

健康寿命と生涯学習

健康寿命とは、介護や人の助けを借りずに寝起き、衣類の着脱、食事、入浴など普通の生活が一人ででき、健康的な日常が送れる期間のことをいいます。

健康寿命とよく比較されるのが『平均寿命』です。平均寿命とは、0歳のときに何歳まで生きられるのかを統計的に予測した平均余命のことです。

鳥取県の平均寿命は女性87歳（全国14位）、男性80歳（全国39位）と伸びました。また、健康寿命は、女性74歳（全国40位）、男性71歳（全国33位）です。平均寿命と健康寿命の差は、介護を受けるか寝たきりの状態で生活する期間です。したがって、これからは健康寿命を伸ばすことに意識を変える必要があります。

そのためには、①感情豊かで、生きがい・趣味をもつ。②スポーツを好む。③友人との交際を好む。④新聞、テレビでニュースを見る。⑤時代の移り変わりに敏感になる。こうした実践が健康寿命を伸ばすと言われています。これは、五感を使ってドキドキ・ワクワクしているからだとつづです。まさに、生涯学習そのものです。

町民のみなさんも、絵を描いたり、写真を撮ったり、歌を歌ったりするなど趣味として実践されています。また、ウォーキングや百歳体操を時間を決めて実践したり、グラウンドゴルフに参加されたりしています。また、友人とつき合いながら楽しく心豊かに生活されています。ドキドキ・ワクワクの生活です。

以前、人生学園に参加してあられる方が、「みんなと会って、同じ趣味を持つて学習するのがとっても楽しい。早く来月が来ないかな。」とおっしゃいました。『行きたい所があり、したいことがある、会いたい人がいる。』そんな生活が健康寿命を伸ばすのです。

さあ、明日からみなさんも生涯学習を実践していきましょー。



人生学園ガーデニングコース

地域コーディネーターだより

昔は、なりたい職業で「学校の先生」が多かったように思います。小中高校それぞれ学校生活で、先生からの何気ない言葉が嬉しかったり、一緒に運動や遊びをしてくれたりしたことが理由のようでした。「本気で怒ってくれた、一緒に泣いてくれた」ことが心に残り、憧れの職業ランキングの上位だったと記憶しています。

学校というところは子ども達が一番中心になっている場所です。これから上の学校へ進み、数年後には社会を担う大切な一員となります。その重要な小学校時代の学校生活が楽しくないと感じているとすれば、それは残念なことではないでしょうか。児童・生徒と先生、保護者、私達住民とが面と向かって、どうすればよいかをもっともっと話し合うべきだと思います。

6年生は人生一つの節目である大切な「卒業・中学校入学」です。家族皆さんで色々話されていることと思います。5年生以下の児童は進級します。新学年になったらこんなことをしてみたい、これにチャレンジしたいとワクワクの日々でしょう。

これから何十年と希望を持ち続け生きていく小学生、中学生。私は星になる日まで何年生きられるかわかりませんが、私達の年代がもっともっと楽しく生きていけば、子ども達に必ず伝わります。

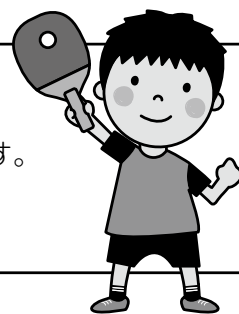
11月からの卓球練習は、技術の向上が目的ではなく、ルールやマナーを身に付けてもらいたいと願って始めました。保護者の皆さんのご理解をよろしくお願いします。

クイズ

「問題」 卓球編

卓球のラケットの握り方は世界を見てもシェークハンドが主流となっています。もう一つ握り方があります。それは何なのでしょう？

- ①キホルダー      ②レコードホルダー      ③ペンホルダー



※ 1月号の答え : ①陸稲

連絡先 教育委員会 82-1118 コーディネーター 荒金 敏文 携帯 080-5232-7712

