



福祉だより ひらつか

所在地 〒254-0047 平塚市追分1番43号（福祉会館内）
TEL 0463(33)1377
FAX 0463(33)6588



タウンニュース社イベントサイトレリアにて情報発信中
<https://rarea.events/feature/hiratsukasyakyo/>

発行/社会福祉法人
平塚市社会福祉協議会

公式URL

<http://www.hiratsukasyakyo.jp/>

回覧

令和3年7月
(2021年)
138号

平塚市社協

検索

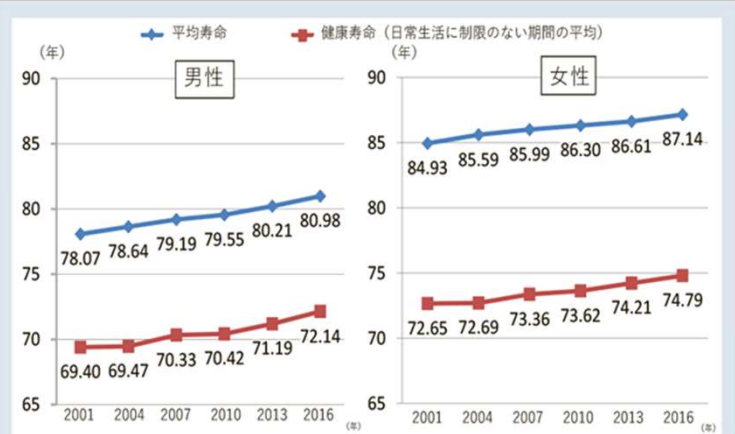


生きがいのある 豊かな生活をおくる

日本人の平均寿命は年々確実に伸びています。人生100年時代を迎えるにあたり、これまでの老後という観点にとらわれない、第2の人生の生き方について考えてみませんか。

これから老後の趣味を探そうとしているのならば、自分の足跡を確認するツールとしてエンディングノートを使ってみてはいかがでしょうか。エンディングノートを作成するといえは終活のイメージですが、その過程の中で、しまい込んでしまっていた思い出や趣味が見つかるかもしれません。学生時代に一度は手にしたことのある絵筆や楽器を使って絵を描いたり、演奏をしたり。趣味を見つけこれからの老後を、健康で活力にあふれる生活ができるよう準備していきましょう。

図表 1-2-6 平均寿命と健康寿命の推移



資料：平均寿命については、2010年につき厚生労働省政策統括官付参事官付人口動態・保健社会統計室「完全生命表」、他の年につき「簡易生命表」、健康寿命については厚生労働省政策統括官付参事官付人口動態・保健社会統計室「簡易生命表」、「人口動態統計」、厚生労働省政策統括官付参事官付世帯統計室「国民生活基礎調査」、総務省統計局「人口推計」より算出。
厚生労働省ホームページより

今どきのシニア世代は、何らかのボランティア活動をしている方が、約半数にも及んでいます。仲間とともに作り上げること、誰かの笑顔のために活動すること、またお金が掛からない活動は長続きしやすいという利点があります。



人生が長くなった今だからこそ、ぜひ生活を見直し生き甲斐のある豊かな生活が送れるようにしたいものです。

※ 平塚市版エンディングノート「わたしノート」が市内高齢者よろず相談センターにて配布中です。
平塚市福祉会館では、60歳以上の方を対象に、終活講座「エンディングノート作り方」を8月に開催予定です。

動画視聴会「この世を生き切る醍醐味」

～樹木希林さんのインタビューを通じて～

令和2年12月2日のジャーナリスト石飛徳樹氏を向かって開催した講演会の動画を視聴し、人生の最期にむけての自身の生き方について考えてみませんか。

日時：令和3年8月6日(金) 13:30～15:00

内容：講演会の動画の視聴及び座談会

会場：平塚市福祉会館 大研修室

定員：20名(市内在住で60歳以上の方に限る)

お問合せ：☎ 75-9444

申し込み先：平塚市在宅医療・介護連携支援センター



健康わんぱいと

新型コロナウイルスのまん延は、なかなか治まりそうになく、コロナフレイル(虚弱)になる人が増えています。自粛生活を続けなければならない中で、すべての人の生活や健康が脅かされているということです。2週間身体を動かさないでいると7年分もの筋肉が落ちるとい研究結果もあり、身体を動かすことの大切さがわかります。ということで、今回はフレイルを防ぐための3か条をご紹介します。65歳以上の方は特に意識して実践を心掛けてください。

第1条 筋トレと日光に当たる運動を日々心掛ける。

第2条 筋肉を減らさない食事を意識する。(肉や魚、大豆製品などをしっかり摂る。)

第3条 3密を避けながら、家族や友人と支えあう。

(人との会話は認知機能低下予防にも効果的です)

みんなで健康な心と体の維持に努めましょう。



榎本サダ子様ご遺贈(ご報告・お礼)

福祉だよりひらつか第132号で掲載させていただきましたご寄附について、平塚栗原ホームの障がい者福祉事業で使用する車両等に充てさせていただきましたのでご報告致しますとともに厚く御礼申し上げます。



福祉送迎車



人工呼吸器用バッテリー



空気清浄機

ゆりのきYouTubeチャンネル開設

コロナ禍でも、ぜひ、いろいろな情報を皆様にお伝えしたい!そんな気持ちから「ゆりのきYouTubeチャンネル」を開設しました。パソコンやスマホがあれば、自宅にしながら体操の動画やお役立ち情報を見ることができます。これからも続々、楽しい動画を配信していきます。

ゆりのきチャンネルへのアクセスはこちら



平塚 ゆりのき 動画

検索

お問合せ：☎ 33-2334

平塚市高齢者よろず相談センターゆりのき

平日 午前8時30分～午後5時

あたたかい善意をありがとうございました

令和3年4月～5月 ※敬称略・順不同

寄附金は地域福祉事業を行う上で大きな支えとなっています。下記種類のほか、事業指定のご寄附も可能です。今後とも皆様のご寄附をお待ちしております。

【社会福祉基金へ 合計10件 208,088円】平塚市では昭和56年度から、社会福祉の事業に充てるべく社会福祉基金を創設し、ボランティアの育成や地区社協活動の充実、低所得世帯援護事業等に活用されています。

磯崎輝夫 2件 打田芳恵 有賀商会 商業観光課 湘南カラオケ同好会 湘南平塚シニアソフトボールリーグ 湘南ひらつかマジシャンズ 世界心道教平塚教会 匿名1件

【交通遺児へ 1件 114,000円】 神奈川県自転車商協同組合

【児童福祉へ 合計2件 2,000円】 匿名2件

あたたかい善意に関するお問合せは、☎33-1377まで

「福祉だよりひらつか」は皆様からの賛助会費と赤い羽根共同募金により発行しています。