

すま

9月
2018(平成30年)



ラグビーワールドカップ2019™
神戸開催を成功させよう!

2019年9月20日から11月2日にかけて全国12都市で開催されます。神戸では4試合が行われ、世界の強豪国が試合を行います。スクラムを組んで神戸開催を成功させよう!

TM©RWCL2015



主役は高齢者!

高齢者が元気に楽しく過ごせば、地域のつながりの要となり、日頃の支え合い・助け合いだけでなく、災害時にも大きな力に。高齢者の皆さん、地域の主役はあなたです!

(兵庫県ラグビーフットボール協会提供) ねんりんピック秋田2017に参加した時の須磨区の選手です。60～69歳は赤パンツ、70～79歳は黄パンツを着用しています。

高齢者が元気に楽しく過ごすための12のヒント

① 毎日(飽きずに)することをもつ

朝の玄関先の掃除、食後の体操など、毎日することができると、生活にリズムができ、ますます元気に。

② 1日1回は出かける

すまには大きな公園や海岸など自然が豊かな場所がいっぱいあります。外に出て人に見られると、心身ともにシャキッとします。

③ 食べることに興味をもつ

みんなでおいしいお店を探してみてもいいかもしれません。おいしい情報をスマートに発信しあうと、会話ははずんで楽しいひとときになること間違いなしです。

④ お礼を言う、お礼をする

すまないですねー。ありがとうございます。感謝の気持ちが人との関係を和やかにします。

⑤ 身近な楽しみをもつ

テニスでスマッシュ! もいいけれど、散歩や手芸、身近なことが楽しさを長続きさせます。

⑥ 自分から声をかける

すましていないで、自分から声をかけてみましょう。新しい出会いがあるかもしれませんし、その関係が続けば自然な見守りにもなります。

⑦ ご近所づきあいを大切にする

おすまいの近くでのおつきあいを大切にしていると、いざという時の安心感になります。

⑧ たまり場や行きつけをもつ

ですます調でしゃべらなくてもよい気軽な仲間が集まる行きつけの場をもちましょう。

⑨ 来るものを拒まない

声がかかるということは、あなたが必要とされているということ。いろんな場で、あなたの持つ魅力的な知識、技能や経験をめすませてあげましょう。

⑩ 信頼できる友達をもつ

趣味や地域活動などを通じて友達づくりにチャレンジしてみましょう。スマホのSNSなどにも挑戦して、世界を広げていくのもいいかもしれません。

⑪ 歳の差のある友達をもつ

心のふすまを開けて開放的に。歳の差友達をもつことを目標にしてみませんか? 年上からは知恵、経験を、年下からは新しい情報、知識を。活動範囲が広がるきっかけとなるでしょう。

⑫ 「楽しみ」をもつ準備を始める

いつまでもスマイルでいるために、気力と体力のある時から未来を楽しむ準備をしておきましょう。

※12のヒントは、「2240歳スタイル～時間を見方にする人生に先輩たち～」(平成28年3月秋田市発行 編著(株)studio-L)を参考

