

No. 1868
2020・3・2

毎週月曜日発行

商工新聞3400号 みよし民商ニュース

発行 三次民商共済会
〒728-0013
三次市十日市東3-10-1
ホームページ
<http://www41.tiki.ne.jp/~miyosiminsyo/>
Eメール
miyosiminsyo@mx41.tiki.ne.jp

レッツ！健康な身体作り

共済会主催・健康サポーター養成講座第3回



1位 脳卒中(23.2%)
2位 認知症(14.4%)
3位 衰弱(13.6%)

介護が必要になった原因

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。健康寿命の年齢は「平均年齢」から「介護などが必要な期間」を引くと割り出されます。

健康寿命を伸ばそう！



2月20日に三次民商共済会は健康サポーター養成講座の第3回を開催し、6名が参加しました。
今回の講座は「運動について」です。医療生協県北支部の山口さんにレクチャーしていただきました。講座の内容は…

現在の介護期間は？

男性 約9・13年
女性 約12・68年
と言われています。

脳卒中や認知症、病気や怪我になると人生の1割、介護が必要になる可能性があります。

筋力を強くしよう！

筋力が弱くなると、転倒リスクは4・4倍に。転倒→骨折→寝たきりと悪循環になり健康寿命は短くなります。

介護リスクが高くなる主な3つの要因は①足腰の筋力の低下②バランス能力の低下③骨や関節の病気です。筋力を強くするとこれらの予防ができます。

30歳以降、筋肉は驚くべきスピードで減っていきます。70歳になる頃は20代の約3分の2にまで減少していきます。

「まだ30・40歳だから」ではなく早いうちから始めましょう！加齢による筋力は減少しますが筋力トレーニングの効果は90歳でも得られます。「もう歳だし無理かな」と考えないようしましょう。

ためになる講義のあとは実践

でストレッチをしました。

まずは椅子に浅く腰かけ、鍛える方の足を真横に広げていきます。これを交互に繰り返します。

次は起立しスクワットをします。膝が前へ出ないように、お尻を後ろに引くようなイメージで身体をしずめます。



続いてバランス能力をつける片脚立ちトレーニングをしました。足を片方上げて(転倒防止のため机や椅子などつかまるものがある場所でやります)、一分間続けます。次に目を閉じて20秒間続けます。

参加した安川さんは全然ぶれなく立ち続けることができて、「毎週、ブルで鍛えているのがいいのかも」と語っておられました。

次回の健康講座は第4回

内容・食事について
実践・カロリー、塩分計算

3月19日(木)
午後6時30分

三次民商事務所

聞いてきて！

私は飲食業ですが、2月は例年のように売上が落ちる月。今年はさらにコロナウイルスで予約がキャンセルされることに…。消費税10%で昨年から売上がダウンしており、トリプルパンチです。

食料品8%の軽減税率ではなく、せめて消費税を5%に戻してほしい！
今の切実な思いです。

高田支部の会員



1人の会員が1人の読者を増やしましょう。

次 (0824) 62-3535
FAX (0824) 62-1654

●『一人はみんなのために、みんなは一人のために』力を合わせて商売とくらしを守りましょう。

全会員が参加し、集団申告・デモ行進! **3・13重税反対全国統一行動**

★三次集会 受付開始 8時半~

3月13日(金) 午前9時開会
場所 三次市福祉保健センター
4階ふれあいホール

★高田集会 受付開始 1時半~

3月13日(金) 午後2時開会
場所 安芸高田市役所
クリスタルアージュ2階小ホール

集会に参加される方へ

再度チェックをしましょう!

☆ 申告書は提出と控え両方ありますか?その両方に押印していますか?

参加するにあたっての注意点【迷惑をかけない行動を】

☆ 他の納税者もおられるので、税務署に駐車するのはやめましょう。

☆ 行進が困難な方は会場で受付をし、送迎バスを利用しましょう。(申告順番は最後になります)

☆ 納税はなるべく金融機関で済ませましょう。税務署ではかなり待つようになります。

☆ 三次集会の申告順番は ①八次 ②三次南 ③三次東 ④三次 ⑤十日市 ⑥三和です。

☆ 新型コロナウイルスが流行しています。体調が悪い方、発熱やせきなどの症状がある方は参加を差し控えてください。その際は同じ班の会員に預けるか、家族に代わって参加してもらうか、郵送かをしてください。分からない場合は事務所へ相談しましょう。

1人の会員が1人の読者を増やしましょう。 三 次 (0824) 62-3535
FAX (0824) 62-1654