

高齢者の  
のはなし

# 運動習慣をつけましょう！

(ご相談はP3の東部又は西部いきいき支援センターまで)

高齢期になると、若いころと比べて、外に出掛けたり人と会ったりする機会が減り、運動量も筋力も衰えがちです。そのまま過ごしていくと、転倒しやすくなったり、食欲が落ちて気分も落ち込みがちに…とマイナスの循環に陥ってしまうことも。意識して体に刺激を与え、筋肉を鍛えることが健康寿命を延ばすカギになります。また、運動習慣のある人は認知症にもなりにくいと言われています。

でも、運動といっても一人では続かないし、ジムへ行くのはお金もかかってちょっと敷居が高いなあ…という方は、運動を取り入れた地域の集まり(サロン)に参加してみても？ 回覧板や広報なごやなどで、地域で活動しているいろいろな団体を目にしたことがあると思います。中には、講師の先生の指導を受けつつ運動ができるところもあります。また、運動をきっかけに、お住まいの近くで仲間ができるのも心強いことです。ご自分に合う活動を探してみてください。



## 知っていますか？

## コーナーの解説

昭和区 西福寺 愛知 洸 (あいちひろし)



この「縁起」ということばは本来仏教語です。

「縁起」の原語はサンスクリット語でpratītya-samutpāda(プラティートヤ・サムウトパーダ)で、物事はさまざまな事柄、はたらきを「縁」として共に関係し合いながら起こっている事実を意味します。

あらゆる事柄は単独で存在しておらず、関係し合いながら変化し合いながら成立している相補的な関係ということです。

私たちは日頃、自分と周りの関係を切り離して自分を実体視し固定的に受け止めてしまいます。自分のことばかり考えてしまいます。

自分のことや他人のことを「お金がないからダメ」、「容姿が悪いからダメ」など、実体的なことばかりを見てしまいます。

「縁起」からすれば、それは様々な関係を無視し、自分のものさしでしか物事を見ていないことであり、本来は私たちの思いを超えて限りなく広くて深い、豊かなものなのです。

仏様はそうに広く深く私たちを見てくれています。

## 車いす、貸し出します！

一時的に車いすを必要とされる方  
(個人・団体) へ貸し出します。

(1カ月以内)

骨折したので  
今だけ  
車いすが必要



ふだんは  
必要ないが、  
墓参りの時だけ  
借りたい！

## 遊べる小道具、貸し出します！



スカットボール

ドメモ



はげたかのえじき

地域でみんなが集まって何かしたいなって  
思った時、社会福祉協議会で  
保有しているゲームを  
お使いください！

ポッチャ



お問い合わせは裏面の昭和区社会福祉協議会まで