



2022 イベントカレンダー

(営業時間 11:00 ~ 15:00 カフェ:カフェ営業日)

1	木		16	金	カフェ/クラフト教室
2	金		17	土	カフェ/ 東大寺ボランティア
3	土		18	日	
4	日		19	月	
5	月		20	火	カフェ/しゃべり場
6	火	カフェ/体操教室	21	水	
7	水		22	木	
8	木		23	金	カフェ/二胡教室
9	金	カフェ/ 二胡・チェロ教室	24	土	カフェ/野菜販売
10	土		25	日	
11	日		26	月	
12	月		27	火	
13	火	カフェオープン	28	水	カフェ/哲学講座
14	水	カフェ/哲学講座	29	木	
15	木		30	金	カフェ/チェロ教室

＜ 出原佳代先生 体操教室 ＞

9/6 (火) 13:30 ~

音楽に合わせて体を動かし
健康寿命をのばしましょう♪



＜ 森脇眞理子先生 二胡教室 ＞

9/9・23 (金) 12:30 ~

中国の伝統的な美しい擦弦楽器。
まずは見学だけでもお気軽にどうぞ!



＜ 石川泰羽先生 チェロ教室 ＞

9/9・9/30 (金)

体験レッスン受付中! お子さまから大人の方まで
チェロを弾いてみたい方お気軽に体験にいらしてください!



＜ 久賀裕子先生 クラフト教室 ＞

9/16 (金) 11:00 ~

開くとパッと飛び出す手作りの
カード作りしてみませんか? 参加費: 300円



＜ しゃべり場 ＞

9/20 (火) 13:00~

(認知症の人と家族の会主催)
皆さまのご参加お待ちしております!



＜ 田原新鮮野菜販売 ＞

9/24 (土) 10:45 ~

無くなり次第終了です。



はたらき続けるために

セミナー「生涯現役社会の実現に向けて」より

定年後、健康をつくっていくために気づくべきことは、ふたつあるといわれています。ストレスにシなやかに対処し、状況をつまく乗り越えられる力「ストレス対処能」と、体力チェックや加齢で変動するが業務で発揮する体力能力、平衡感覚、脚力能力の「心身体力変動」です。

ストレス対処能はメンタル不全対応策であり、日々出会う出来事乗り越えるために必要な物、人、道具などをタイムリーに引き出し、使えるだろうという確信の感覚(処理可能感)と、出会った出来事に対してそれが自分にとって意義があり価値があると見なせる感覚(有意味感)、様々に出会う出来事ある程度予測でき、その出来事がどのようなかを説明できる能力(把握可能感)です。これらの感覚は先天的なキャラクターではなく、後天的で環境により作り出されるため、自らが自身を自覚して自信をもって感覚を作り上げていきます。

心身体力変動では、転倒やつまずきを誘引する自身の脚力や平衡感覚の加齢変化に気付き、それが業務に影響することを知り、行動します。(たとえば体力チェックを行い、平衡感覚や下肢筋力のトレーニングを行うこと)

日本は、少子化、人口減少下での超高齢社会に一番乗りで突入しています。定年後、働き続けることは、私達自身のためでもあります。次の世代を支える若い人達の力にもなります。若い世代の将来の安定を考えて、高齢者の社会保険の被保険者を増やし、短時間労働の方も社会保険に加入、高齢者の継続雇用が進めば、今がんばっている若い世代の人達にも、将来、現行の年金給付水準を、維持することが可能となるからです。共生社会の実現のために、個人も組織も社会も、共通の目標を理解して持ち、力を合わせて前進できますように。