

健康寿命を伸ばそう!!

こんなことありませんか？

握る力は、「転ばない力・歩き続ける力！」です

・ペットボトルの
ふたが固い



・タオルを強く
絞りにくい



・買い物袋を持つと
手が疲れやすい



握力の低下は **転倒→骨折→入院→介護** への流れを加速する



握力測定値で

男性28kg未満、女性18kg未満は、**「要介護リスクが高まる ↑!!」**

[※長寿科学振興財団 健康長寿ネットより]

握力があると～

リスク回避の自信が付き外出への意欲が高まります！



- ・手すりを強くつかめる
- ・とっさに体を支えられる
- ・物を落としにくい

今からでも鍛えられる**グーパー体操**を！

テレビを見ながら、入浴後、食後、1分半でOK。

①手を思い切り開く(2秒)→②強く握る(2秒) 10回で1セット×2回

※セット間休憩 20～30秒 (手をぶらぶら振って休むなど)

※痛みが出たら即中止。違和感が出たら最低5～7日間は休んでください。

※地味な体操ですが「継続」が大切です！ さあ～頑張りましょう！！



大阪府健康管理士会フレイルチーム

大阪市 SA だより

春号 令和8年6月発行

大阪シルバーアドバイザー連絡協議会

会長 松木 健一

巻 頭 言

令和8年度総会を5月27日無事に開催。新年度に向かってスタートしました。

昨年は「大阪関西万博」も行われ大阪府SA創立35周年記念行事にも参加できました。

この度、会員の皆様との唯一の絆の機関誌『SAだより』を発行できました。

直近の活動報告、会員のご紹介、健康管理士会からの健康アドバイスをお届け致します。

会員の皆様のご健勝とご活躍を思いつつ、一緒に活動できる機会の拡充に更に努めて

参りたいと思います。今後ともよろしくお願いたします。

大阪市シルバーアドバイザー連絡協議会



手作りおもちゃクラブ



渡邊俊介部長 080-2444-2021

毎月第一金曜日 天王寺区民センターにて研修

見学大歓迎



2026年度グランドゴルフ大会ご案内



日 時：10月19日(月) 10時～12時

場 所：柴島スポーツグランド(東淀川区)

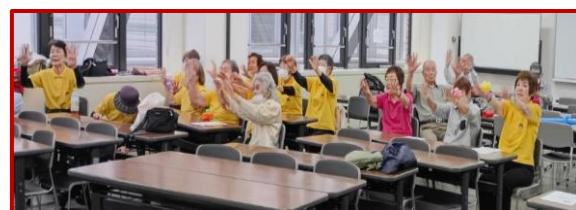
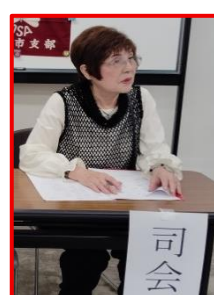
集合時間：9:30分

参加費：800円(会場費。商品代)

発行 大阪市シルバーアドバイザー連絡協議会

〒547-0044 大阪市平野区平野本町5-3-6 (松木)

2026 年度総会風景



卒寿を前に振り返る、激動の時代とボランティアの軌跡

山尾 弘 昌



① 戦時下の疎開生活と戦後の原風景

私は昭和 11（1936）年、兵庫県に生まれました。5 歳で第二次世界大戦が勃発し、父は出征。母と兄弟 3 人で神戸市神出へ疎開しました。物資も食べ物もない過酷な環境下で、苦労する母の姿を見ながら、私は幼くして「生き抜くための知恵」を学びました。

戦後の昭和 21 年、復員した父の仕事の関係で山口県山陽小野田市へ移住しました。社宅の友人たちとテニスボールで野球に興じ、夏には海で西瓜取り競争に明け暮れた日々は、私の原体験として深く刻まれています。自然の中で動物のように遊び回った経験が、現在のゆったりとした時間感覚の根底にあるように感じます。

②. 土木の道から定年後の再出発へ

大学では、戦後復興の機運に触発され、国土建設を志して工学部に進みました。卒業後は土木エンジニアとして歩み、65 歳で退職。大阪に戻った直後の 2002 年、大阪府の「シルバーアドバイザー養成講座」を受講したことが、私の第二の人生の幕開けとなりました。

有志と共に立ち上げたボランティア活動は、今日まで私の生きがいとなっています。

「てんとう虫の会」：子供たちとおもちゃ作りを通じた交流を続けました。

「マトリョーシカ」：小学生への読み聞かせグループ。私は古典や科学を題材にすることが多く、昨年は絵本『地球を掘る』を読み、英語の台詞も交えて子供たちに世界の繋がりを伝えました。

③. 歴史の足跡を訪ねて：海外での学びと慰霊

退職後は、自身のルーツである「第二次世界大戦」の真実を確かめるべく、世界各地を巡りました。

真珠湾とシンガポール：かつての激戦地を訪れ、近代史の表裏を肌で感じました。

ミャンマーへの貢献：「学校をつくる会」に参加し 4 回訪問。小学校の寄贈や日本兵の慰霊に努めました。

ボルネオでの謝罪と交流：華僑の慰霊祭に参列し、戦争の傷跡に対して謝意を捧げました。

英国での再発見：昨年は娘の住むロンドンから各地を巡り、幕末の志士たちが学んだ産業革命の地を視察。日本の近代化の原点に触れました。

④. 90 歳を迎えるにあたって

振り返れば、西洋列強の圧力に端を発した激動の時代を、家族と共に必死に生き抜いてきました。日本が歩んだ道には様々な評価がありますが、私自身は先人たちが守り抜こうとした志を尊重しつつ、退職後はアジアの国々との草の根の交流を大切にしてきました。

本年 4 月、私は卒寿（90 歳）を迎えます。人生の卒業期にあたり、ボランティア活動を通じて社会に微力ながら貢献でき、有意義な定年後を過ごせたことに深い感慨を覚えています。これからも、自然体でゆったりと、かつ情熱を持って歩み続けたいと願っています。

