

(パネル上部)

15 健康生きがいづくり 千葉県連絡協議会

人生は二幕目がおもしろい

人生100年時代の新時代を迎え、私たちは新しい生き方を学びながら、社会参加していくことが今問われています。
「長寿を幸せと感じる」社会環境づくりを目指して活動しています。

楽しみながら元気づくり

船橋脳トレ会

毎月
第1火曜日
第3火曜日
開催

船橋近隣の健康なシニアの方
初回体験(無料) 歓迎!

脳・身体・心の
活性化を図り、認知症・介護予防に努めましょう!

お問い合わせ先
健康生きがいづくり千葉県連絡協議会主催
会長 蔵屋 勝敏 080-2025-2400
開催日
11月 2日 13:30~16:00(第4会議室)
11月 16日 13:30~16:00(第4会議室)
会場 参加費:各回500円
船橋市勤労市民センター (3階・第4会議室)
船橋市本町4-19-6 ☎ 047-425-2551

※12月開催予定

12月7日(火) 時間同じ
3階 第4会議室

12月21日(火) 〃 〃
3階 第4会議室

お申込みは裏面にご記入の上、FAX送信して下さい

- ※1 軽体操・お口のエクササイズ・楽習
- ※2 レクリエーション(クイズ・ゲーム・漢字等)・健康講話

船橋市社会福祉協議会 後援

船橋での活動 船橋脳トレ会

コロナ禍、会場使用の関係で休講が生じておりました
再開情報は、ふなばし市民力発見サイト新着情報及び
チラシでご案内します

地元でも活動しております☆

- 市民講座(松戸市)
- 卒サラ講座(我孫子市)
- ちば元気づくり友の会(千葉市)
- 千葉話し方教室(千葉市)
- 歌声教室(市川市)
- 茂原歩みの会ストレッチア(茂原市)
- 房総古代道研究会(市原市)
- 柏の葉ポールウォーキングクラブ(柏市)



社会参加と健康寿命

健康長寿のための
3つの柱

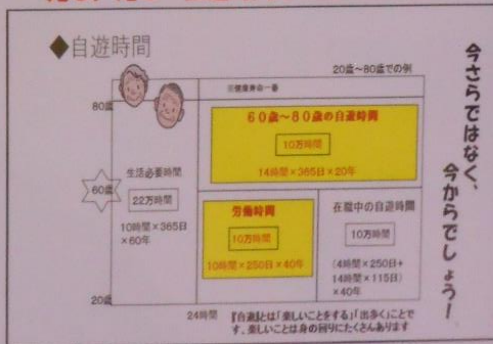
食 (栄養・食生活習慣)
身体機能 (運動・社会参加)
社会参加 (健康・幸福活動・ボランティアなど)

出典: 独立行政法人
東京保健福祉学院センター
井藤 美香 センター長

◆これからの高齢期の生き方
できる限り元気で自立した高齢期を目指す

- ・「食」「運動」「社会参加」
- ・生活習慣病予防と虚弱(フレイル)予防
- ・社会との交わり

見て、見て 自遊時間これだけあるよ!



聞いて、聞いて 皆さんを必要とします

地域にとって
皆さんは貴重な人材「宝」です

会社を退職されても、社会からの
退出ではありません。むしろ
これらが人生本番!

地域(社会)に限って戸惑いは
誰でもあります。一方で地域

「見た」「聞いた」「これなら私にもできる!」

参加できない理由	参加の入口に
身近に問題が山積み 他人のことではない	◆自分の問題に取組んだらいいのでは 別に悩みを抱えた者同士で助け合い、地域の仲間 ノウハウをお互に分け合
趣味で忙しい	◆趣味を活動に活かしては あなたの趣味は誰かのお役に立ちます。教えた 作品を活動に生かしたのでは
本業で忙しい	◆本業を生かしてできませんか 本業の延長線上でできるものありませんか
これといった特技がない	◆やってみたら出来る自分に気づきます 「何となく」が「得意」になることも

(パネル下部)

脳・身体・心の活性化を図り、認知症・介護予防に努めましょう！
※20歳 募集
お問い合わせ先
 健康生きがいづくり千葉県連絡協議会主催
 会長 齋藤 勝敏 080-2025-2400
 開催日
 11月2日 13:30~16:00 (第4会議室)
 11月16日 13:30~16:00 (第4会議室)
 会場
 船橋市勤労市民センター 【3階・第4会議室】
 船橋市本町4-19-6 ☎ 047-425-2551

※12月開催予定

12月7日 (火) 時間同じ
3階 第4会議室

12月21日 (火) 〃 〃
3階 第4会議室

※1 軽体操・お口のエクササイズ・楽譜

※2 レクリエーション (クイズ・ゲーム・講座等)・健康講話

船橋市社会福祉協議会 後援
 お申込みは裏面にご記入の上、FAX送信して下さい。

市民講座(松戸市)
 卒サラ講座(我孫子市)
 ちば元気づくり友の会(千葉市)
 千葉話し方教室(千葉市)
 歌声教室(市川市)
 茂原歩みの会ストレッチア(茂原市)
 房総古代道研究会(市原市)
 柏の葉ポールウォーキングクラブ(柏市)



社会参加と健康寿命

健康長寿のための3つの柱

食 (栄養・行動様式)
 身体機能 (運動・社会活動など)
 社会参加 (就業・余暇活動・ボランティアなど)

◆これからの高齢期の生き方
 できる限り元気で自立した高齢期を目指す
 ・「食」「運動」「社会参加」
 ・生活習慣病予防と虚弱(フレイル)予防
 ・社会との交わり

見て、見て 自遊時間これだけあるよ!

◆自遊時間

20歳~80歳での別

60歳~80歳の自遊時間
 10万時間
 14時間×365日×20年

生活必要時間
 22万時間
 10時間×365日×60年

労働時間
 10万時間
 10時間×250日×40年

在職中の自遊時間
 10万時間
 (4時間×250日+14時間×115日)×40年

24時間 【自遊社は「楽しいこと」を「出さなく」ことで、楽しいことは身の回りにもたくさんあります

今さらではなく、
今からでしよう!

聞いて、聞いて 皆さんを必要としています

地域にとって皆さんは貴重な人材「宝」です

会社を退職されても、社会からの退出ではありません。むしろこれからの人生本番!

地域(社会)に戻って戸惑いは誰でもあります、一方で地域は自分の思いが発揮できる素敵なフィールドです。そこでの行動・活動から、地域での存在感が得られ、自身の生きがが見つかります。

わがまちで輝きましょう!!

「見た」「聞いた」「これなら私にもできる！」

参加できない理由

- 身近に問題が山積み 他人のことどころではない
- 趣味で忙しい
- 本業で忙しい
- こういった特技がない
- 自分に合った活動がない
- 活動は時間と手間がかかる
- 身近に活動テーマがない

参加の入口

- 自分の問題に取組んだらいいのは同じ悩みを抱えた者同士で助け合い、地域の仲間にノウハウをおすそ分け
- 趣味を活動に活かしてはあなたの趣味は誰かのお役に立ちます。教えたり作品を活動に生かしたりされては
- 本業を生かしてできませんか 本業の延長線上でできるものありませんか
- やってみたら出来る自分に気づきます 「基下手」だから「聞き上手」かも
- とにかく参加してみてもいいからやめる、やってみるうちに馴染んでくるかも
- チャイロもあるよ ゴミ出し、電球交換など、短時間の活動あるのでは
- あなたの足元に気になることはないですか 誰かに話すことで特長ができます

健康・生きがい開発財団

健康生きがいづくり推進センター

〒270-0292 千葉県船橋市本町4-19-6
 ☎ 047-425-2551

輝く千葉のこア

人生100年時代の到来!

健康で生きがいのある生活。心豊かに安全・安心して暮らす。入つくり・まらぶくりを目指して活動しています。

健康生きがいづくりを応援します
 健康千葉推進

健康・生きがい開発財団

健康生きがいづくり推進センター


〒270-0292 千葉県船橋市本町4-19-6
 ☎ 047-425-2551

(掲示物詳細)

人生は二幕目がおもしろい

人生100年時代の新時代を迎え、私たちは新しい生き方を学びながら、社会参加していくことが今問われています。

「長寿を幸せと感じる」社会環境づくりを目指して活動しています。



楽しみながら元気づくり

船橋脳トレ会

毎月 第1火曜日 第3火曜日 開催

船橋近隣の健康なシニアの方
初回体験(無料) 歓迎!

脳・身体・心の活性化を図り、認知症・介護予防に努めましょう!

お問い合わせ先 **2020 募集**
健康生きがいづくり千葉県連絡協議会主催
会長 藤屋 勝敏 080-2025-2400

開催日
12月 7日(火) 13:30~16:00(第4会議室)
12月 21日(火) 13:30~16:00(第4会議室)

参加費: 各回500円

会場
船橋市勤労市民センター【3階・第4会議室】
船橋市本町4-19-6 ☎ 047-425-2551

- 1■ 軽体操・お口のエクササイズ・楽習
- 2■ レクリエーション(クイズ・ゲーム・講座等)・健康講話

船橋市社会福祉協議会 後援
お申込みは裏面にご記入の上、FAX送信して下さい

1月18日(火) 時間同じ 3階 第3会議室


1月開催予定

船橋での活動 船橋脳トレ会

コロナ禍、会場使用の関係で休講が生じておりました再開情報は、ふなばし市民力発見サイト新着情報及びチラシでご案内します

地元でも活動しております☆

- 市民講座(松戸市)
- 卒サラ講座(我孫子市)
- ちば元気づくり友の会(千葉市)
- 千葉話し方教室(千葉市)
- 歌声教室(市川市)
- 茂原歩みの会ストレッチア(茂原市)
- 房総古代道研究会(市原市)
- 柏の葉ポールウォーキングクラブ(柏市)



社会参加と健康寿命

健康長寿のための3つの柱

食
(栄養・口腔機能)

身体機能
(運動・社会活動など)

社会参加
(就労・余暇活動・ボランティアなど)

出典: 独立行政法人 東京都健康長寿医療センター 井藤 英喜 センター長

◆これからの高齢期の生き方
できる限り元気で自立した高齢期を目指す

- ・「食」「運動」「社会参加」
- ・生活習慣病予防と虚弱(フレイル)予防
- ・社会との交わり

見て、見て 自遊時間これだけあるよ!

◆自遊時間

20歳~80歳での例

80歳	生活必要時間 10時間 × 365日 × 60年	60歳~80歳の自遊時間 10万時間 14時間 × 365日 × 20年	在職中の自遊時間 10万時間 (4時間 × 250日 + 14時間 × 115日) × 40年
60歳	22万時間	労働時間 10万時間 10時間 × 250日 × 40年	
20歳			

24時間 【自遊とは「楽しいことをする」「出歩くこと」です。楽しいことは身の回りにたくさんあります】

今さらではなく、今からでしょう!

聞いて、聞いて 皆さんを必要とします

おもしろい 二人暮らし

地域にとって皆さんは貴重な人材「宝」です

会社を退職されても、社会からの退出ではありません。むしろこれからが人生本番!

地域(社会)に戻って戸惑いは誰でもあります。一方で地域は自分の思いが発揮できる素敵なフィールドです。そこでの行動・活動から、地域での存在感が得られ、自身の生きが見つけられます。

わがまちで輝きましょう!!

「見た」「聞いた」「これなら私にもできる!」

参加できない「理由」	参加の入口に
身近に問題が山積み 他人のことどころではない	●自分の問題に取組んだらいいのでは 同じ悩みを抱えた者同士で助け合い、地域の仲間ノウハウのおすそ分けを
趣味で忙しい	●趣味を活動に活かしては あなたの趣味は誰かのお役に立ちます。散らした作品を活動に生かしたければ
本業で忙しい	●本業を生かしてできませんか 本業の延長線上でできるものありませんか
これといった特技がない	●やってみたら出来る自分に気づきます 「話下手」だったら「聞き上手」かも
自分に合った活動がない	●どこか参加してみたいやならやめる。やっているうちに馴染んでくるかも
活動は時間と手間がかかる	●チャイボラもあるよ ゴミ出し、電球交換など、短時間の活動あるのでは
身近に活動テーマがない	●あなたの足元に気になることはないですか 誰かに話すことで仲間ができます