

# 飛翔

発行責任者  
平塚MAC  
今込 祐弘



## 学習会 会員に学ぶ 高齢者が健康生活を 送るための知恵

9月20日に行われた学習会は台風14号の近づく中にもかかわらず、21名の参加を得て行われました。高齢化社会の中、65歳以上が総人口の3割程度になっています。さらに2050年には総人口は減る一方で、65歳以上人口が増え、その割合は4割にもなると言えます。高齢化社会で、自らが継続的に努力すれば健康寿命を延ばし、日々の生活を楽しく過ごせます。その指針となる講話を会員に学ぶとして小澤昌美さん、鈴木利明さんより講演頂きました。

### 食生活改善のすすめ

講師 小澤昌美さん

講師の小澤さんはMACの中で最も若い(あと3ヶ月で60歳)会員です。講演の中でも聴衆に問いかけがあるなど、フレッシュな講演になりました。



よく言われる平均寿命と健康寿命の差の約10年を如何に縮めるか? フレイルと言われる健康と介護が必要な状態との中間状態をどの様に健康に引き戻すか? そのために必要なことは「栄養・運動・社会参加」の3つです。その実践方法として、身体や口の体操の仕方、身近な社会参加について、そしてフレイル予防は食が大事と言

最初に鈴木さんの職歴紹介のあと家計簿をつけることになった経緯の紹介がありました。その際、各自の家計について問いかけがあり、①奥さんと一緒に見ている(4人)、②奥さんに一任(13人)、③自分で管理(4人)、と分かれまし

最初に鈴木さんの職歴紹介のあと家計簿をつけることになった経緯の紹介がありました。その際、各自の家計について問いかけがあり、①奥さんと一緒に見ている(4人)、②奥さんに一任(13人)、③自分で管理(4人)、と分かれまし

### 独居男性の家計簿事始め

講師 鈴木利明さん

コロナ禍でお会いする機会が少なかった小澤さんでした

うことで、一日の摂取エネルギーの計算やタンパク質(お肉)の重要性について力説されました。



が、講話を通じてバイタリテイあふれる人柄を知ることが出来ました。

今後要望があれば続きを行いたいとの提案もありました。

最初に鈴木さんの職歴紹介

のあと家計簿をつけることになった経緯の紹介がありました

その際、各自の家計について問いかけがあり、①奥さんと一緒に見ている(4人)、②奥さんに一任(13人)、③自分で管理(4人)、と分かれまし

最初に鈴木さんの職歴紹介

のあと家計簿をつけることになった経緯の紹介がありました

双方向でのやりとりもあり、お話を親しみを持って聞くことが出来ました。家計簿をつけるメリットは、生計の見える化は言うまでも無いが、分析をすることで生活の振り返りになり、それが生きがいに繋がるとの貴重なご意見が有りました。講演を通じて鈴木さんの真摯な態度に和みを感じた一時でした。

### MAC創設時の思い出

コロナ禍で集会もままならない状況の中、学習会で会員が集まるのが出来たので、鈴木さんからのご指名で、ベテラン会員の西田良雄さん、笹尾拓義さんにMAC立上げ時の苦労話をお聞きました。

今回の学習会は非常に好評で、これからも会員の話を聞きたいという声が多く出ていました。

学習会 世話人

渡邊 稔 記

### 平塚市社会福祉基金への寄附

今年の七夕飾りボランティア活動の謝礼金の一部、壱万円を平塚市社会福祉基金に寄附させて頂きました。そのお礼状を落合市長並びに木川社会福祉協議会会長連名で頂きました。七夕飾りボランティア活動参加の皆さまお疲れ様でした。ご協力有り難うございました。

七夕飾りボランティアの会

### 当面のスケジュール

- 11月10日、24日(木) パソコン勉強会
- 11月7日、21日(月) パークゴルフの会
- 11月4日(金)、10日(木)、18日(金)、25日(金) 囲碁を楽しむ会

### 会員往来(退会)

及川慎也さんが8月に逝去されました。ご冥福をお祈り致します。