



～2018年度県央エリア年間テーマ～ 「くらしと産地をつなげて、県央エリアの輪を上げよう！」

生きがいがある、ということは人生を楽しんでいること

1月22日(火) 大和市民交流拠点ポラリスで**子どもの甲状腺エコー検診**でもお世話になっているさがみ生協病院内科医師 牛山元美先生に「**熟年時代をいきいき過ごすには**」をご講演いただきました。人生100年と言われる現在、だれにでも訪れる熟年時代を知ることは、大事なことだと思ったからです。

動脈硬化・がん・認知症・いろいろな臓器や筋肉、関節などの働きの低下は、加齢によるからだの不調。

認知症が心配になる症状 (置き忘れ、探し物が増える。知人の名前が思い出せない。同じ話を繰り返す。など…) は「物忘れ」で、生活に支障がなければただの老化。

認知症が疑われる症状 (置き忘れが頻回だが気にしない。食事したことを忘れる。モノを変なところにしまう。など…) は、記憶力低下だけでなく、知的機能も低下し異常な行動だそうです。



自分で自由に歩ける生活をするための努力
⇒ **健康寿命を延ばす**

人生をいきいきと楽しむために

- 基本は健康的な生活習慣 ・特に運動を積極的に
- 自己肯定感を持ち、免疫力アップ!
- 誰かのために、未来のために、今できることをする
- 趣味や興味を持って世の中に参加
テレビや新聞だけじゃなく、一歩、外へ!

生きていく張り合いや喜び **生きがい**

- 趣味は、認知症などの病気があっても生きがいに
- 高齢者が高齢者をケア、サポートすることも、
生きがいになる
- 高齢者になる前から、生きがいについて考えたり、見つけたり、趣味をいくつか持つことがオススメ

紙面の都合上、お伝えしきれませんが、**参考になさってください!** (AK)

~~エリア交流会を開催しました~~

1月28日(月)に、大和市文化創造拠点シリウスにて10時～13時まで「エリア交流会」を開催しました。

普段なかなか会えないメンバーやセンター長・理事を交えて、お料理セットのメニューを調理。試食しながら日頃感じている活動の中で不安などの意見交換をし、短時間ではありましたが、楽しい時を過ごしました。

(YN)

♪本日のメニュー♪

- 産直ほうれん草と産直にんじんのしりしり炒め
- トマト風味のドライカレー ・りんご ・卵スープ



「メンバーのお気に入り」VOL. 88

私のおすすめ商品は『なめらか絹豆腐小分けパック150g×3』です。3パックが1セットです。

夫婦二人分のお味噌汁の具材に1パック、湯豆腐等には2パックと献立によって使い分けられて便利です。味も気に入っています。

最近リニューアルして、容器も開けやすくなっています。(KI)



集団一時保育すまいる **キッズメイト登録説明会のお知らせ**

保護者が組合員活動などに参加している間、生協や地域の施設でお子さんを預かりする活動の登録説明会です。

♪ 5/14(火)・17(金) ふらっとパル茅ヶ崎 10:00

♪ 5月中旬 新横浜本部 10:00

詳細は、4月発行のweeklyどりーむべいじに掲載予定です。

