

ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）



知立市ハツ田町泉43番地 Tel45-7287（講座直通）
（知立市福祉の里ハツ田内） Tel82-8833（代表）



アイヌ刺繍のテーブルクロス

火曜チクチク講座 新美 操さん

アイヌ刺繍とは、主に北海道の先住民（アイヌ人）により施された刺繍で、過酷な環境で暮らしていた人々にとって、病や災いが入り込むのを防ぐことを目的に衣服の背中、襟、袖口、裾に様々な文様が刺繍されました。とがった先には神が宿る、渦巻模様は魔物が目を回すと言われていたことから、このような文様になったとされています。

講座紹介

今月は、「布の小物作り」講座をご紹介します。

毎月第2木曜日の午前10時から正午まで開催しています。進み具合に個人差はありますが、基本的には1～2回の講座で完成する作品ばかりです。ふだん生活をしていて必要な物があれば、先生と相談して自由に作っていただけますし、思いつかなくても先生が随時作品をみなさんに提案し、布やその他必要な物をご準備くださるので、裁縫道具と実費（数百円程度）をご用意いただくだけで大丈夫です。作品は、実用していただける物ばかりです。

興味がございましたら見学からでもいいので、お気軽にお越しください。

講座の様子



過去に作った作品例

平均寿命と健康寿命の違い

平均寿命 : 「生まれてから亡くなるまでの期間」のこと

健康寿命 : 「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと

平均寿命 (令和2年) 男性 : 81.56 歳、女性 87.71 歳
" (令和3年) 男性 : 81.47 歳、女性 87.57 歳
" (令和4年) 男性 : 81.05 歳、女性 87.09 歳

上の数値を見ると、男女とも令和2年をピークにその後、毎年緩やかに減少していることがわかります。これは、新型コロナの影響が大きくはたらいているようです。下の数値は、健康寿命です。少し古いですが、厚労省が発表しているものです。

健康寿命 (令和元年) 男性 : 72.68 歳、女性 75.38 歳

日本人の平均寿命と健康寿命の差でみると、だいたい10歳(年)ほどあり、この差は世界では、33位くらいになるそうです。

この差の10年とは、介護や入院の期間があるということを含め、少しでも健康寿命を延ばし、要介護期間を短くすることが今の課題です。それには、どのように過ごせばよいのでしょうか？すでに「いつまでも元気でいるため！」と意識して取り組んでいらっしゃる方も多いと思いますが、実践しやすいところから始めてみましょう。

★運動習慣をつける : ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチなど

★バランス良く栄養を摂る : タンパク質で筋肉維持に努める。

旬の野菜や濃い色の野菜を摂る。

生野菜ばかりではなく、温野菜でカサを増やすなど工夫する。

★十分な睡眠をとる

★減塩、禁煙、節酒に取り組む

★疾病の早期発見・治療、持病の重症化を予防する

★歯科への定期受診で歯周病等の対策をする



※上記はほんの一例です。健康への維持対策は他にもいろいろあると思います。ご自身にあったやり方を無理のない範囲で継続することが大切です。

令和6年7月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			太極拳			
		火曜チクチク	笑いヨガ		陶芸	
7	8	9	10	11	12	13
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
	パソコン	英会話			健康体操	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	海の日		絵てがみ		歌う会	
		火曜チクチク			陶芸	
21	22	23	24	25	26	27
休館日	て作りえほん	ペン習字	フラワー		書道	
	パソコン	英会話			健康体操	
28	29	30	31			
休館日						

10:00～12:00 て作りえほん ・ ペン習字 ・ 太極拳 ・ ちぎり絵 ・ フラワーアレンジメント
布の小物作り ・ 書道 ・ 歌う会

13:30～15:30 パソコン ・ 火曜チクチク ・ 英会話 ・ 笑いヨガ ・ おえかき ・ 陶芸
健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川