

お知らせ

健康づくりしませんか



暖かな季節となり、体を動かしやすくなりました。自然とのふれ合いや人との関わりを楽しみながら、健康づくりを始めませんか。自分に適した運動を見つけて、体力の維持・向上を図りましょう。

市老連では今年度も次のようなスポーツ・健康づくり事業やニュースポーツ器具等の貸出事業を行います。皆様の健康づくりにぜひお役立てください。

◆スポーツ・健康づくり事業

- グラウンド・ゴルフ大会 令和2年11月10日(火)
 - ※健康づくりウォーキング大会 令和2年11月20日(金)
 - シニア・スポーツリーダー研修会(体力測定) ... 令和2年12月2日(水)
 - グラウンド・ゴルフ区対抗団体戦指導者養成大会 ... 令和3年3月2日(火)
- (注) ※表示のある事業の開催日は、予定日です。

◆ニュースポーツ器具等の貸出事業

- カローリング
- シャフルボード
- フリーフロー
- ボッチャ
- グラウンド・ゴルフ
- タスポニー
- ペタンク
- 体力測定器具
- クロリティ
- ディスクゴルフ
- ランタッチゴルフ

- (1) 禁煙(12カ月以上)
 - (2) 運動(中等度負荷の運動を1週間に150分程度)
 - (3) 食事(野菜もしくは果物を毎日1食以上摂取、魚を1週間に2回以上摂取)
 - (4) 肥満防止(BMI 25未満)
 - (5) 高脂血症予防(総コレステロール 200mg/dL未満)
 - (6) 糖尿病予防(空腹時の血糖 100mg/dL未満)
 - (7) 高血圧防止(血圧 120/80mmHg未満)
- また、余暇活動(趣味などの知的活動・ボランティアなど)

講師プロフィール



藤田医科大学 脳神経内科学 主任教授
渡辺 宏久 氏

名古屋大学医学部附属病院 神経内科助手・助教授・講師を経て、2013年同大学大学院医学系研究科 特任教授・同大学脳とこころの研究センター研究開発部門 特任教授に就任。2019年から現職

どの社会活動・運動などの身体活動)は、認知症の発症を遅らせる可能性があり、6つ以上の余暇活動をしている人は、そうでない人より高い認知機能の予備能を持つ傾向にあることがわかっています。

市老連 これからの行事予定

月日(曜日)	行事名	場所
5月20日(水)	市老連「一斉社会奉仕の日」	名古屋市内
6月3日(水)	第45回市老連通常総会	日本特殊陶業市民会館 フォレストホール
6月16日(火)	JASSくらぶとの交流交歓事業 史跡散策(南区)	大江川緑地と新田めぐり
7月7日(火)	新任会長研修	昭和文化小劇場
9月8日(火)	JASSくらぶとの交流交歓事業 史跡散策(南区)	新田開発と神社めぐり

*「史跡散策」の申し込みについては、各区老連事務局(区役所福祉課内=5頁掲載のお問い合わせ先)へおたずねください。



2月14日、JASSくらぶとの交流交歓事業で、毎年恒例の七福神巡りに行ってきました。昨年の七福神巡りは織田信長と敵対した北伊勢の寺院、今年には徳川家を育んだ三河のお寺です。国指定重要文化財の三重塔・弁財天宮殿を持つ三明寺(弁財天)、板倉勝重の菩提寺である長圓寺(布袋尊)、久松俊勝(家康の母・於大の後添いの夫)の菩提寺の安楽寺(大黒天)、家康の父の墓がある法蔵寺(恵比寿尊)、家康が幼少期を過ごした宝福寺(福祿寿尊)、寺紋が三つ葉葵の宝珠院(寿老尊)、本能寺の変の際に家康が武運を祈念した妙福寺(毘沙門天)と、多くが徳川家にゆかりのある立派な仏閣でした(ただし、安楽寺は平成27年に本堂焼失)。

少し雨が降りましたが、参加された方は、お参りや散策、そしてランチと楽しく過ごしていただきました。

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

