

児玉包括だより



R7年5月号(第25号)

健康で人生を楽しめるのって何歳ぐらいなんだろう？



皆様もご存じのとおり、日本は世界一の長寿国となっています。年を重ねることは大変すばらしく、多くの知識や経験を後世に伝えていただいております。尊敬や感謝の気持ちが大切です。いつまでも元気で長生きしていただきたいですね。

そこで今回は、平均寿命と健康寿命について、知っていただければと思います。健康寿命とは、介護などの必要がなく健康的に生活できる期間です。厚生労働省(令和6年7月26日)の発表によると日本の平均寿命は、男性81.09歳・女性87.14歳となっています。一方健康寿命は、男性72.57歳・女性75.45歳となっており、男性では8.49年・女性では11.63年の差があります。ただ調査を開始して以降、最もこの差は短くなっているそうです。皆様の健康に対する意識の高まりが健康寿命の延伸へと繋がっているんでしょうね。更なる、健康意識の向上のため、本庄市では「はにぽんチャレンジ」を行っています。特定健診や健康に関する講座を受けたり、ご自身で健康に関する目標を立て期間中チャレンジしていただくとポイントをもらえ、ポイントに応じて商品と交換ができます。市内各地でもはにとれ教室やラジオ体操など健康に関する取り組みが行われています。ぜひ、ご参加いただき健康を保ちながら人生を楽しみましょう。

児玉地域包括支援センター

開所日：月～土(8:30～17:30)

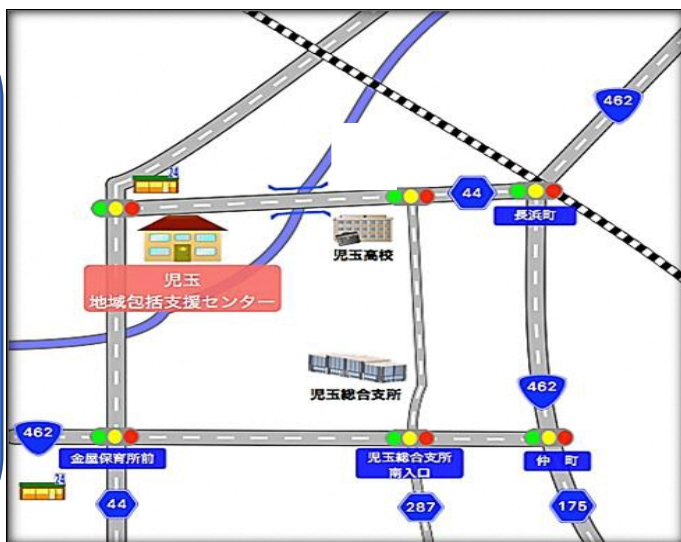
12/29～1/3を除く

住所：本庄市児玉町金屋1302-1

電話：0495-73-1545

FAX：0495-72-5777

※夜間・休日電話対応可



児玉包括・ささえ愛チームこだま予定 令和7年5月～8月

オレンジカフェ ほっとこだま (児玉デイサービス センター) はにぽんチャレンジ	5/7 6/4 7/2 8/6	認知症の方やそのご家族、認知症に興味のある方などが、 ほっとできるカフェを開催しています。 時 間:午後1時30分～3時30分 参加費:1人100円(上履きをご持参ください)
ウエルカフェこだま (ウエルシア薬局 本庄児玉南店)	5/23.30 6/20.27 7/18.25 8/22.29	市内在住の方を対象として、毎月テーマを決めて、外部より 講師を招くなどして、ミニ講座等を開催しています。 時 間:午前10時00分～11時00分 *開催日によって時間が異なる ことがあります。 参加費:無料
筋力アップ教室 (セルディ リハーサル室) はにぽんチャレンジ	毎週木曜日	主に65歳以上の高齢者の方を対象とし、生活動作に必要な 筋力を鍛え元気な体をつくり、 いきいきと生活できることを目的とした教室です。 時 間:午前10時～12時 参加費:無料
ラジオ体操 (ウエルシア薬局 本庄児玉南店)	毎週土曜日 5/3.10.17.24.31 6/7.14.21.28 (7月.8月は休み)	市内在住の方を対象として、ラジオ体操の開催 時 間:午前9時～ 参加費:無料 屋外での活動のため、荒天の場合中止となります。
ラジオ体操 (共和公民館)	毎週土曜日 5/3.10.17.24.31 6/7.14.21.28 (7月.8月は休み)	市内在住の方を対象として、ラジオ体操の開催 時 間: 5月 午前9時15分～ 6月 午前8時45分～ 参加費:無料 屋外での活動のため、荒天の場合中止となります。
ラジオ体操 (ヤオコー 児玉バイパス店)	毎週土曜日 5/3.10.17.24.31 6/7.14.21.28 (7月.8月は休み)	市内在住の方を対象として、ラジオ体操の開催 時 間:午前8時45分～8時55分 参加費:無料 屋外での活動のため、荒天の場合中止となります。
ラジオ体操 (フレッセイ児玉店)	毎週金曜日 5/2.9.16.23.30 6.13.20.27 (7月.8月は休み)	市内在住の方を対象として、ラジオ体操の開催 時 間:午前8時50分～9時00分 参加費:無料 屋外での活動のため、荒天の場合中止となります。
市民ポプラサロン (児玉高校)	学校と調整中	高校生と地域住民の「農」を介しての集いの場 参加費:無料
ほっと広場 ふれあい遊び (児玉の森こども園・ 支援センターWith)	5/13.27 6/3.17 7/1.15 8/5.19	多世代交流の場として、こども園での園児と地域住民 の交流 時 間:10時15分～11時45分 参加費:無料
みんなの会議室 (児童養護施設 桑梓)	5/9.16 6/6.13 7/4.11 8/1.8	麻雀をメインに脳の活性化を促し、認知症予防、笑顔 の絶えない、地域の皆様の新たな集いの場 時 間:10時00分～12時00分 参加費:無料 上履きをご持参ください。

※予定に関する問い合わせは児玉地域包括までお願いいたします。