



ながとし

# コミ協だより

平成26年 2月号 No.106

永利地区コミュニティ協議会 電話・FAX 23-5806 E-mail cc-nt@reg.satsumasendai.jp

## 健康づくり講演会開催

1月16日(木)講師に保健師の中村洋子さんをお招きして『健康寿命を延ばすためにできる事』と題して高齢者の健康づくり講演会を開催いたしました。

健康寿命とは、自立して生活できる寿命のことで、平均が男性70.42歳・女性73.62歳です。日本人の平均寿命(男性79.44歳・女性85.90歳)から、健康寿命を差し引くと平均的な寝たきり期間が、男性9.02年・女性12.28年なるそうです。

健康寿命を延ばすためには、死亡原因になる疾患や要介護になる疾患から遠ざかる。若い時期から生活習慣病を遠ざける習慣を身につける。(タバコ・食生活・運動等)今している事をそのまま続ける。何もしない高齢者にならない。高齢者になっても役割を持つ(持たせる)等、健康寿命を延ばすことで寝たきり期間をできるだけ短くしましょうという講演内容でした。その他に認知症についてのお話もあり、皆さんは興味深く聞いていました。

■生涯学習部■



## 第9回 地区コミュニティ対抗綱引き大会

1月19日(日)第9回薩摩川内市地区コミュニティ対抗綱引き競技大会がサンアリーナで9時30分より開始されました。男子25チーム・女子20チームの参加でしたが永利地区は精鋭の男女各10名が年末から合計7回の練習を重ねて見事に男子チームが決勝トーナメントに、女子がベスト8に勝ち残りました。おめでとうございます。

又、早くから地域の皆さまの応援をいただき本当にありがとうございました。

■体育部会■



# 豆まきで厄祓い!



2月の永利いきいきサロンは、節分の豆まきをして邪気を追い払い、一年の無病息災を願いました。(まかれた豆を自分の年だけ食べると体が丈夫になり風邪をひかないという習わしがあります。)  
それから新しい年が良い年でありますようお願い恵方巻きをみんなでいただきながら楽しい一日を過ごしました。



■生涯学習部■

2014・2/22(土)・23(日)薩摩川内市総合運動公園(サンアリーナせんだい)

ステーションヨー  
2/23 日曜日  
よしもと  
**笑エネ**  
LIVE  
MC 藤崎マーケット  
シギュラー  
ビューティメカー  
ムーティ勝山  
天津木村  
第9回 生涯学習  
フェスティバル  
&  
次世代エネルギーフェア  
in薩摩川内  
入場無料  
託見あります  
(無料)  
笑いだって再生可能エネルギー!!  
薩摩川内  
笑エネ×生エネ  
発見隊です!

## 展示セッション

○2月22日土13:00~17:00  
○2月23日日9:00~16:00  
各地区コミュニティ協議会、  
各種学級  
講座学習展示

## 体験等セッション

2月23日日  
■学習体験コーナー  
10:00~13:30  
■食育コーナー  
10:00~16:00

## ステージセッション

2月23日日  
■学習成果の舞台発表  
10:30~13:00  
■ステージショー  
14:30~16:00

## 同時開催

コミュニティマーケット【9:00~16:00】

各地区コミュニティ協議会による特産品市→玄関前広場  
各種団体や一般のフリーマーケット→第一駐車場

☆ポリテクカレッジ川内の学生による  
制作展示・研究発表・ものづくり体験

## ポリテックビジョン2014in薩摩川内

展示→競技用ロボット、高齢者見守りシステムなど  
研究発表→水田除草用ホーバークラフト制作など  
ものづくり体験→簡単電子工作(電子オルゴール)  
簡易LEDライトを作ろう!など