

💡健康寿命を伸ばすための脳トレ🎸

中高年者の集える場所を用意しました。

気楽に話しませんか。今回もご来場をお待ちしています。



厚労省によれば、100歳以上全8万人の88%は女性だそうです。話し好きが健康寿命を伸ばしているようです。また117歳の最高齢者の女性は、美味しい物を食べ、計算することが長生きの秘訣と言っています。つまり、健康寿命には脳の活性化が必須のようです。一方で、当地には、中高年者が気楽に集える場所がないと言う声もよく耳にします。

そこで私達は、昨年度、掛川塾^{*1)}で、気楽に集えて脳トレのできる環境造りについて検討しました。その結果、メンバー4人^{*2)}の各“得意分野”，創造性，癒し系，予防医学，そして自己介護を話題にした話し合いの場を持つということになりました。少し知的で、為になり，かつ癒される機会の実現を目指しています。

第7回は1月29(土)に開講します。ふるってご参加下さい。

会場は、総合福祉センター“あいりーな”の「教養会議室」(2F)です。

* 1) NPO 法人掛川シニア交流研究会が主催するシニアの地域デビュー支援講座

* 2) 村松直樹，兼子悦知，山下多恵子，松浦多希子

* 3) <http://www.ne.jp/asahi/yoshikn02/namo/mhousiki/>