

○老人クラブの活動は 健康長寿の秘訣

健康長寿は誰もの願いです

老人クラブの仲間づくりが健康長寿に結びついています。

① つどいの場に参加、人との交流で健康増進

老人クラブは、集いの場です

老人クラブの活動に参加すると、いろいろな人と出会えます。

老人クラブでのお茶会やカラオケや健康マージャンに参加して、多くの仲間と会話することで、脳が活性化し健康の増進につながります。

② 仲間との運動で健康増進

老人クラブでは、仲間といっしょにスポーツや体操をします

老人クラブで行っているマレットゴルフや体操、健康ウォーキングへの参加が、体力の維持、健康の増進につながります。

③ 仲間と笑いあいで健康増進

老人クラブは、笑いの場です

「笑う門には福来る」という、ことわざがあります。

笑いが健康にとって大切なこととされています。老人クラブで、仲間と笑いあうことが健康の増進につながります。

④ 社会活動の参加で健康増進

老人クラブは、社会活動の担い手です

老人クラブの行う環境美化活動や住みよい地域づくり活動に参加し地域での活躍を担うことにより、達成感や満足感などの多くの精神的な喜びが得られ、健康の増進につながります。

⑤ 心の安らぎ、充実感で健康増進

老人クラブは、心の安らぎの場です

老人クラブに入会すると多くの仲間ができ、孤独感がなくなり、心の安らぎが得られます。仲間との交流は、日常生活に必要な情報交換に役立ち、心配ごとや悩みごとの相談を容易にします。

《まとめ》

老人クラブに加入して一緒に健康長寿を目指しましょう。

高齢者にとって健康長寿は誰もの願いです。長寿お喜びを実感し、仲間と一緒に笑い、語り、交流し、生涯にわたり自分らしく安心して地域で暮らしていきましょう。