

下欄にご記入の上メール mhori888@ybb.ne.jp か Fax 0475-42-5673 でお送りください。

[丈風の会 会員名簿] どの活動に参加支援かに印を 年 月 日記入

- ・「月刊丈風」購読支援会員
- ・「丈風の会」活動参加会員
- ・「平成五百壮士」会員
- ・趣意賛同寄付会員
- ・無料会員（「月刊丈風」季ごと送付）

*****お書きいただけるところだけで結構です*

お名前

photo

生年・生地（自治体）

専門知識・技術・技能（趣味）

参加団体・所属事業

現住地 〒

Tel & Fax

E-mail

お仲間（趣旨転送の方の E-mail）

memo:



*****この情報は名簿以外に用いることはありません*

<「月刊丈風」 シニア用語NOW から>

◎「寿期五歳層」（2016年基準） ご自分の「賀寿期」に印を

- ・還暦期（60歳から64歳）：昭和31（1956）年～27（1952）年
- ・六六期（65歳から69歳）：昭和26（1951）年～22（1947）年
- ・古希期（70歳から74歳）：昭和21（1946）年～17（1942）年 七十古希
- ・喜寿期（75歳から79歳）：昭和16（1941）年～12（1937）年 七七喜寿
- ・傘寿期（80歳から84歳）：昭和11（1936）年～7（1932）年 八十傘寿
- ・米寿期（85歳から89歳）：昭和6（1931）年～2（1927）年 八八米寿
- ・傘寿期（90歳から94歳）：昭和元（1926）年～11（1922）年 九十傘寿
- ・白寿期（95歳から99歳）：大正10（1921）年～6（1917）年 九九白寿
- ・百寿期（100歳以上）：大正5（1916）年～ 百齡眉寿

◎「長寿時代のライフサイクル」 親・ご自分・子・孫のステージに印を

- ・青少年期 ～24歳 自己形成 →成長期
 - ・（25歳～29歳 バトンゾーン・選択期）
- ・中年期 30歳～54歳 社会参加・労働参加 →成熟期
 - ・（55歳～59歳 パラレルゾーン・高年期への準備期）
- ・高年期 60歳～84歳 自立・参加・ケア・自己実現・尊厳（国連「高齢者五原則」）
 - ・前期 60歳～74歳 自立・参加（しごとと居場所） →成熟・円熟期
 - ・後期 75歳～84歳 ケア（体・志・行を整えて）・自己実現期 →円熟期
- ・長命期 85歳（女性90歳）～ ケア・尊厳期 「無為自化」期 →円熟・達成期

◎「体・志・行のケア三元カテゴリー」 とくに配慮しているカテゴリーに印を

- ・体＝からだ・健康（・食べる・薬・サプリメント・休息・健康体操） →・疾病
- ・志＝こころ・こころざし・知識（・しゃべる・考える・情報・文化） →・認知症
- ・行＝ふるまい・技術（・自分でする・歩く・芸能・芸術・スポーツ） →・介護

・3つのカテゴリーをバランスよく整えて暮らすのが「健康寿命」延伸の秘訣です。