

2018年度 敬老会

2019年9月27日
真弓南シルバークラブ

今年度、敬老会は37名の参加を得て、「かんぽの宿大和平群」で行いました。大型バスの送迎があり、和食会席料理を美味しく頂き、カラオケも楽しみながら、大変楽しい、大満足の日でした。



かんぽの宿大和平群

毎年、90歳以上の方にお祝いを差し上げておりますが、今年も河野氏にお祝いしました。河野氏は、グランドゴルフ、カラオケなど、親睦活動を通じて多くの皆様と交流をされ、今なお、元気に活躍されている姿は、健康長寿の手本とし見習いたいものです。

参加者の皆様



ご参考

健康寿命とは介護などを必要とせず健康的に日常生活を送ることができる年数を指しています。奈良県は下記の通り、全国平均よりかなり低い。

◆2016年度健康寿命は	男性41位 71.39歳	(1位 山梨 73.21)
	女性41位 74.10歳	(1位 愛知 76.32)
2017年度平均寿命	男性6位 81.36歳	(1位 滋賀 81.78)
	女性16位 87.25歳	(1位 長野 87.67)

健康寿命を長寿にする秘訣は バランスの良い食事と運動に加え、積極的に人との交流を図ること。これらを心がける生活だそうです。多くの方との交流を深めるため、自治会には多くの親睦活動があります。

友人をお誘いして、積極的な参加を歓迎します。。