

2019年度節目懇談会

# 茨木摂津支部の活動内容

1.健康づくり活動

2.社会貢献活動

# 1. 松愛会会員状況(2019/3現在)

	松愛会	茨木摂津支部
会員数	29, 238人	721人
平均年齢	71.8歳	71.8歳
最高年齢	104歳	96歳
最若年齢	50歳	55歳
100歳超人員	4人	0人
75歳超人員	9,816人 (34.7%)	257 (35.6%)

## 2. 平均寿命と健康寿命の推移 (厚労省資料)

	男性			女性		
	2001年	2010年	2016年	2001年	2010年	2016年
平均寿命	78.07歳	79.55	80.98	84.93	86.30	87.14
健康寿命	69.40	70.42	71.96	72.65	73.62	74.74
要介護期間	8.67	9.13(+0.46)	9.02(-0.11)	12.28	12.68(+0.40)	12.4(-0.28)

- 平均寿命、健康寿命共に着実に伸びている。
- 要介護期間は、2001年から10年間に比べ  
ここ6年間は改善しているものの依然として長期に亘っている。
- 更に、健康寿命を延ばす取り組みが必要である。

### 3. 健康寿命を延ばす三つの柱

(健康保険組合「健康講話」)

#### 栄 養

(食事、口腔機能)

健康づくり活動

#### 人とのつながり

(多くの人たちと親しみ楽しむことで  
寝たきりの危険度を下げることが出来る)  
(NHKためしてガッテン6/6放送)

#### 運動

(身体活動運動)

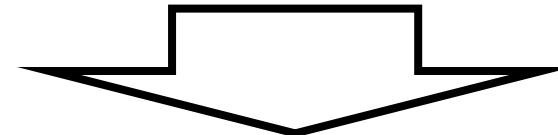
社会貢献活動

#### 社会参加

(趣味、ボランティア、  
就労)

# 4. 2019年度活動方針

「仲間と地域 笑顔で健康」



仲間や地域との出会いで笑顔溢れる  
健康づくりに取り組み、親しみ、楽しみ、  
喜びあえる松愛会を目指します。

# 健康づくり活動

健やかで生きがいのある人生づくりの基礎は「健康づくり」の推進です。  
支部独自で継続してきた健康づくりを中心に  
会員が気軽に参加し“親しみ、楽しみ、喜び”あえる活動を目指す。

①健康ウォーキング

②健康わいわい倶楽部

③学ぼう会

# ①健康ウォーキング

- 「健康ウォーキング」は、  
バーチャル（仮想）ウォーキングです。  
日々のウォーキング歩数から歩行距離を換算。
- 設定した街道を踏破することを目指し、  
日常の生活習慣にウォーキングを取り入れ  
各自でチャレンジ。  
1年間（7月1日から翌年6月20日）取組み。

## ②健康わいわい俱楽部

### ○楽しみながら健康づくり

コース、運動内容を企画し、楽しみながら運動する。

### ○家族丸ごと健康づくり

家族の方の参加もOK、相互に親しみながら運動する。

### ○会員相互の親睦を深めて健康へチャレンジ

運動後は全員で食事懇談で親睦を深める。

## 「健康わいわい俱楽部」を実施例（2019年6月15日）

第13回となる今回はテレビ事業部跡地に建設されたヤマト運輸(株)「関西ゲートウェイ」の見学会を開催いたしました。皆さんにとって“元気よく、わいわい、楽しい”ウォーキングとなりました。



2019/7/4



## 茨木摂津支部「学ぼう会」のご案内

身近な相続について、税務面から詳しくお話を頂くとともに、皆様が大変興味をお持ちであろう癌について最近の医療事情について専門家の方からお話を頂き、最後にりそな銀行様から相続に関するお得な情報教えて頂きます。

会員様のみならず、ご家族、ご友人をお誘い頂き、お気軽にご参加いただきますようご案内申し上げます。

**募集人員は先着30人様とさせていただきます。（支部だより8月号に掲載します。）**

日時 2019年9月8日（日）13：30～16：00

場所 りそな銀行 茨木西支店（JR茨木駅西口前）

会費 無料

内容 テーマ 元気な今こそ考えたい相続と医療

講師 ①さくら税理士法人 税理士 田中様

②一般社団法人メリポリス医学研究所

メリポリス国際陽子線治療センター 伊野 朋宏 様

③その他

連絡先：大平迄 電 話：08012529116

メール：[ibaraki@shoai.ne.jp](mailto:ibaraki@shoai.ne.jp)

# 社会貢献活動

## ①市街地クリーン大作戦

ボランティア活動の一環として、住んでいる地域の皆様に、**感謝の気持ちを表すために**、「市街地クリーン大作戦」を行いました。  
他の多くのボランティア団体と共に、ハイキングの気分で街の美化に**協力**いたしました。



2019/7/4



## ②安威川クリーン大作戦（4月21日実施）

- ・住んでいる地域の皆様に、感謝の気持ちを表すために毎年実施しています、6月の「安威川河川敷」を清掃し、清々しい汗を流しました。例年の暑い天候を心配していましたが、本日は爽やかな秋晴れの好天候に終始しました。このため、ハイキング気分で楽しく清掃作業を行うことができました。



### ③使用済み物品の回収

#### 回収品

1. 使用済み切手 — 通常切手、弔辞切手は不可
2. A L プルトップ

#### 回収日

1. 新春懇親会（2020年1月26日(日)予定）
2. 支部総会（2019年5月26日(日)実施済）

# 2019年度年間活動計画

	開催日	健康づくり活動	社会貢献活動
上半期	5月26日(日)		市街地クリーン大作戦 (総会と重なり不参加)
	4月21日(日)		安威川クリーン大作戦済
	6月16日(土)	健康わいわい俱楽部済	
	9月 8日(日)	学ぼう会	
下半期	11月10日(日)		市街地クリーン大作戦
	-----		安威川クリーン大作戦(20周年記念行事実・につき中止)

就労会員の増加に対応し諸活動を土曜日、日曜日に実施  
多数の方の参加をお願い致します。