

その いずみの園だより vol. 67

2016.8.30

夏季号



それゆえ、信仰と、希望と、愛、この三つは、いつまでも残る。その中で最も大いなるものは愛である。コリントの信徒への手紙 I13:13

社会福祉法人 九州キリスト教社会福祉事業団
中津総合ケアセンターいずみの園

基本理念

神と人とに仕えるキリスト教の愛と奉仕の精神を基本理念とする
①アメニティ(快適主義) ②ヒューマニティ(人間主義) ③ローカリティ(地域主義)

〒871-0162 大分県中津市永添 2744 TEL0979-23-1616 (代)
http://www.izuminosono.jp E-mail:sogocare@deluxe.ocn.ne.jp



ワークセンターシャローム (就労継続支援A・B型) 農作業風景

健康寿命を延ばす努力

世界における長寿国ナンバーワンの日本も、健康国ランキングでは世界の中では第5位となっている。1位はシンガポール、2位がイタリア、ついでオーストラリア、スイスの順となっている。

日本人の高齢化が進行する今、どれだけ元気に動けて健康に長生きするかがこれからの課題となっている。そこで最近言われているのが「健康寿命」をいかにして延ばすかということである。

健康寿命は高齢期だけの健康問題ではなく、生涯にわたるライフステージに応じた個人の健康づくりが極めて大切と言われている。個人の健康は家庭や学校、職場、地域社会など社会環境の影響を大きく受けるので幅広い視点からの健康対策が必要となり、規則正しいバランスの取れた食事や適度な運動、また社会参加などが健康維持にとって大切な要素であるといわれている。

団塊世代生まれの自分もあと数年で後期高齢者となる年齢であり、少しでも長く健康で過ごしたいと思っている。自分が心がけている健康法の一つが、ストレスを抱え込まない柔軟な対応力である。それは問題に直面したときは抵抗せず、「ま、いいか」と受け入れたら、周りに流されず「人それぞれ」と自分の身に合った生活を心がけ人生のんびりと過ごすこと。これが健康の秘訣ではないかと思いついて行っている。

もう一つが健康のためと12年前から始めたランニングである。数年前からハーフマラソンやフルマラソンを走ることが楽しみとなり毎年挑戦している。今年3月に子供家族全員と大阪城周辺公園のリレーマラソンに参加し、ランニングを通じて家族とも楽しいひと時を過ごすことができ、少しでも長く健康でマラソンに挑戦したいと思っている。



社会福祉法人
九州キリスト教社会福祉事業団

監 事
金 枝 豊 治