

人生100年の時代

楽しさと生きがいある人生の提案

さいたま市シニアユニバーシティ校友会連合会

全国100歳以上の人口

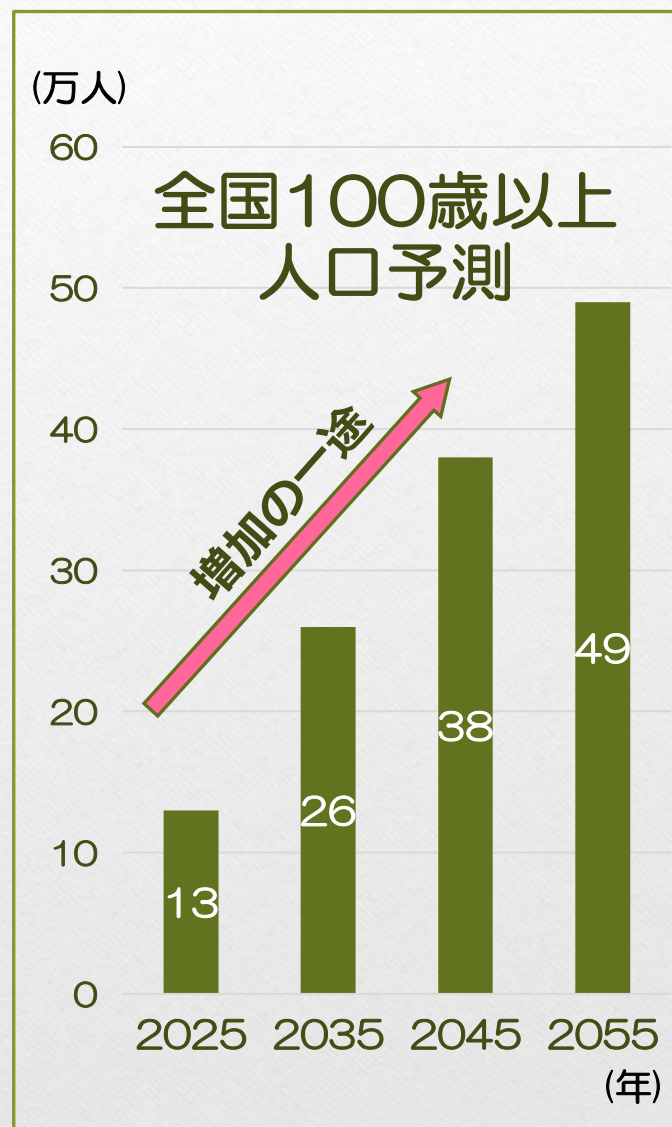
92,139人

(内9割が女性)

(2023年9月15日現在)

埼玉県 : 3,286人

さいたま市 : 581人



平均寿命と健康寿命

大切なフレイル予防

健康度合い

望むは
健康長寿

健康寿命

(2019年全国)

男性：72.7才

女性：75.4才

平均寿命

(2019年全国)

男性：81.4才

女性：87.5才

健康

フレイル
(衰弱)

要支援

要介護

健康寿命

平均寿命

男性：8.7年間

女性：12.1年間

年

フレイル予防のポイント

健康長寿の 3本柱

栄養

- バランスのとれた食事
- 3食欠かさず
- よく噛んで
- 歯磨きや舌のケアも

運動

- 運動は、筋力向上の他、食欲や心の健康にも好影響
- ウォーキング
 - スポーツクラブ
 - ストレッチや体操
 - 運動習慣

社会参加

- 自らの意思で社会参加
- 新しい友人と出会い
 - 趣味クラブ
 - 地域とのつながり
 - 社会貢献
 - こころの充実感
 - 生きがい

フレイル予防には校友会活動の継続を

校友会活動

○新

○仲間

○

○ハ

○歴史な

○栄養や健康

○その他

校友会(協議会・連合会)に
加盟すると

行動範囲は**広がり**
活動が**長期間継続可**

行動

広

つと継続化

フレイル予防に好影響

各校協議会事業の紹介(2023年度) 抜粋

文化事業

①コンサートの開催

- ・大宮フィル(北大宮)
- ・マリンバ(東浦和)
- ・サクソフォン(〃)
- ・タンゴ(東浦和)
- ・オペラ(東浦和)
- ・琴、ピアノ(北浦和)
- ・カントリー-W(岩槻)

②演芸、講座

- ・歌舞伎鑑賞(各校)
- ・演芸会(北浦和・大宮)
- ・歴史講座(家康他)
(北浦和・大宮・岩槻)
- ・防災講座(北大宮)

健康事業

①スポーツ大会

- ・グラウンドゴルフ
(東浦和・北浦和・大宮・岩槻)
- ・ボウリング
(東浦和・北浦和・大宮・岩槻)
- ・ゴルフ
(東浦和・大宮)
- ・麻雀(北浦和)

②その他

- ・浦和おどり
(東浦和・北浦和)
- ・リンパ体操(北大宮)

社会貢献事業

①募金活動

- ・赤い羽根
(東浦和・北浦和・大宮)
- ・未来を担う子供たち
(全校で通年)

②清掃活動

- ・見沼田んぼ(東浦和)
- ・大宮駅東口(大宮)

③その他

- ・老人施設への慰問
(北浦和・大宮)

この他 各校各期主催で様々な事業を開催

連合会事業の紹介(2023年度) 抜粋

文化事業

- ① **第32回作品展**
本年3月19～22日
会員作品を展示
書・絵画・写真他
計140点程出品
- ② **第31回芸能発表会**
本年3月21日
練習成果を発表
計16組が出演
ゲスト出演他あり
- ③ **日本伝統芸能公演**
昨年10月10日済
津軽三味線、演舞
約1,100名が観覧

健康事業

- ① **さいたまーチ参加**
本年3月30日予定
皆で楽しく巡り
ながらウォーク
計200名程予定
- ② **各校対抗
ボウリング大会**
昨年12月08日済
校選抜選手で競技
男女計20名が参加
ハイスコアー
男性：190
女性：167

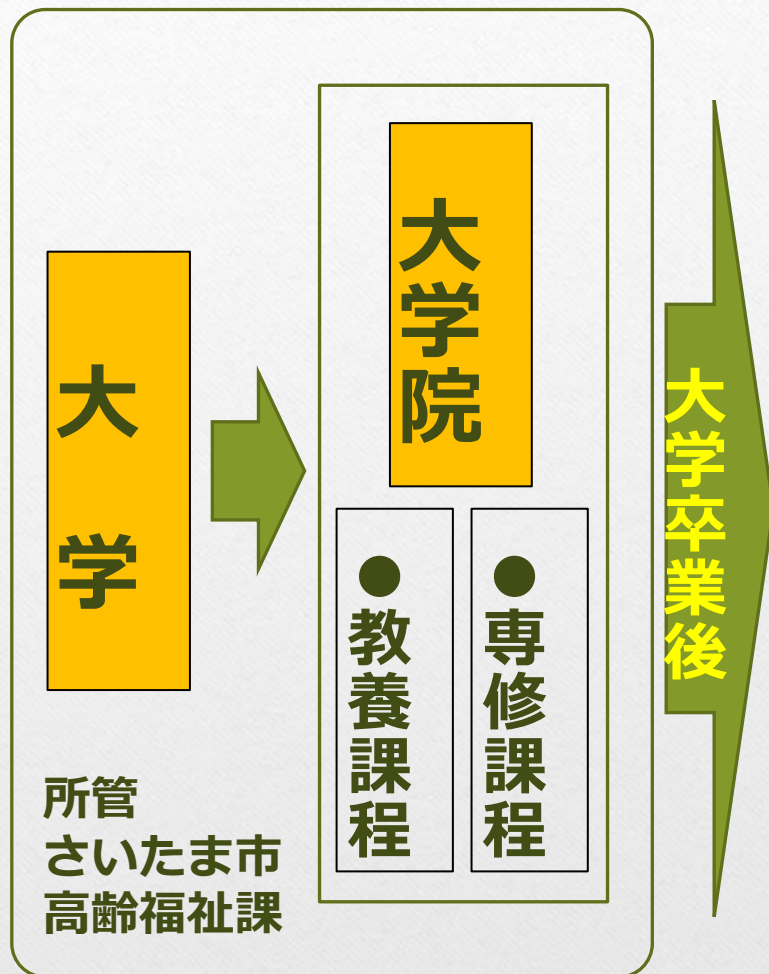
社会貢献事業

- ① **募金活動**
さいたまの未来を
担う子供たちの為。
通年の取り組み
年20万円程予定

その他事業

- ① **合同女性部会**
第3回8月04日済
女性意見の反映
各校代表8名参加
第4回1月16日予定

さいたま市の シニアユニバーシティ制度



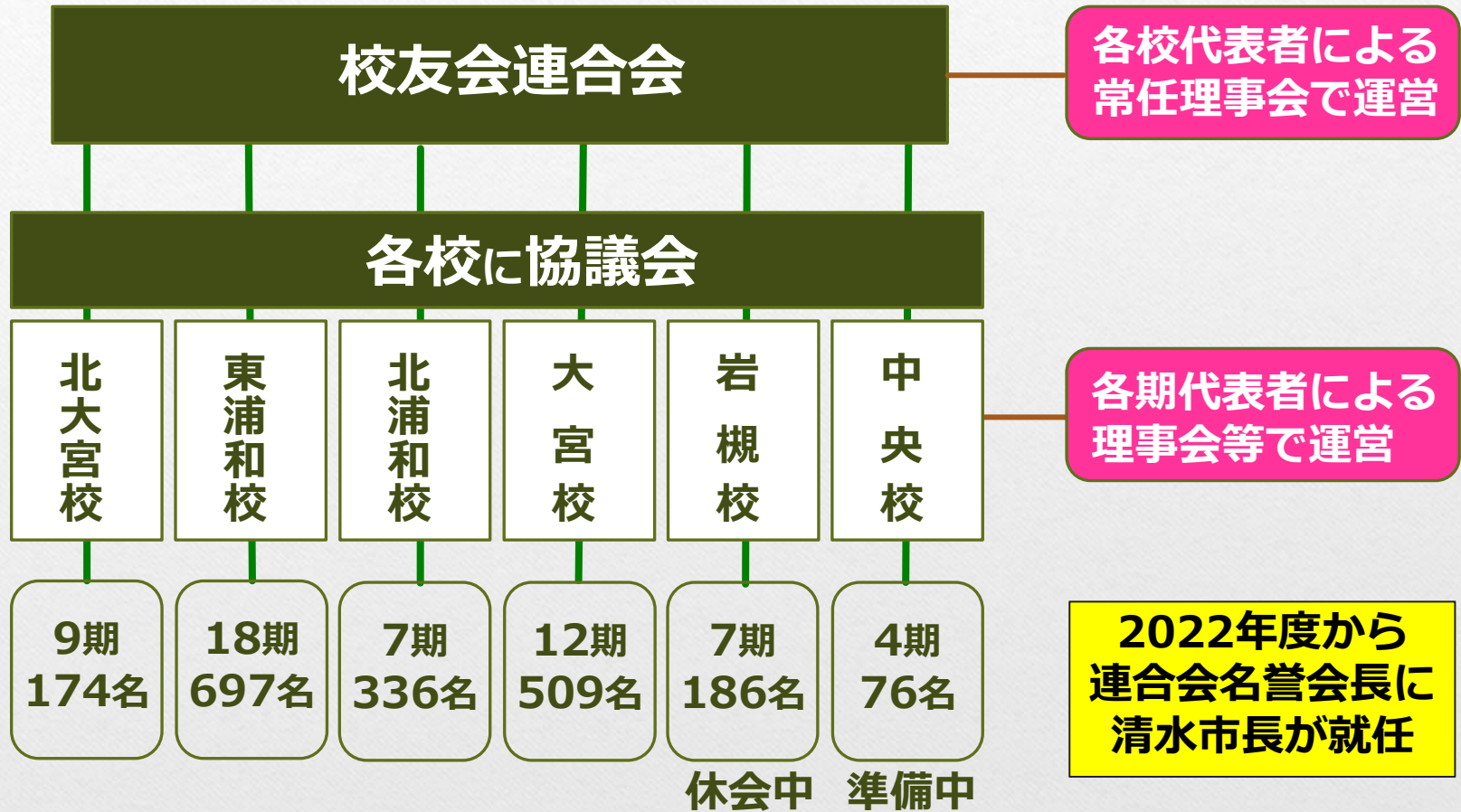
シニアユニバーシティ校友会 協議会・連合会とは

大学の卒業生で構成する OB・OG会

- ◎ 加盟資格：大学の卒業生
- ◎ 期単位での加盟とする。
個人単位の加盟は不可
- ◎ 所属は各校協議会に。
全協議会の上に連合会を置く。
- ◎ 任意団体
- ◎ 自主・自立の運営
- ◎ 約2,000名が在籍
- ◎ 連合会費：200円/1人・年間
- ◎ さいたま市から助成あり。

2023年6月30日現在

校友会の組織



校友会各組織の役割

連合会

- 校友会の対外窓口
- 「各協議会」間の調整、支援、連携、橋渡し
- 連合会主催事業の企画と運営
- 自主・自立、公平かつ民主的な運営

各校協議会

- 校友会活動の主軸団体
- 「各期」間の調整、支援、連携、橋渡し
- 協議会主催事業の企画と運営
- 自主・自立、公平かつ民主的な運営

期

- 校友会活動の最小団体
- 「各班」間の調整、支援、連携、橋渡し
- 期主催事業の企画と運営
- 自主・自立、公平かつ民主的な運営

協議会・連合会に加盟して
健かやで
笑顔が溢れる
セカンドライフを
実感しましょう

(付録)

明日からの心がけ

- ・ 毎朝、**1**杯の水を飲む。
- ・ 毎日、**10**人の人に挨拶する。
- ・ 毎日、**100**文字を書く。
- ・ 毎日、**1000**文字を読む。(音読)
- ・ 毎日、**10000**歩を歩く。