

はじめに

.....

幸区では、超高齢化社会が進む中で、地域交流や支え合いの促進に向けて、地域活動の担い手として期待される世代に対し、自助・互助の取組や社会参加、健康づくりの普及啓発を推進しています。

50代は人生100年時代の折り返し地点であり、ご自身のからだやこころの変化、親の介護など、これからの未来を自分事として考える時期に差しかかります。そのような世代に向けて、この度、「さいわい健幸BOOK」を策定いたしました。みなさまに「さいわい健幸BOOK」をご活用いただき、住み慣れたまちでいきいきと暮らし、少し先の未来を想像しながら、楽しく健康づくりや生きがいづくりをしていただくきっかけとなれば幸いです。

★☆☆☆☆ 目 次 ★☆☆☆☆

1	これからのわたしを見つめよう!	1
2	幸区について知ろう!	3
	大人の地域デビュー	
	塚越・下平間・古市場・小向エリア	5
	南河原・河原町・戸手エリア	7
	鹿島田・北加瀬・南加瀬・小倉エリア	9
3	趣味・学びの場を探そう!	11
4	まちのボランティア活動を知ろう!	19
5	自分の健康に目を向けよう!	23
6	家族が倒れた時に備えよう!	43
7	認知症について知ろう!	49

