

# 2023.2.1 『 今月のアップライブラリーニュース 』

## ランチ de ミーティング

【会社全体からのお話し】 (担当：林)

### (1) 健康寿命と平均寿命を考える

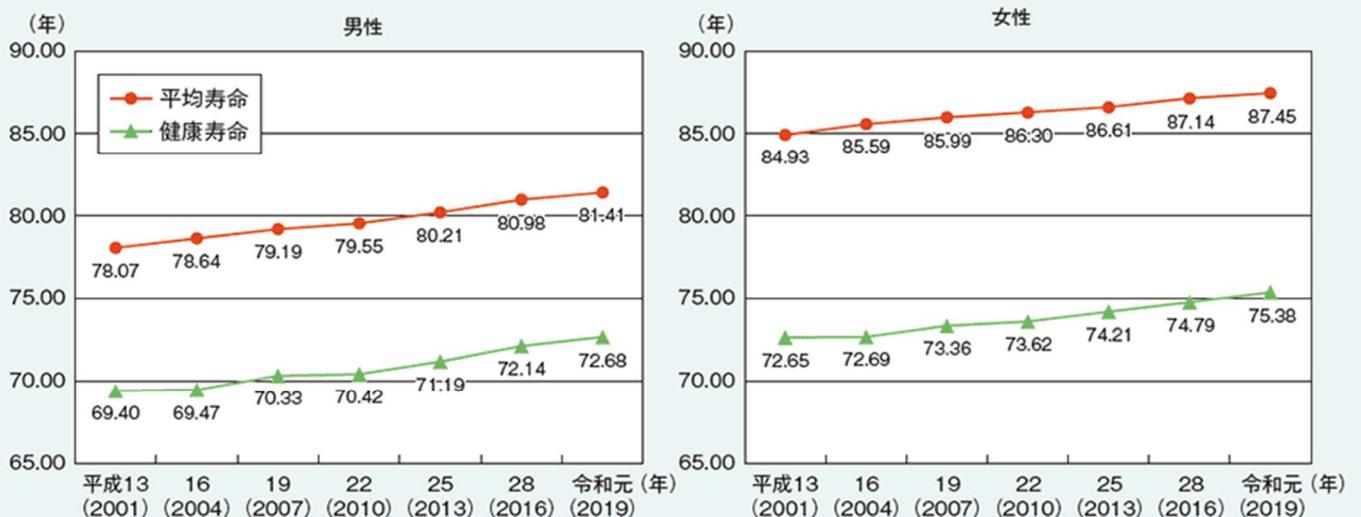
何歳まで寿命があるか・・・と言う会話の中で、寝たきりで寿命が長くてもしょうがないから、出来るだけ自分のことは自分で出来る、健康で高齢生活を送りたいという願いは皆さん同じ気持ちでいらっしゃると思います。

では、現在の日本における「健康寿命・平均寿命」はどういう推移を示しているかを調べてみました。

#### 結果：健康寿命は延伸し、平均寿命と比較しても伸びが大きい

日常生活に制限のない期間（健康寿命）は、令和元年時点で男性が72.68年、女性が75.38年となっており、それぞれ平成22年と比べて延びている（平成22年→令和元年：男性2.26年、女性1.76年）。さらに、同期間における健康寿命の伸びは、平均寿命の伸び（平成22年→令和元年：男性1.86年、女性1.15年）を上回っている（図1-2-2-2）。

図1-2-2-2 健康寿命と平均寿命の推移



資料：平均寿命：平成13・16・19・25・28年・令和元年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」  
健康寿命：厚生労働省「第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」

元気に年を重ねていくためには、運動・食生活・交流が大切だと言われます。  
寝たきりを防ぐ「介護予防」に、好きなことを実践する時間を持ち、低栄養にならないように心がけ、たくさん気の合う仲間と“おしゃべり”を楽しむ！  
アップライブリーは、まさにその環境が整います！

## (2) ご要望・ご意見 「ライブリーキッチン・Lショップについて」

今月は、『ライブリーキッチン・Lショップ』について、そのお声をお聞かせいただければと思います。

お配りした用紙にご記入ください。  
ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## (3) この指とまれ！今月のご案内

行事予定表には、掲載されないご案内がサプライズで提供されます。  
例えば、「〇〇店のお蕎麦食べに行きましょう。日時は次の通りです」や「今あのスポットで蠟梅が見事に咲いている！見に行きませんか」などが“この指とまれ”シリーズです。

今日、この指とまれでご案内する商品があります。  
「みんなでお取り寄せ」という時間はありますが、今回は「このゆび指とまれ」企画でのご案内です。(掲示板参照)

お申込みの締め切りは、お店側との連絡次第です。出来るだけ早くお申込みくださいませ。

13:15

**【連絡事項】** ※ (1) (2) とも、別紙に沿ってご説明

- (1) ライフサポート部門 (担当：ライフサポートチーフ・城谷)
- (2) イベント・カルチャー部門 (サロンからの案内：サロン長・白川)

2023.2.1 (水) アップライブラリー「ランチでミーティング」

☆ライブラリーキッチン・Lショップについてお聞かせください

1) ライブラリーキッチン、ショップで食べてみたいと思うもの及び、置いて欲しいと思うものに○△×をつけてください。

また具体的なご希望メニューや商品があればご記入ください。

複数回答可

ライブラリーキッチンメニューについて	○ △ ×
① ヘルシーランチにもう一つプラスしたメニュー	
② 季節限定メニューを増やして欲しい	
③ パスタがあれば食べてみたい	
④ 持ち帰りのお弁当があれば買いたい	
⑤ 雑炊やおかゆなどからだにやさしいメニューが欲しい	
⑥ サンドイッチなど置いて欲しい	
※ キッチンからのご提案！  小家族（お一人様含）では作りにくいメニューを予約制でご提供 → メニュー例：おでん、カレー、シチュー、豚汁、粕汁、ぜんざいなど	

☆ 具体的なライブラリーキッチンへのご要望をご記入ください

エルショップについて	○ △ ×
① 旬の野菜や果物を楽しみにしている	
② ご当地の珍しい食品を置いて欲しい	
③ もっと雑貨を充実させて欲しい	
④ 美味しいお米、少量（2kg）買いたい	
⑤ 美味しいスイーツなども買いたい	
⑥ 特売の方法で、詰め放題などもして欲しい	
⑦ 「この指とまれ」で色々紹介して欲しい	

☆ 具体的なエルショップへのご要望をご記入ください