集会所	2月9,23日(金)	開始時刻：13時開始 
	掃	いきいきホール	2月20日(火)	
		役員会①	2月19日(月)	10時 役員①
	よんにちサロン	1月28日(日)	千年の恋 ひかる源氏物語	
		2月25日(日)	リオの男	

## 平均寿命と健康寿命

日本人の平均寿命の推移です。

		平均寿命		健康寿命	
		男性	女性	男性	女性
1903年	明治 36年	44歳	45歳		
1947年	昭和 22年	50歳	54歳		
2000年	平成 12年	78歳	85歳		
2019年	令和 1年	81歳	87歳	73歳	75歳

明治時代の後半でも、日本の平均寿命は 40 代半ばでした。50 歳を越えたのが 1986 年です。寿命は短期間で飛躍的に伸びました。

私たちの寿命は伸び続け、今では“人生 90 年”に手が届こうとしています。

「健康寿命」、すなわち、自立した生活を送れる期間（介護を受けたり寝たきりになったりせずに日常生活を送れる期間）が、平均寿命より男性は 8 年、女性は 12 年も短く、これは支援や介護を必要とするなど、健康上の問題で、日常生活に制限のある期間が、平均で 8～11 年もあるということです。

長い人生、いつまでも元気に過ごすためには、「健康寿命」を延ばすことが必要なのです。

（毎日新聞他から）

## 人間は 100 歳まで元気に生きられる

日本では、2015 年に、『百寿者』と呼ばれる 100 歳以上の高齢者が、6 万人を超えました。（川村注：2021 年の百寿者は 8 万 6510 人 対前年比 6060 人増、女性比率 88.4%）  
確かに日本人の寿命は延び、世界有数の長寿国です。

しかしそれを喜ぶ声はあまり聞かれません。というのも百寿者の百倍近くに当たる約 550 万人もの人が、介護を受けている現状があるからです。

介護を必要とせずに 自立した生活を送りながら、社会の支え手の一人として元気に 100 年の人生を まっとうするための方法があるのです。

（藤田紘一郎 東京医科歯科大学名誉教授 著書多数）