平成29年3月1日　256号

平尾

3月号

高齢者って何歳から・・・？

春一番が通り過ぎ、ひと雨ごとに暖かな日よりになってきました。三河弁で、「今日はぬくといノン。」なんて言います。平尾荘では、今月はひな祭りに始まり、月末には花見を予定しています。梅林の散歩もあるかも。

先日、「高齢者の定義は七十五歳以上」と、日本老年学会が提言しました。同感です、六十五はまだ青年です。到達年齢にこだわる必要はなく、気力・体力・行動力などが「自分はちょっと・・・」と思った時がその人の高齢者年齢ではないでしょうか。人それぞれです。知人友人のなかにも六十、七十代で活躍されている方がたくさんいます。そんな方々の仲間入りが出来たらいいですね。

六十五歳以上の労働者は全体の一割以上を占め、増加傾向にあるそうです。半世紀前には、定年は五十五歳、現在は六十から六十五歳に変わりつつあります。平均年齢は、当時が男六十三、女六十七が、今は男八十、女八十七で大幅な伸びです。定年後も働いたり、趣味を楽しむ元気な方が多くなっています。六十過ぎたら「ご隠居様」と呼ばれた時代はとっくに終わっています。健康と趣味が高齢化防止の栄養剤かな！

さて、水ぬるむ三月弥生、冬眠していた海洋調査の解禁です。春一番はアサリ。キス・せいご・タコ・アジ、、、晩秋の落ちハゼまで休みなし。合間にモザイクや陶芸を。健康に感謝することも忘れてはいけませんね。潮見表を見ながら、このワクワク感がたまりません。

荘長　白井　勝

豆まき

二月三日(金)節分。年男の大木さんと、年女の村田さんに豆まきをしていただきました。「鬼は外！福は内！」と一人一人のお部屋を回り、今年一年の無病息災を祈りました。

年の数だけ豆を食べると、健康で過ごせるという事ですが、みなさんは、食べる事ができましたか？

イチゴ狩り

二月二三日(木)蒲郡オレンジパークへイチゴ狩りに出かけました。真っ赤に色づいたイチゴは、キラキラしていました。一つ一つ摘んで食べると・・・おいし～！

「そんなに沢山食べられるもんじゃない。」と言いながらも、目の前のイチゴを見るとついつい手を伸ばしてしまいます。

お腹いっぱい、大満足。一足早い、春を楽しんできました。

運動の日

スリッパ飛ばしてバケツ崩しの巻

新しい競技に挑戦しました。椅子に座ってスリッパを飛ばすので、なかなか思うように飛びません。ですが、“全部崩す”という強者もいらっしゃいました。

口腔ケア講習会

二月二二日(水)平尾荘にて、後藤病院歯科医の佐藤先生と歯科衛生士さんをお招きして、口腔ケア講習会を行いました。歯磨きの仕方や、パタカラ体操などを教えていただきました。『ご飯を美味しく食べる。』『たわいもないお喋りができる。』って幸せなことですね。

編集後記

春の柔らかい光が、こころも身体もほっこりさせてくれます。

お知らせ

1日	平尾小交流会
3日	誕生会・雛祭り
27日	げんき会
29日	お楽しみ会
下旬	花見

誕生者紹介