

介護予防センター元町一口メモ

明けましておめでとうございます

今年も介護予防の意識を高めてまいりましょう

こんにちは、「札幌市東区介護予防センター元町」の小林です。今年も昨年と同様、介護予防を通して皆さんと楽しい時間が過ごしたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

新しい年を迎え、皆さんは今年の目標を立てることが出来たでしょうか。「冬道で転ばない」「パークゴルフで全国大会出場」「目指せ、列車で日本縦断」「料理のレシピを増やす」「思い切ってスマートホン購入」「スポーツジムに通う」等など、やりたいことが沢山あるのではないのでしょうか。そこで今回は、『今どきのスーパーシニア』を少しだけご紹介したいと思います。

① 存命の世界最高齢者が日本にいた！

女性→大川ミサヲ（オオカワミサヲ 1898年3月5日生まれ116歳大阪府出身）

男性→百井盛（モモイサカリ 1903年2月5日生まれ111歳福島県出身）

② 世界最高齢スプリンターが日本にいた！

女性→守田満（モリタミツ 1923年6月29日生まれ91歳熊本県出身）

2013年に90歳～94歳の100㍍走23秒15で世界記録保持者

男性→宮崎秀吉（ミヤザキヒデオシ 1910年9月22日生まれ福岡県出身）

2010年に100歳以上100㍍29秒83で世界記録保持者

③ エベレスト世界最高齢登頂者が日本にいた！

三浦雄一郎（1932年10月12日生まれ青森県出身）

80歳でエベレスト登頂に成功。（3回目）

④ 世界最高齢映画初主演女優が日本にいた！

赤木春恵（アカギハルエ 1924年3月14日生まれ満州国出身）

2013年「ペコロスの母に会いに行く」にて映画初主演となり、

ギネスブックに登録される。

まだまだ沢山のスーパーシニアがいます。（紹介しきれないのが残念）

それだけ皆さん方の活躍の場が増えてきたということではないでしょうか？

日本の平均寿命・・・男性が80.21歳（健康寿命71.19歳）

女性が86.61歳（健康寿命74.21歳）

何かを始めたい、今やっていることを続けていきたい、
この思いが介護予防につながって行きます。
さあ、皆さんで素敵な1年に致しましょう。



独りで悩まず、まず相談介護予防センター元町 784-0808

相談員 小林まで

介護予防センター元町からのお知らせ

2014年（平成26年）12月16日発行

すこやか倶楽部、転倒予防教室の報告とお知らせ

【12月】

＜転倒予防教室＞
お休みでした

＜すこやか倶楽部＞ 2日（火）6名
認知症予防教室 3日（水）5名
「軽運動」 4日（木）7名

※2名の民生委員にボランティア協力を頂きました。

※12月15日のクリスマスコンサートには
沢山の方にご来場頂き有難うございました。

＜すこやか倶楽部プレミアム＞
お休みでした

1月のすこやか倶楽部・転倒予防教室のお知らせ

すこやか倶楽部「軽運動」

6日 北27条会館
7日 北東会館
8日 中央会館

いずれも
午前10時から

転倒予防教室（慈徳ハイツ）

1月はお休みです

介護予防センター元町 In まごころサロン

日時 1月15日木曜日 13:30～

場所 まごころサロン

（北21条東18丁目3-5日興美装事務所）

内容 みんなで映画を観ましょっ！

すこやか倶楽部プレミアム

（元町会館北20条東20丁目）

1月15日10:00～
手打ちうどんを作ろう

報告

「満期金200万円の連絡時に「いつでも返金可能」と勧誘され、満期金で新たな保険をかけた。

契約書は形式的な物と説明され読まなかった。以降の保険料は不要だと思っていたが2年経ってから、契約から2年以降は更に月々8万円の保険料が必要とわかった。

返金を求めたが、170万円しか戻らないという。説明と違う！」と相談が入りました。契約書はよく読んで確認する必要があります。口頭の説明はトラブルのもとです。相談室では保険会社のお客様対応窓口を紹介しました。

トラブルは早めに札幌消費者センター（728-2121）

保険金が満期になり、妻のために新しく
保険を契約したが、説明と違う…



解約したいが返戻金が少なく不満。