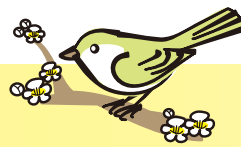


新美保の会



新春の集いのご案内

皆様方におかれましては、益々ご健勝の事とお慶び申し上げます。日頃より新美保の会運営には大変ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、宮崎栄治郎さんの政治信条を支援するこの会では、今年度も「新美保の会新春の集い」を開催する運びとなりました。研修と親睦を兼ね楽しいひと時を共に過ごしましょう。

今回のご講演者は順天堂大学名誉教授、日本フェルデンクライス協会会長 武井正子 先生です。「健やかな100歳をめざして、動く喜び、動ける幸せ」と題してご講演いただきます。会員・一般を問いません。お友達お誘い合わせの上、奮ってお申し込みください。

新美保の会 会長 皆川 八重子

記

1. 日 時／平成28年2月6日(土)

受 付／10時30分

開 会／11時00分～

「健やかな100歳をめざして、動く喜び、動ける幸せ」

講師：武井正子 先生

各種芸能発表会／12時00分～

おたのしみ抽選会

閉 会／15時00分

2. 会 場／浦和コルソ7F大ホール

3. 会 費／1,500円

4. 締め切り／28年1月16日(土) 〆切とさせていただきます。

歌・踊り・手品など出演ご希望の方は、地区役員か後援会事務所
(tel. 887-6511 か fax. 882-5980) までどしどしお申し込み下さい。

✂キリトリ線

新美保の会新春の集い 参加申込書

私は この会に会費を添えて申し込みます。

平成 年 月 日

お名前



ご住所



地区担当者

健やかな100歳をめざして、動く喜び、動ける幸せ

わが国は、高齢化率26.7%、後期高齢者12.9%という世界一の超高齢社会です。加齢に伴って徐々に体力や健康状態は、低下していきますので、女性の平均寿命は、86.61歳ですが、健康寿命は74.21歳で、関節疾患や転倒・骨折、認知症、老衰などで日常生活に何らかの支障のある(要支援・要介護)期間は、12.4年にもなります。(男性:平均寿命80.21歳、健康寿命71.19歳、差9.02年) 9月の敬老の日、100歳以上は61,568人になり、その87.3%は女性です。近年、“アンチエイジング、いつまでも若々しく”をめざして、食生活に気を配り、美容を心がけ、ジムに通う始めた人も少なくありません。いつまでも健やかにいきいきと輝いていたいものですものね。



WHO(世界保健機関)は、「運動器の10年」(2000~2010)を設定、介護予防に向けた世界的なキャンペーンを行いました。運動器とは、筋肉、骨、関節、腱、靭帯、運動に関わる脳神経系などの総称で、それぞれが連携してからだを動かします。

WHOの調査では、要介護の原因の多くが運動器の障害(腰痛、関節痛、転倒・骨折、サルコペニア=運動不足と加齢による筋肉の減少など)であり、運動器の10年という啓発運動を成功させようとしたのですが、あまり成果が上がらなかったため、2020年まで継続中です。運動器は、自分の意思で動かすことができますが、人は楽な生活に満足しがちで、つい動かすことをやめてしまいます。からだを動かさないと、運動器の機能は瞬く間に低下してしまい、できないことが増えていきます。両手を上げて、1日に何回、深呼吸をしますか? すり足で歩いていませんか? いつも良い姿勢を心がけていますか?

運動は、メタボ予防、ロコモ予防だけでなく、脳を活性化させ、認知症予防にも効果的です。健やかな100歳をめざして、動く喜び、動ける幸せを実感してみましょう。

【講師紹介】



順天堂大学名誉教授 日本フェルデンクライス協会 **武井 正子**

[プロフィール]

お茶の水女子大学文教育学部卒

順天堂大学スポーツ科学部教授・同大学院教授を経て、

現在、順天堂大学名誉教授、日本フェルデンクライス協会会長

専門分野は、運動教育学・健康教育学

乳幼児の発育発達から高齢者の運動による健康づくりまで幅広く健康・体力づくりについて研究、全国各地に出向き、講演・普及活動を行っている。健康運動指導士、スポーツプログラマー、介護予防運動指導者などの養成にも長く関わってきた。2000年には、からだと心の健康法「フェルデンクライス・メソッド 指導者」の国際ライセンスを取得、日本フェルデンクライス協会会長として、誰にでもできる「フェルデンクライス・メソッド」の紹介・指導も行っている。

【著書】「元気をつくる シニアエイジの健康エクササイズ」「気づきで変わるもどるエイジの健康エクササイズ」(大修館書店)、「中高年の心とからだをほぐす フェルデンクライス健康法」(NHK出版 まる得マガジン)など多数