

---

---

ポスター No.139

---

## 健康長寿への道

---

---

豊見城市社会福祉協議会

### 【説明】

「健康長寿への道」

生活支援コーディネーターとして地域と関わる中で、実は地域の高齢者は私たち下の世代へ人生の生き方や知恵をくれる「資源」なのではないかと思うようになりました。そこで地域の健康長寿者に普段の暮らしぶりを取材すると、まさしく研修で学んだ「食事・運動・社会参加」という長生きにつながるキーワードを聞くことができました。皆さんから聞いた話を『健康長寿の秘訣』としてまとめ、地域の方に紹介すると「へえ〜!」と皆さん興味津々!高齢者が健康で生き生きと暮らすためには、身近な健康長寿者の生き方をマネしたほうが絶対に良いと考えています。高齢者は生きる鑑、まさしく地域資源です。



「いきがい・助け合いサミット in 神奈川」2021年 出展ポスター