

2019年新年会

2019年2月7日
真弓南自治会
シルバークラブ主催

自治会の最初の行事、新年会を38名（初参加者4名含む）の参加者を
迎え開催、和やかな雰囲気の下、楽しいひと時を過ごすことができました。



新年会参加の皆様



～健康寿命の話～

平均寿命は人生の寿命を迎えるまでの長さを指しますが、健康寿命では介護などを必要とせずに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。

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、自治会には多くのイベントがあります。友人をお誘いしての参加を歓迎します。

平均寿命と健康寿命の差を短縮すれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。

（ご参考）

奈良県の健康寿命（2016年度）
全国ランク 男性41位、女性4.1位

	平均寿命	健康寿命	差
男性	81.36	71.39	9.97
女性	87.25	74.10	13.15

男性約10年、女性約13年介護世話が必要。



終了しました。お疲れ様！
皆様の笑顔に溢れた楽しい一時