



知って得する



文花

みまもりだよ！

2018年11月号

vol.111

文花高齢者
みまもり相談室広報誌

人と交流することは健康の秘訣

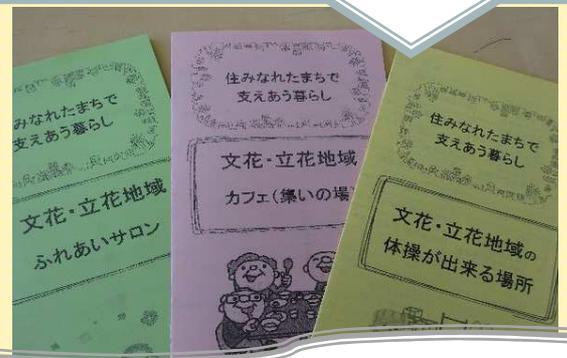
年齢を重ね心身ともに健康状態を維持して「理想的な老い方」をすることを『健康老化（サクセスフルエイジング）』といいます。「あの人はいつも若いわね」、「元気でいきいきしている人」と言われる人に共通するのは、「**人との交流が活発**」「**趣味やボランティアなどの活動をしている**」「**適度に体を動かすことをしている**」という点です。

特に大切だといわれているのは「**人との交流**」です。「人との交流」は病気をおこす炎症を減少させることがわかってきました。病気のリスクを減らせれば、「介護状態」の予防につながります。

「**健康の秘訣は、人とかわり活動すること！**」介護予防に重要な言葉です。

地域の様々な活動場所を掲載している「**社会資源リーフレット**」をご活用ください。

街のお店、コンビニ、医療機関、薬局などに設置しています。



募集しています！

文花高齢者みまもり相談室は、「閉じこもり予防」や「見守りお手伝い」などの企画、運営を一緒に行なってくださる方を募集しています。詳細は以下にお問い合わせください。



文花高齢者みまもり相談室

【墨田区委託事業】

担当地域 文花、立花

東京都墨田区文花1-32-1(シルバー人材センター内)

電話：03-3614-6511

〈相談受付時間〉

月～金 9:00～17:00(土、日、祝日、年末年始休み)

【墨田区委託事業】



担当 青嶋美千代 高橋智代
にしやま ようこ 西山 洋子



ホームページ <http://www.san-ikukai.or.jp/sumida/tachibana/>

今年も
開催します！

平成30年度
墨田区高齢者見守り活動報告会

つながりが 健康をつくる

申込
不要

12月14日(金)

入場
無料

墨田区役所131会議室(区役所13階)

第1部 報告
”高齢者みまもり相談室10年の振り返りと今後の10年”
13:30~14:00(13:00から受付開始)

第2部 講師講演
”つながりが健康をつくる”
14:00~15:30

講師紹介

東京大学
高齢社会総合研究機構
特任研究員
神谷 哲朗 氏



あの「ためしてガッテン！」でも話題！

“人とのつながりを作ること”と
“健康寿命”との関係をテーマに
ご講演いただきます！



お問い合わせ

高齢者福祉課 地域支援係
(03-5608-6170)

または
高齢者みまもり相談室
(裏面参照)