

# 橋下条地域だより

平成 29 年 8 月吉日  
橋下条地域振興会  
(平成 29 年度第 2 号)  
TEL 56-0175

## ～ 自然ふれあいバス教室 ～

5 月 30 日(火) 参加者 28 名  
自然ふれあいウォーキング  
七尾城跡散策に行ってきました。  
Bコースで約 1 時間歩く。  
絶壁の様なところをアップダウンがあり、  
大変でしたが、標高約 300m の七尾城で  
は見晴らしもよく、能登島大橋など一望に  
見渡せ景色も素晴らしいところでした。



## ♪音楽の力で楽しく和やかに♪

6 月 17 日(土) 参加者 12 名

目的 仲間との交流  
活性化・情動の発散・癒し  
懐かしさの共有など

講師の増田羊子先生が、楽しく和やかに笑  
いを入れながら西年にちなんだ音楽を参加  
者一同楽しみました。

肺の活性化・免疫力UP・健康の定義につ  
いてのお話も聞かせていただきました。

## 橋下条社会福祉協議会

5 月 20 日(土) 役員 31 名出席のもと、平成 29 年度  
橋下条社会福祉協議会の総会を開催しました。

本年も、社会福祉協議会の活動にご理解、ご協力を下さいますよう  
よろしくお願い致します。







# 橋下条納涼祭

8月6日(日)

今年初めての試みで、橋下条納涼祭が開催されました。納涼祭実行委員会の方々、また各町内会役員方、各スタッフの皆様大変お疲れ様でした。

暑い中会場設営していただき、焼き鳥、焼きそば、フランクフルト、かき氷など大盛況でした。カラオケ大会、こどもカラオケ、こども縁日などいろいろ楽しい、橋下条納涼祭でした。



## 住民グランドゴルフ大会

7月30日(日) 参加者 25名  
橋下条センターグランドで住民グランドゴルフ大会が開催されました。

曇り空の天候でしたが、競技内容は8ホール2ラウンド(16ホール)の個人戦です。参加者の皆さんは、ホールインワンなど狙いながら頑張っておられました。



## アンチエイジング (老化防止の意味)

加齢は避けられないが、老化は穏やかにすることはできる。

加齢・・・時間的経過

老化・・・20~30才以降から始まる。筋力、神経伝達速度、肺活量 etc. 低下

平均寿命 81.4 (男 77.9 女 84.7)

健康寿命 73.6 (男 71.4 女 75.8)

8年間の開き→この期間の開きをうめていくことを目標=厚生労働省

テクテク 歩くこと

カミカミ よく噛んで腹八分目

ニコニコ 前向きにと考える。笑いは免疫力アップ 健康寿命を延ばすコツ

ワクワク 感動体験