

## デイサービス活動紹介 大正琴クラブ



大正琴の演奏を通じて、澄んだ音色を楽しみながら利用者や職員間との話題やコミュニケーションの幅が広がっていきます。また、練習を重ねていくにつれ、曲が仕上がっていくこと、観客の前で演奏することなどの喜びは、充実感と達成感を味わうことができ、脳にも心地良い刺激を与え、音符を読み、指を動かすことがリハビリや老化防止にも役立ちます。

大正琴クラブは、毎月第2・4水曜日に開催しています。

経験者の方はもちろんのこと、大正琴に興味はあったが初めて触ったという方にも楽しんで参加していただいています。

練習した成果を発表できる機会を設けることで目標を持って取り組むことができ、参加者の生きがいにもつながっています。

楽譜通りの数字を押して弾くだけという簡単な楽器となっていますので、ぜひ皆さんご参加ください。



## 生きがいをもった毎日を送り健康寿命を延ばしましょう

日本の総人口は、平成27年10月1日現在で1億2,711万人。平均寿命はというと、平成26年現在で、男性が80.5歳、女性が86.83歳となっており、男性は初めて80歳代を越えました。

また、平均寿命ランキング・男女国別順位（WHO世界保健統計2016）によると、日本は83.7歳で世界第1位、2位はスイスで83.4歳、3位はシンガポールで83.1歳の順となっています。

日本が世界の中で一番の長寿国ということは非常に喜ばしいことですが、こうした中で、今注目されている

言葉に「健康寿命」という言葉があります。

「健康寿命」とは、高齢になっても健康で自立した生活ができる期間のこと。日本は、この健康寿命においても世界一で、74.9歳（世界保健統計2016）となっています。

今後は、この平均寿命と健康寿命の差をいかに少なくしていくかが課題とされており、単なる長生きよりも人生をいかに充実したもの、生きがいのあるものにするかといった生活の質に重点を置く視点が求められています。

### 社会福祉法人 三愛会 関連施設ご案内

～介護保険に関するご相談は『そうだ藤の森介護保険相談センター』（097-578-6563）までお問い合わせください～

#### ■そうだ藤の森拠点

- 特別養護老人ホーム そうだ藤の森 tel 097 (567) 8822
  - 特別養護老人ホームそうだ藤の森（ショートステイ事業所）
  - そうだ藤の森デイサービスセンター tel 097 (578) 6561
  - そうだ藤の森介護保険相談センター tel 097 (578) 6563
- 所在地：大分市大字寒田202

#### ■天領ガーデン拠点

- 特別養護老人ホーム 天領ガーデン tel 097 (574) 7500
  - 天領ガーデン（ショートステイ事業所）
- 所在地：大分市大字田尻字高尾784-1
- 看護多機能ホーム ふじっこ tel 097 (578) 6241
  - デイサービスセンター ひなたや tel 097 (578) 6251
  - 訪問看護ステーション天領ガーデン tel 097 (578) 6271
  - ヘルパーステーション天領ガーデン tel 097 (578) 6562
  - 元気デイ きらら tel 097 (578) 7320
- 所在地：大分市大字田尻字高尾783-1