

きずな通信



令和4年9月号

きずな通信は、ささえ愛のある地域を実現するため協議体が発行する地域密着型の広報紙です。

2025年問題(少子高齢化に伴う諸問題)に向け、地域のつながりや助け愛が重要となっています。南中地区協議体は、歳を重ねても安心して暮らせる地域の実現に向けて、様々な活動をしています。

七年の病に 三年の艾(もぐさ)を 求める

これは、七年もの長い間病気に苦しんだあとで三年間乾かした上等のもぐさ(薬)を求めるという意味のことわざです

つまり、病気になってから慌てるのでは遅く、病気に罹らないように予防することが大切であるということなのです

医療や介護などの社会保障費の増大が懸念されている中で、健康寿命を延ばすことは、

自分だけじゃない周りの全ての人のためでもあるのです

昨今、介護予防体操などの健康増進活動が注目されています

【写真】

吉田東健康体操教室

NEXT → 裏面
地域で行っている
介護予防体操の特集