



ひらた から



新年の無病息災と豊作を祈願し、「浦安の舞」を奉納する舞姫
(羽田神社元旦祭)

No.92
2023. 2

いつまでも、ココロもカラダも健康に！
～健康長寿のためのヒント～



昨年の年末に厚生労働省が、2020年の都道府県別の平均寿命を発表しました。滋賀県の男性は、全国で1位になり、女性も全国2位となっています。そして、「健康寿命」という言葉もご存知ですか？健康寿命とは、国連の世界保健機関（WHO）が提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間を言います。

平均寿命と健康寿命の差が「不健康な期間」となり、この差を縮小していくことが大切です。

平均寿命と健康長寿の差（滋賀県）

男性	平均寿命	82.73 歳	↑ 9.27 歳
	健康寿命	73.46 歳	
女性	平均寿命	88.26 歳	↑ 13.82 歳
	健康寿命	74.44 歳	

コロナ禍で、外出する機会が減ったり、友人や離れて暮らす家族と気軽に会えなくなったり、以前とは違う日常をすごされているのではないのでしょうか。このような状況の中、家で過ごす時間が長くなると筋力が落ちて動けなくなったり、気持ちが落ち込んで閉じこってしまうなど心配されます。

加齢に伴う様々な身体機能の低下は、日頃の生活を少し工夫して、健康づくりを心がけることで防ぐことができます。今日からできることを少しずつはじめ、いつまでも元気に、健康長寿を目指しましょう！



栄養

健康長寿のための
3つの柱

毎日の食事には、筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や、骨をつよくする牛乳、乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも大切です。

食生活・口腔機能

地域の活動に積極的に参加したり、地域の集いの場や趣味の集まりに参加したり、自分にあった活動を見つけることが大切です。

運動



社会
参加

適度な運動で筋肉・骨・関節などの衰えを予防することが大切です。

身体活動・運動など

つどう・ボランティアなど

雪野山歴史公園・華岳山公園の管理業務従事者を募集します

令和5年4月から1年間、雪野山歴史公園及び華岳山公園の管理業務に従事していただける方を募集します。

日頃の体力維持のため、誰にでもできる作業や趣味、特技を活かせる作業など無理なくできますので、皆様のご参加をお待ちしています。

<作業内容>

- ・公園の草刈り作業（機械使用）、植栽の剪定、トイレ掃除など
- ・山頂の雪野山古墳に通じる雪野山散策路の除草安全管理など
- ・作業回数は月3回程度（ただし、雪野山散策路の除草は年2回程度）

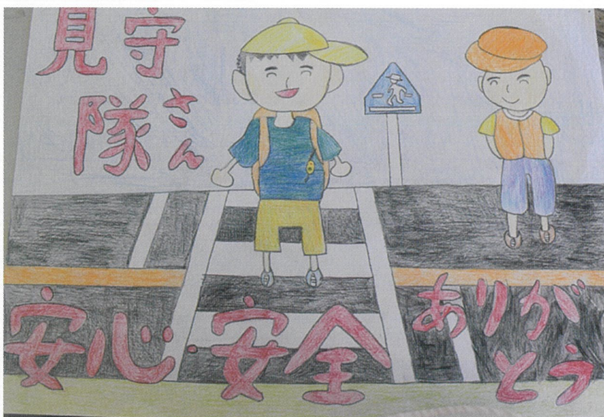
東近江市消防団第7分団

火災予防啓発、年末特別警戒

令和4年12月28日から30日に火災予防啓発を目的とした年末特別警戒が実施されました。

東近江市役所にて、第1分団から第26分団の代表者が集まり激励を受けた後、各地区で火災予防啓発を目的とした巡回を実施されました。

団員の皆さん寒い中で苦勞様でした。



希望される方は、2月28日(火)までに、申込書に必要事項を記入の上、平田コミュニティセンターまで提出をお願いします。

詳しくは、平田コミュニティセンターまでお問合せください。（電話 22-1950）



平田地区防犯自治会

地域安全ポスター入賞!

夏休みに書いてもらった地域安全ポスター入賞作品が決まりました。平田地区からは2名の小学生の作品が選ばれました。

おめでとうございます。

- 最優秀賞 吉崎 莞生 さん
佳作 海外 瑠聖 さん

☆カフェゆきのやまをオープンします☆

日時 2月19日(日) 13:00~16:00

この日は同時に健康セルフチェックと健康講座を開催します。

13:00~14:00は健康セルフチェックで体組成・血圧・握力を自分で測定します。

14:00~14:40は健康講座(平田地区担当保健師:林さん)

「ずっと健康、元気であるために心がけること」+健康体操

14:40~15:00は質問受付の時間です。

参加無料です。特に準備・持参する物もありません。

お問い合わせ先 平田ふくしのまちプラン実行委員会

浅野 TEL: 090-5665-2305



「すずかけっこ」



☆節分製作WEEK☆

日時 1月26日(木)～2月3日(金)

好きな時間に作っていただけるよう製作コーナーを設けています。

☆みぞっちといっしょ☆

日時 2月8日(水) 10:30～ 8組(予約制)

絵本・パネルシアター等、みぞえさんと一緒に親子で楽しみましょう!!

皆さんのお越しをお待ちしております。

☆道具の日「遊具を使って体を動かそう!!」

日時 2月15日(水) 大ホール 各部親子10組 (予約制)

1部:10:00～11:00 0・1歳児

2部:11:00～12:00 2・3歳児

※ご兄弟で参加される場合は、上のお子さんに合わせてお越しください。

☆ひなまつりWEEK☆

日時 2月22日(水)～3月3日(金)

好きな時間に作っていただけるよう製作コーナーを設けています。

☆子育て相談日☆

日時 2月24日(金) 11:00～

子育て相談員(コンシェルジュ)が相談にのってくださいます。

事前予約も可能です。お気軽にお越しください。

※詳しくは、つどいの広場すずかけっこまで、お問い合わせください。

※予約制のイベントは定員になり次第締め切ります。

※イベント日の午前中は、ご予約いただいた方のみご利用できます。

※新型コロナウイルスの感染状況により、急遽中止になる場合がございます。

ご了承ください。

◇編集後記◇

北国は豪雪で苦労されましたが近畿地方は天候にも恵まれた穏やかな新年を迎えました。昨年はコロナによって控えられていましたが、今年は神社へ詣でる人は多く、各所の初売りも人出が戻ってきました。しかし、期待していた海外からの観光客は世界的に見るとまだコロナ感染者は増加傾向で期待は出来ません。

私見ですが観光客のインバウンドビジネスに頼る国は国内産業が脆弱な国が多く我が国にとってインバウンドは副次的なものに過ぎません。インバウンドはあくまでも他力本願にすぎず当てにしないで国内産業に力を入れるべきでないかと思えます。

また、地方あるいは地域の活性化についても同じことで行政や外部の力に頼らずに地域住民自らが思考を凝らし活動

することが大切です。まちづくり協議会は地域社会にとってその礎になる組織ですが残念ながら充分に多くの人に理解されておらず機能していないのが現状です。

今年は干支が兔ということで大きな飛躍を期待していますが、先ず自らが率先して動かなければ飛び立つことは出来ません。まちづくり協議会の活動もまた皆さんに喜ばれるだけでなくインスパイア(啓発、鼓舞)することに挑戦したいと願っています。

(新年太郎)