



プラッツ

＝ 第 9 号 ＝

発行 (公財)秋田県女性会館

発行日 平成26年3月25日



秋田県女性会館は、公益財団法人として1年目の事業を無事終了することができました。関係機関、諸団体、講座講師・受講者の皆様のご協力・ご支援の賜と深く感謝申し上げます。今後ともより多くの皆様に秋田県女性会館をご利用いただけますよう、さらに工夫改善を進めていくつもりです。平成26年度もよろしくお願い申し上げます。



健康長寿への鍵 (2月19日開催:女性の健康づくり研修講座より)



☆「高齢社会における女性の健康づくり」という演題で、秋田県看護協会理事の太田敦子様からご講演をいただきました。貴重なお話でしたので、内容の一部を紹介させていただきます。

- ・高齢社会は女性社会、自分でしっかり健康管理をしましょう。
- ・健康長寿を目指すためには、「からだ(身体)」と「心理(心)」と「社会的な役割の維持・増進」が大事です。
- ・平均寿命は、男性79.55歳、女性86.30歳ですが、健康年齢の平均は男性70.42歳、女性73.63歳とされています。女性の場合は、約10年間加齢と向き合って生活していくことになります。

健康年齢を持続させるために、「生活習慣病の悪化防止」「認知症の予防」「ロコモティブ症候群(運動器疾患)と生活不活発病(老年期症候群)の予防」に気を付けましょう。

1日30分の早歩きで血圧コントロール、頭を使う生活で認知症の予防、片足立ちやスクワットなどで身体機能の低下予防、社会参加(ボランティア・会合への出席など)で、ロコモティブ症候群(運動器疾患)と生活不活発病(老年期症候群)の予防をおすすめします。健康年齢を持続させて、寝たきりの時間の少ない人生でありたいですね。

★ お知らせ ★

平成26年度の講座案内が3月下旬に完成いたします。ご覧の上、お申し込みください。初めての方も大歓迎です。無料体験もできますので、教室をのぞいてみてはいかがでしょうか。お待ちしております。



健康な今こそ受けよう、がん検診！

(2月19日開催:女性の健康づくり研修講座より)



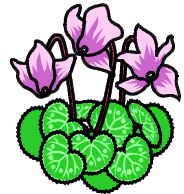
秋田県総合保健事業団がん検診推進員の今野美郷様・小笠原真弓様のご講演
の中の重要な情報を3点紹介します。

一次予防：生活習慣の改善などで、がんにかからないようにしましょう。

二次予防：がんを早期に発見し、早期治療につなげましょう。

早期がんのうちに発見できる期間は、たった1～2年です。

- ・一つの細胞が1センチになるのに、15年かかります。
- ・1センチのがんが、2センチになるにはたった1年半です。
- ・1センチ以下のがんの発見は難しいので、がん検診が大事です。



がん検診は、健康な人が受けるものです。症状がないうちに「がん」を早期に発見し治療することが大切です。がんは、早期なら9割以上が完治します。

～なぜ、大人は学ぶのか～

人生の大先輩たちは、人は生きている限り様々な課題に出会い、それを解決していかなければならないので「人は死ぬまで学ぶが必要だ」と言います。

社会教育学の倉持伸江氏は、『手段としての学びではなく、活動そのものに価値を置く場合がある。どんなことを学ぶかよりも、人との交流や活動が学びの目的になる場合がある。』

また、新しい知識の獲得や、見聞を広めることに喜びを見だし、自己実現していくことや自分自身が社会的・精神的に成長していくことが学びの目的になることがある。』と『ウィラールン』の中で語っていました。

秋田県女性会館の講座で学んでいらっしゃる受講者の皆様のお姿を拝見し、これこそまさに『大人の学び』だと思いました。心身、頭脳に刺激を与え、若さを維持しながらすてきな生き方をしていらっしゃると思えました。

※ウィラールン：男女共同参画のための情報誌
日本女性学習財団発行

<秋田県女性会館の自己アピール>

◎ ここに、事務室があります！



アトリオンビルの6階に事務室があります。エレベーターを降りて通路の向かい側に目を向けると、明るい部屋が一つ見えます。そこが、女性会館の事務室です。

◎ ホームページを、ご覧ください！

インターネットで「秋田県女性会館」のホームページをご覧ください。会館の概要、生涯学習講座、キャリア形成支援事業、情報誌プラツルなど、秋田県女性会館の情報が詳しく載っています。フェアの写真も掲載する予定です。楽しくご覧いただけることと思います。