



村山市老人クラブ連合会 広報紙

令和3年2月1日
 村山市老人クラブ連合会
 〒995-0035 山形県村山市中央一丁目5番24号
 (村山市福祉センター内)
 tel (0237)52-0321 fax (0237)55-7470
 印刷 中央印刷株式会社村山支店
 tel 0237(55)3700

今年は大雪の中、しかも新型コロナウイルス禍の中で迎えた正月ではありましたが、皆様方には平穩無事で喜びごと多い令和三年でありますようご祈念を申し上げます。

さて、昨年は、計画していた芸能発表会や敬老会、老人の日の集い2020など、次々に事業の中止自粛止むなきに至る事態となり、極めて残念に思うところであります。

ともあれ、昨年から私達を襲った猛暑といひ大雨による大洪水といひ豪雪、そして先の見えないコロナ感染拡大などの厄難に、今、私達が問われているのは何か、学ぶべきものは何かを一緒に考えながら、今年度は、支え合いの心が広がる地域共生社会の中で、健康づくり、生きがいづくりなどの活動に積極的に参加を



いあいさつ

村山市老人クラブ連合会

会長 板垣清丸

し、会員みんなが、明るく前進する一年にして参りましょう。

それには、新しい生活様式の中で一人ひとりが新型コロナウイルス感染症防止に真剣に向き合うことが肝心であります。

そこで、新型コロナウイルス感染予防のポイントと、女性部から提案された「日本のもったいない文化」を再認識して作成した「もったいないもったいない7ヶ条」も併せて掲載した広報紙を会員の皆様にお配りすること致しました。どうかご家族で、あるいは身近な集いで話題にしていただきますようお願いいたします。

皆様にはどうぞご健勝にて充実した日々をお過ごし下さいまして、また元氣にお会いしましょう。

もったいないの心がみんなの笑顔に

もったいない もったいない7ヶ条

1 賢い買い物で消費のムダをなくしましょう

2 節水・節電・エコドライブで
省エネにつとめましょう

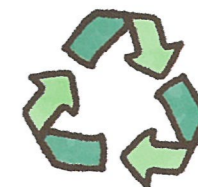
3 リサイクル・リユースで
ごみの減量化につとめましょう

4 3010運動をすすめ食品ロスをなくしましょう

5 お裾分けで隣人愛を深めあいましょう

6 ものを大切に感謝の心をもちましょう

7 地球環境にやさしい暮らしを心がけましょう



もったいないの心がみんなの笑顔に

2020年のノーベル平和賞は、国連の世界食糧計画(WFP)でした。紛争地帯や飢餓に苦しむ国々の人たちに食糧支援を続けてこられたのです。

世界中には苦しんでいる人たちや子ども達がいるというのに、私たちの今の暮らしはどうでしょうか。

また、2004年のノーベル平和賞は、地球環境保護に取り組んだアフリカのマータイ女史でした。

女史は、日本のもったいないの文化に感銘し「もったいない」の日本語を、世界共通語とすることを提唱し活動を続けられたのです。

今年、日本は戦後76年です。私たちには戦中戦後の貧しい時代がありました。

そして小さい頃から「もったいないからお米一粒も粗末にはしてはいけない」などの厳しい躰がありました。

しかし、今、私たちをとりまく環境はどうでしょうか。

今だからこそ、しっかりと世界に目を向け、日々の暮らしを見直し笑顔あふれる豊かな心と暮らしを次代につないでいきましょう。

ここにもったいないの心がみんなの心に広がることを願って「もったいない もったいない7ヶ条」を作成いたしました。(裏面をごらんください)

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

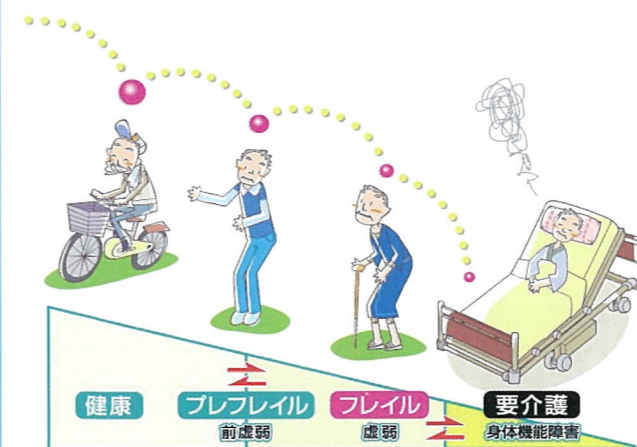


ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり食事もたまに抜かしてしまう・・・誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。