

市職労退職者の会

《第5回セカンドライフ・サロン》

認知症を予防する生活習慣

厚生労働省が5年毎に発表している日本人の平均寿命は、二〇一五年が女性86・99歳、男性80・75歳と世界でトップクラスの長寿国になっています。これに伴って高齢者の医療や介護、年金生活の問題等が大きな



梅雨空に紫陽花と一緒にカンナの花も咲いています。

課題になっていきます。とりわけ家族を含む当事者にとつて深刻な課題となっているのが「認知症」への不安です。有吉和子が一九七

だより
No.39号
2017.6.27

二年に『恍惚の人』で社会に訴えた認知症に伴う家族介護の不安と困難さは四〇年経った現在では、お年寄りの一人暮らしや老々世帯が普通となった今では、誰もが抱える日常の生活不安となっています。

す。就活（若者の就職活動）ならぬ「終活」（老後をどう終えるか）という言葉までが週刊誌等で取り上げられ話題となっています。

そこでは誰もが気にかけている事として、長生きすること「認知症」を患うのではという不安です。九十歳、百歳になっても認知症にならずに持病があつても日常生活を元気につばいで過ごされている方々も沢山見かけます。市職労退職者の会では、地域で高齢者の生活支援や相談活動をされています中央区地域保健福祉課の保健師さんをお招きして「認知症にならないための生活習慣など」についてお話をうかがうことになりました。会員の皆様の積極的な参加をお願いします。

認知症は予防できる？

一昔前までは「予防できない」と言われていた認知症ですが、現在では「こうすれば認知症にならない」という方法はまだ確立していませんが、最近の研究から「どうすれば認知症になりにくいのか」ということが少しずつ分かってきているようです。

認知症を予防する対策は大きく分けて2種類あり、日々の生活で認知症になりにくい生活習慣を行うことと、認知症で低下する3つの能力（体験の記憶、注意の分割、計画する力）をトレーニングで鍛えるものがあるそうです。そして、これらを長く続けていくことで、認知症を発症せずに生活ができたり、認知症になる時期を遅らせたりできる可能性が高まるそうです。

厚生労働省の試算では2025年には軽度の認知障害を含めると1000万人の高齢者（65歳以上の五人に一人）が認知症になる可能性があるとしています。認知症は親・夫婦・兄弟などを含めると身近にある課題となっています。

日時 2017年8月8日（火）

午前11時～午後2時まで

会場 天神芙蓉2階

講師 中央区保健福祉課保健師

参加費 2300円程度（昼食代税込）

申込先 福岡市職労書記局

電話 092・711・4940

【熊本大分復興支援バスハイクについて】

去る、5月13日（土）に予定していましたバスハイクは、参加申込人数が23名で予定の37名以上を大きく下回ったため中止せざるを得ない結果となりました。申し込みいただきまして皆様には大変ご迷惑をおかけしたことをお詫びいたします。

市職労退職者の会十周年記念

「趣味の作品展」に向けて

市職労退職者の会は来年1月で10周年を迎えます。そこで、これを記念して「市職労退職者の会 趣味の作品展」を来年1月に美術館等で開催したいと考えています。

作品募集は8月から

現在、展示会場の予約が7月末抽選で決まるため、正式に決定してから作品募集を始める予定で準備を進めています。つきましては、退職者の皆さんで絵画・陶芸・木工・ガラス・和紙・和洋裁・絵手紙・その他、様々な分野で趣味を生かして取り組まれています皆様には「趣味の作品展」が成功しますようご協力・お力添えいただきますようお願い申し上げます。

お知らせ合いを紹介下さい

また、お知らせ合いの方でその様な活動をされておられましたら、市職労書記局まで住所・氏名・電話番号などをお知らせ下さい。市職労退職者の会としてご案内文書等を送付したいと考えています。

連絡先 市職労書記局

*退職者の会「趣味の作品展」宛て

092・711・4940
092・714・4013

一歩でも二歩でも一緒に平和を願って

核兵器の廃絶を求め平和大行進

核戦争の脅威の下に第2次世界大戦が終わって今年で七〇年目の節目の年に、国連では核兵器禁止条約締結のための協議が開始されました。アメリカ・ロシア・イギリス・フランス・中国などの核保有国とその一部の同盟国は「即時禁止」に反対し、被爆国日本政府も核兵器保有国に同調して即時禁止を非現実的だとして「段階的に縮小」を唱え、この核兵器廃止条約締結に向けた国連の場における交渉開始に反対しています。

しかし、国連では100カ国を超える圧倒的多数の国々が条約締結に向けた協議を開始することに賛成し、6月15日から始まった第2回協議では議長草案が示されるなど人類の悲願実現に向けた協議が始まりました。

この協議を成功させるため全世界で署名運動をはじめ様々な取り組みが大きく前進しています。日本でも核兵器廃絶に向けたこの国連署名とともに被爆国日本で毎年開かれていた原水爆禁止世界大会の成功に向けた平和行進が大きく取り組まれています。

この平和行進（広島から長崎）が今年7月22日から26日までの間、福岡市内を行進します。核戦争の脅威を無くし平和な世界を実現するために「一歩でも、二歩でも」参加して私たちの意思を示したいものです。

行進日程は次の通りです

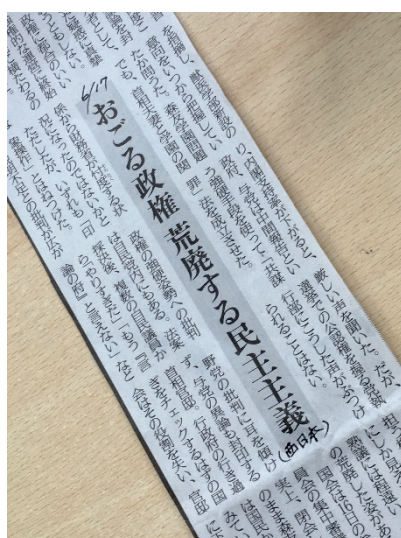
7月22日9時 新宮町役場→12時 香椎御幸橋

7月23日9時 香椎御幸橋→12時 東区役所・警固公園
7月24日9時 中央区役所→12時 西区役所・周船寺駅
7月25日9時 福岡市本庁→12時 春日市じよなさん
*詳しい通過時間帯は事務局（横多）まで連絡を

平和憲法の危機

戦後民主主義の底力が試される

安倍首相は国連などの場において、いつも「法の支配」という言葉を持ち出します。つまり、国連加盟の国々は規約や条約、決議を守る、尊重する義務があると述べるものです。ところが、国内政治にお



いては自らが率先してその「法の支配」を蔑ろにした憲法違反

反の政治を平然と強行しています。

安倍首相の二枚舌は呆れるばかりで、「首相の座」にありながら自分や妻の立場を都合よく『私人』と『公人』で使い分けし、『憲法違反だ』との批判に対して問答無用とばかり数の力で押し切るといふ利権政治の醜い姿がいよいよ明らかに なっています。その首相が公然と憲法99条（憲法尊重の義務）に違反して「憲法改正の日程」まで口に出しました。（記事の写真は西日本新聞6月17日朝刊）