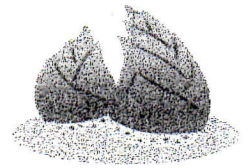


飛翔

発行責任者
平塚MAC
池田 忠宏



平塚MAC学習会

諸制度を学び

超高齢化社会を生きる

平成30年2月13日、ひらつか市民活動センターで、平成29年度最後の学習会が25名の会員の参加のもとで開催されました。

今回は平塚市福祉部高齢福祉課の主査・渡辺真理子主任・林由香里の両氏からテーマに沿って、主として高齢福祉課所管の高齢者向けサービスについてお話をいただきました。

平均寿命	男子	80.21歳
	女子	86.61歳
健康寿命	男子	71.19歳
	女子	74.21歳
差	男子	9.02歳
	女子	12.40歳

「超高齢社会とは」について、人口動態に基づき、県・市の現状を交えて、

- ① 高齢化率
- ② 生産年齢人口減少の影響
- ③ 平均寿命などについて説明がありました。

この中で平均寿命に加え

て、次のような健康寿命のデータも示され、その差は要介護期間と考えられるとのコメントがありました。

- ③ 一般介護予防事業
- ④ 生きがいづくり事業
- ⑤ 安心で快適な暮らしのための生活支援事業
- ⑥ その他の支援事業

その後、質疑応答に移り、関心の高かった「健康寿命とは」を始め、参加された皆さんのそれぞれの課題などについて、多くの質問や意見が寄せられました。

平塚MACグルメの会

日本料理伝統の技と美に舌鼓

2月20日に平塚MACのグルメの会が、平塚紅谷町の割烹「貴柳庵」で11名の参加で開催されました。

ご主人が、調理する前に獲りたてのピチピチと跳ねる大きな平目を見せてくれました。これには一同ビッ

今年生まれた赤ちゃんの半数は、百歳を超えて生きるとの予測があります。また我々のジェネレーションでも、65歳から70歳定年制度導入の促進や、公的年金支給開始年齢「70歳超」の検討なども行われています。

このような中であって「心身ともに健康」で「生きがい」のある社会や環境づくりが喫緊の課題となっています。

今回の学習会を機に、さらに「自助・公助・共助」の諸制度などを学んで、超高齢化時代を乗り切りましょう。

（配布資料）平塚市福祉部発行「平成29年度版 高齢者のためのガイドブック」これは市役所の担当窓口で配布しています。

千坂弘保 記

クリでした。

宴は正午に始まり、親た目に美しい料理を前に、日本酒好みの人は温爛だ、熱爛だと大騒ぎ。皆さん舌鼓をうちながら近況報告やら健康談義などで大盛り上がりでした。

献立をご紹介します。
平成三十年二月喰切料理

- 一、前菜
 - 鬼面麩甘煮
 - 筍素揚げ赤味噌かけ
 - 小海老鱈子和え
- 一、吸物
 - 鏡麩 海老真蒸、人参
 - 三つ葉、柚子
- 一、造里
 - 寒平目そぎ造り
 - 山葵、土佐醤油
- 一、焼き物
 - 牛肉、茄子はさみ焼き
- 一、煮物
 - 針輪いんげん、針生姜
 - 若布と筍と湯葉
- 一、酢の物
 - いかと根三つ葉
 - からし酢
- 一、ご飯
 - 筍ご飯
 - 村松 一男 記

七夕飾に参加してみませんか

今回、会員の杉山孝司さんから、役員会に2年前まで行っていた七夕飾のお手伝いを復活させたいとの強い希望が寄せられ、役員会で了承されました。作業内容は従来行ってきたものと同じです。

6月末までの土曜日、日曜日の午前10時から12時までの2時間です。参加を希望される方は発起人の杉山孝司さんまでご連絡して下さい。

次号の発行は
4月19日(木)です

当面のスケジュール

- 4月9日(月) パークゴルフの会
- 4月11日(水) MACうた仲間
- 4月12日(木) パソコン勉強会
- 4月19日(木) 定時総会・懇親会
- 4月26日(木) パソコン勉強会
- 4月の囲碁を楽しむ会(金) 6日・13日・20日・27日