

きたろー通信

第31号(7月号)

令和3年7月1日発行

発行：社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

彦根市北老人福祉センター

(馬場一丁目5-5)

27-6701

「居場所」見つけ地域で輝こう！

～ 元気の秘訣・今日から私にできること ～

6月25日(金)、北老人福祉センターにおいて「シニア世代の輝き方講座」を開催。市シルバー人材センターの横田英二前理事長が「人生100年時代」をテーマに講義。発表されたデータを基に「平均寿命」と「健康寿命」には男女とも大きな開きが出ていることや高齢化率の推移などシルバー世代のリアルな実態を紹介された。

健康寿命を伸ばす秘訣として、孤立や体力低下の原因となる引きこもりに注意して、やりがいを見つけ全力で挑む、経験や趣味を通じて仲間づくり、ウォーキングやグラウンドゴルフ等で身体を動かし、「筋力の維持」や「脳の活性化」を習慣づけてと力説。

最後に、この秘訣の中で、『私にもできそう、これをやってみようと思うものがあれば、是非、今日からはじめてみましょう』と呼びかけられました。



『健康教室』のお知らせ

元気なうちからはじめよう！

日時：令和3年7月26日(月) 13時～14時
会場：彦根市北老人福祉センター(馬場一丁目5-5)
講師：彦根市地域包括支援センター「ハピネス」職員
内容：ミニ体操付きイキイキ健康の話し
対象：彦根市にお住いの60歳以上の人
定員：20名(申込順) 参加費：無料
申込先：当センター TEL 27-6701 へ



『クラブ活動体験教室』随時受付中！(7月～8月)

彦根市北老人福祉センターに登録されている「ハピネスいきいきクラブ」。関心や興味のある方は一度体験されてみてはいかがでしょうか？詳しくは、センター設置のチラシまたはHPをご覧ください。

頭の体操 ～脳トレQuiz～



先入観や固定概念を捨てよう！

大好評にお応えして、またまたクイズを盛り込みました。さあ、頭を柔らかくして挑戦してみてください。出題数は3問です。 <Quizの答えは、下にあります。>

- 問1. 直線上に並んでいる3つの駅があります。ウサギ駅からカメ駅までは10分かかります。カメ駅からイヌ駅までは7分かかります。では、ウサギ駅からイヌ駅までは何分かかるでしょうか？
- 問2. アメリカの第22代大統領と、第24代大統領の両親は同じなのに、なぜか兄弟ではなかった。一体どういうこと？
- 問3. 兵舎の前に、2人の見張りがいまして。一人は北を見張り、もう一人は南を見張っていました。片方の見張りが、もう一人の見張りは「笑顔」だったと。なぜわかった？

7月のシネマ&シアター情報



ふれあいシネマ

上映日 7月16日(金) 10時～、13時～
作品名 『帰郷』 主演：仲代達矢 ほか
会場 彦根市北老人福祉センター1階・会議室
定員 12名(先着順) 申込不要

お笑いシアター

上映日 7月30日(金) 10時～、13時～
作品名 『吉本新喜劇』
会場 彦根市北老人福祉センター2階・集会室
定員 20名(先着順) 申込不要

Quizの答え



ああ～?! なるほど・・・!

問1. **正解は、「3分」**

問題文を順番に読むと、ついウサギ駅→カメ駅→イヌ駅という並びだと思いがちですが、実は、ウサギ駅→イヌ駅→カメ駅という並びであることから、10分-7分=3分というわけです。

問2. **正解は、「同一人物」だった。**

当時大統領だったスティーブン・グロバー・クリーブランドという人物は、第23代をあけて、第22代と第24代でその地位に就いていました。

問3. **正解は、「向かい合わせで座っていたから」。** 北・南と聞く背中合わせと思いますよね～

北老人福祉センターの情報は、

彦根市社協

検索

してください。