

2018  
**9**  
(毎月15日発行)

# みなみ

市民しんぶん南区版

南区総人口：101,252人

世帯数：49,030世帯

平成30年8月1日現在(推計人口)

[ホームページ](#) [京都市南区役所](#) [検索](#)



## 9月17日は敬老の日

長年にわたり社会に貢献してこられたことに感謝するとともに皆様の長寿をお祝い申し上げます。南区では今年度、15名の方々が100歳を迎えられますので、ご紹介します。

加藤 キエさん(九条塔南)  
櫻井 はるへさん(南大内)  
徳田 トミさん(九条弘道)



岡山 久子さん  
(久世)



片岡 ち忍子さん  
(南大内)



佐野 婦美子さん  
(九条塔南)



長谷川 忠夫さん  
(陶化)



畑 冨子さん  
(唐橋)



平野 昭子さん  
(久世)



前橋 貴久さん  
(南大内)

※写真・氏名は  
ご了承いただいた  
方のみ掲載  
(五十音順)



## “健康寿命”をご存知ですか？



その1 平均寿命と健康寿命の違いは？



※厚生労働省 第11回 健康日本21 推進専門委員会 資料より

答え 元気に自立して過ごせる期間のことを「健康寿命」といいます。



その2 “健康寿命”を短くする原因の1つである「ロコモ」とは？

答え 「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム」の略です。骨や関節、筋肉など運動器の障害により、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。



その3 でも安心！ロコモを気を付けるイベントがあるのです！！

例えば

- ① みなみな元気×南区民ふれあいカフェ「みなみなみなみ」
- ② 「みなみ〜ず」による健康体操！「おいでやすみんなで元気になろう!!」
- ③ 「下京・みなみ健康まつり」

詳しくは2面をチェック!!