

# ここ倶楽部 便り... 第154号

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248

ホームページ <http://genekikko.com/>

Eメールアドレス [life.care@asahi-net.email.ne.jp](mailto:life.care@asahi-net.email.ne.jp)

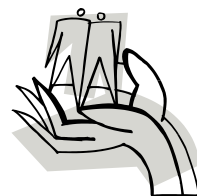
平成26年6月5日発行



## 手助け必要9~13年

平均寿命と健康寿命の差が、男性9年、女性13年あり、この期間は、誰かの手助けが必要とされています。誰に、どのように助けてもらい、過ごしますか？

	平均寿命	健康寿命
男性	79歳	70歳
女性	86歳	73歳



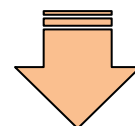
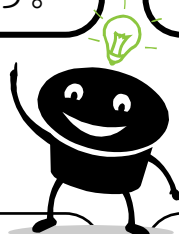
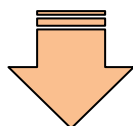
- \*健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。
- \*「健康寿命」の20都市別データを厚労省研究班がまとめ、2010年時点で最も長いのは、男女とも**浜松市**だそうです。浜松市;男性72.98歳、女性75.94歳(2014.5.27 朝日新聞)

### いきなり要介護ではない！

介護の前に、ちょっとした生活支援（たとえば、日用品の買い物、食事の支度など）があれば、充分自立した生活が維持できる人もいます。

### 体と気持ちが一致しない！

若いつもりでいても、転びやすくなったり、物忘れがひどくなったり…。でも、それを自覚できず、大ケガをして、初めて気付く人もいます。



一人暮らし、高齢者世帯、子どもは遠くにいるなど、家族だけで支えるには限界があります。家族以外に、身近な応援団（手助けしてくれる人）をつくりましょう。

人とつながっていることが大事です。周りの人が早く気付いてくれることもあります。また、健康づくり（運動）をすること。「みんなで体操する」と一石二鳥ですね。

# 支える人のケアと終活講座

人生90年時代を迎え、元気で長生きするためのコツや、終末を迎えるまでのサポート制度や心構え・準備項目を知り、グッドバイサンキューの人生を送るための講座です。

1	6/18(水)	①元気で長生きするために ②人生90年長生き ラスト10年3つの節目
2	7/16(水)	①サポート時のルールとマナー ②一人になっても安心して暮らすために
3	8/6(水)	①医療と介護制度とサービスを賢く使うために ②身元保証・生活支援はこんな方法がある ③相続関係の手続き等について
4	9/17(水)	①エンディングセミナー(葬儀・お墓・供養等について) ②人生ラストを迎える時、準備しておくこと

- ★時間;13:30~
- ★会場;現役っこクラブ
- ★参加費;無料
- ★主催;NPOライフケア浜松

1回だけでも、全4回でも、参加可能です。



## 6月の予定

- 3日 フットケア
- 4日 B00 ファミリーズ Café
- 10日 ピーナッツ
- 11日 青空市・介護相談員
- 17日 フットケア
- 18日 介護相談会、終活講座①
- 20日 3B体操・園児との交流
- 25日 わ・和・輪カフェ



## 6月のお誕生日

- 2日 はるゑ様
- 3日 内山様
- 9日 伊東様
- 14日 水嶋様
- 20日 カネ子様
- 22日 小野田様



7月のお泊りサービスは、22日(火)です。

## お知らせ

☆ホームページ☆

<http://genekikko.com/>  
毎日更新中!

★編集者のキャサリンです。  
松本市の約600人の総会で、遊びりをしました。詳しくは、ホームページで。



## ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL;053-427-3244

FAX;053-427-3248

(株)LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL : 053-426-0691