

南西郷公民館だより

～長寿社会について～

今年度の南西郷地区の各区の該当者は、昨年に比べて1名増の379名となりました。これは、今年の施設入居者を除く75歳以上の方々に、各区長を通じて町から配布されたギフト券の数です。南地区では毎年10月に、「多年にわたり社会に尽くしてくれた高齢者を敬愛し、長寿を祝う」という主旨のもと、8地区合同の敬老会を開催しておりました。敬老会の日は昨年から第3月曜日に設定され、今年は9月15日でしたが、コロナ以降、今年度も南地区の敬老会は区長会の協議により中止とし、代わりにお祝いとしてギフト券をお配りさせていただいております。



さて、健康で長生きすることは誰もが願うところですが、美浜町在住の100歳以上の高齢者は7人おられ、そのうち3人が南地区にお住まいです。1万人に対して100歳以上の方は0.1%にも満たないため、100歳まで生きることがいかに素晴らしいことかを実感せざるを得ません。



和田秀樹氏の著書「70歳が老化の分かれ道」によれば、現在の70代の方々は、戦前生まれの方が70代になった頃と比べて格段に若々しく、元気になっています。しかし、栄養や医学の進歩により寿命は延びたものの、80歳になると誰もが老いに直面します。人生100年時代と言われる今、さらに若返り、寿命が延びていくと考えるのは正しい認識ではなく、70代は非常に重要な年代であると述べられています。

公民館では、毎年皆様の健康や長寿を願ってエクササイズや、健康福祉課との共催で65歳以上の健康講座などを行っています。お時間を作れる方は、ご自分の健康を守るためにぜひご参加いただければと思います。

～今後の行事予定～

講座	日程/時間/会場		内容/講師/費用	申込 期日
アロマを使って遊ぼう  定員 10名	11月17日 (日)	10:00～12:00	練り香水とバスボム作り 柿本知子さん 材料費/1,500円 受講料/100円	11/10 (日)
	南西郷公民館・会議室			
スマホ活用講座  定員 10名	11月29日 (金)	10:00～11:30	スマホの基本操作やアプリの使い方、スマホの基礎的な活用方法を学べ、質問や相談も可能です。	当日 OK
	南西郷公民館・会議室		持ち物/ご自分のスマートフォン	
健康教室  定員 10名	12月4日 (水)	13:30～15:00	～日常で使う筋肉に効果的な運動とは？～ ほっとリハビリシステムズ 田中絵美子 理学療法士	当日 OK
	南西郷公民館多目的ホール		持ち物/動きやすい服装・飲み物(水分補給・内靴・タオル・あいあいポイント手帳・	
ストレッチ&筋トレ教室 定員 15名	12月6日 (金)	19:00～20:30	MahanaStudioトレーナー さま 	12/3日 (火)
	南西郷公民館多目的ホール		持ち物/内靴・タオル・飲み物・動きやすい服装	
和菓子作り 練り切り作り体験  定員 10名	1月19日 (日)	13:30～15:00	中西製菓 中西正嗣さん 材料費/1,000円 受講料/100円 小学生以下は保護者同伴をお願いします。	1/10 (金)
	なびあす趣味の部屋		持ち物/エプロン・三角巾・手拭きタオル	

申込先は南西郷公民館まで 32-2654

～年末年始公民館閉館お知らせ～

年末12月28日から年始1月5日の期間は

公民館は閉館となります。

ご了承のほど、よろしくお願いします。

また、本来、月曜日は休館日となっておりますが

1月6日より開館いたします。



12/27	12/28	～	1/4	1/5	1/6
金	土		土	日	月
開館	閉館	→			開館

編集・発行

南西郷公民館 美浜町金山14-1

電話：32-2654 FAX：32-2665

✉ : minami-k@kl.mmnet-ai.ne.jp