

# 寿楽つうしん

平成30年 6月号

平成30年6月発行  
発行 老人福祉センター菊名寿楽荘  
指定管理者  
(公財)横浜市老人クラブ連合会  
(かがやきクラブ 横浜)  
発行責任者 加藤 隆  
横浜市港北区菊名3-10-20  
TEL 045(433)1255



最新ニュース

## 今月の催し物

### 1、スクエアステップ・講習会のお誘い

- ・開催日 **6月11日(月)午後1:00～2:30まで!**
- ・場所 1階プレールームで開催です。
- ・参加資格 どなたでも参加OK。事前申し込みは不要です。
- ・開催時期 毎月、第二週の月曜日に開催しています。



### 2、短期講座・卓球教室②の募集⇒5月14日月曜・9:00～受付開始(窓口のみ)

- ・期間 **6月5日(火曜)～毎週火曜日・全3回コース(第4火曜除く)**
- ・時間 **午後1:00～3:00 まで**
- ・募集人数 **先着8名様⇒中級者向け・費用 600円(保険代)**
- ・場所 **1階プレールームにて開催です。**



### 3、法律相談の開催⇒司法書士会港北支部より!

- ・開催日 **6月6日(水曜日) 12:30～14:30まで**
- ・相談受付 **事前申し込み不要・当日受け付けOK**



## 横浜市老人クラブ連合会入会の勧めについて

#### 問1 何歳から入会できますか?

答1 会員の年齢は概ね60歳以上です。ただし、社会活動の円滑な展開に資するために、60歳未満の会員の加入も歓迎します。

#### 問2 入会したい場合は、どこへ連絡すればいいのですか?

答2 老人クラブは、徒歩で集まることのできる小地域の範囲で組織することを原則としています。お住まいの地域の老人クラブの情報等については、各区の老人クラブ連合会にお問い合わせください。

#### 問3 一つの老人クラブの会員の人数は何人ですか?

答3 30人以上を適正な老人クラブとしています。また、現在、30人はいないけれど15人以上であればグループができるという場合は、5年以内に30人以上になること等を条件に助成できる制度がありますのでお住まいの区の老人クラブ連合会にお問い合わせください。

#### 問4 市老連のスポーツ大会、囲碁将棋大会、カラオケ大会に参加したいのですが?

答4 市老連が主催するゲートボール大会、グラウンド・ゴルフ大会、ペタンク大会、囲碁大会、将棋大会は全国健康福祉祭(ねんりんピック)の選抜を兼ねた大会となっています。出場者は区老連大会の上位の者から推薦された方々が対象となります。カラオケ大会はねんりんピックの選抜ではありませんが、同様に区老連大会の上位者から推薦を受けた方々が対象となります。

#### 問5 横浜シニア大学は誰でも参加できるのですか?

答5 一般講座、特別講座とも概ね60歳以上の市民が対象です。



## 6月の映画会のお知らせ

**作品：愛と死を見つめて**  
**主演：吉永 小百合・浜田 光夫**  
**公開：1964年・モノクロ**  
**場所：菊名寿楽荘3階大広間**  
**日程：6月10日(日)**  
**時間：13：15～(118分)**



## 6月スケジュール予定



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						フラダンス 実用書道
3	4	5	6	7	8	9
シニアスポーツ の日	初めての太極拳 健康詩吟	ハワイアン キルト 短期講座 卓球教室	ロコモ・脳トシ体操 水彩画 法律相談	健康体操 よこはま再発見 俳句教室	初心者健康 マージャン はじめての 編み物	
10	11	12	13	14	15	16
寿楽映画会 卓球開放	スクエアス テフの日	短期講座 卓球教室	初心者 ウクレレ 保健相談	暮らしの中の 生け花 歌声教室		フラダンス 実用書道
17	18	19	20	21	22	23
卓球開放	初めての太極拳 健康詩吟	ハワイアン キルト 短期講座 卓球教室	ロコモ・脳トシ体操 水彩画 栄養相談	健康体操 よこはま再発見 俳句教室	初心者健康 マージャン はじめての 編み物	
24	25	26	27	28	29	30
卓球開放		休館日	初心者ウクレレ 保健相談	暮らしの中の 生け花		フラダンス

## 今月の健康一口メモ 人生100年時代の不安とは?

最近の新聞や雑誌の記事に取り上げられることが多くなった「人生100年時代」についてです。日本の100歳以上の人口は急速に増え、2017年には6万8000人を超えているようです。20年前の約7倍、人口比(人口10万人あたり約57人)は世界首位とのことで、「そうはいつてもまだ人数は少ない」「寿命が延びるのはもっと若い世代の話だろう」、そう考えてしまいがちですが、国連の推計では、現在68歳の日本人が100歳を迎える2050年には、100歳以上の人口が100万人を超えると予測されています。

人生100年時代の主役は現在の50代、60代ということのようです。健康に日常生活を送ることが出来る年齢「健康寿命」も日本は世界一(男性約71歳、女性75.5歳)で、こちらも、ほぼ5年に1歳のペースで延びています。

「健康で長生き」は喜ばしいことですが、半面、不安も大きくなります。それだけ、老後の出費は多くなること必然です。

60歳で定年を迎えた後、残る人生が80歳までか、100歳までかで、老後の生活費は単純計算で2倍違うし、年を取るほど医療や介護の費用は増えていきます。

経団連が発表した調査結果によると大卒の退職金の平均額は2,374万円。これも20年かけて取り崩すか、40年もたせなければいけないかで見え方は全く変わってきます。

「生活費は年金と退職金でなんとかなる」と老後のプランを描いている人たちが安心できる時代ではないとある雑誌の記事に出ているので、ああなるほどなあと不安に感じた次第です。