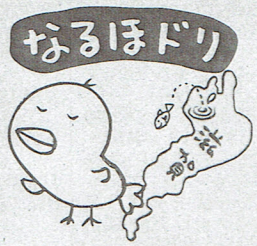
座（3・21～4・19）海外がらみで
り。外貨建ての金融商品が幸運。
座（4・20～5・20）まわりに誤解
立しそう。孤独を楽しむ余裕が吉。
座（5・21～6・21）頭の回転が速
。今日習う事は確実に覚えられます。
座（6・22～7・22）焦るほど裏目
とき。ギャンブルは引き際が大切。
★獅子座（7・23～8・22）健康美に人気が集まるとき。水辺のレジャーが幸運の鍵。
★乙女座（8・23～9・22）安心して思惑外れあり。慣れた事ほど裏目に注意。
★天秤座（9・23～10・23）人間関係に幸運あり。ただし異性のからむトラブル注意。
★蠍　座（10・24～11・22）身近な相手ほど誤解されそう。隠し事は避けること。
★射手座（11・23～12・21）初めての場所に幸運あり。新しい店を開拓して幸運あり。
★山羊座（12・22～1・19）トラブルに巻き込まれそう。利害の絡む事は避けること。
★水瓶座（1・20～2・18）目立ってナンボ。サービス精神が信頼を集めます。
★魚　座（2・19～3・20）フットワークが大切。恋も遊びも素早い状況判断が鍵。



■栗東100歳大学って？■

なるほドリ　7月末に「栗東100歳大学」の第1期生37人の卒業式があったね。100歳大学って何？

記者　「老い方」について体系的に学べる仕組みを作り、高齢化社会に向けて健康や生きがいづくりに役立ってもらおうと、栗東市が昨年9月に開校しました。元知事の国松善次さん(78)＝栗東市＝が理事長を務める大津市の一般社団法人「健康・福祉総研」が提唱し、市から委託を受けて運営しています。

認知症予防のエクササイズをする生徒ら
＝栗東市のコミュニティセンター大宝東で

「老い方」学び 生きがいづくり

市が開校 65、66歳対象に講座40回

「高齢者」の入り口に立つ栗東市在住の65、66歳を対象に生徒を募集し、週1回・2時間程度のペースで、全40回の講座を市内のコミュニティーセンターなどで開きました。カリキュラムは「健康」「生きがい」「幸せ」「福祉」「地域」の五つの柱で構成。講座のテーマは▽がん予防▽メタボと食事▽100歳体操▽地域活動への参加▽シルバーの起業――など多岐にわたりました。講師は福祉関係者や管理栄養士、地域の住職などが務め、野村昌弘市長が市の福祉の現状などを説明した回もありました。

座学だけでなく、認知症予防のエクササイズや調理実習なども取り入れました。講座への出席率が8割以上だった「精勤賞」の生徒は27人いたそうです。

「同じ年齢のメンバーと学び、活動できたのが楽しかった」と話す人もいました。

Q　他にはどんな感想があるのかな？

A　池田和康さん(65)は「知り合いができればという軽い気持ちで申し込んだが、自分が老後に対して何の準備もしていないことに気付いた。入学して良かった」と振り返っています。前出まさ江さん(66)は「老後を取り巻く環境の厳しさを学び、意識が変わった。残りの人生を世の中に役立てたい」と前を向きました。

年齢制限を超えて入学が認められた例もあり、85歳の中井栄津二さんは「40回全て出席したが、楽しかった。全国にも取り組みが広がってほしい」と満足そうでした。妻と参加した男性は「夫婦の会話が増えた」と笑顔。他にも、「栄養のバランスに気を使うようになった」「歩数計を買って、歩く機会を増やした」などの感想がありました。卒業後に地域でボランティア活動を始めたいと考えている人もいます。

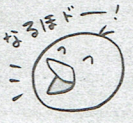
Q　大学はこれからも続くの？

A　医療費や介護費の抑制にもつながるとして、「健康・福祉総研」では100歳大学を全国に広げたい考えです。昨年度に「プレオープン」として計4回の講座を開いた湖南市が開校を検討しているほか、和歌山県や福井県などの福祉関係者からも問い合わせがあるそうです。国松さんは「卒業生には学んだことを継続してほしい。健康づくりを推奨するためにも、元気な高齢者には国民健康保険税を割り引くような仕組みを作りたい」と壮大な夢を語っています。

栗東市は10月7日から開校する第2期の生徒を募集中です。定員40人で、年間受講料8000円。9月17日午後1時半からはJA市総合センター桃李館で国松さんの講演があり、100歳大学について紹介します。参加無料。問い合わせは市長寿福祉課（077・551・0198）へ。

回答・村瀬優子（大津支局）

7月に卒業した「栗東100歳大学」の第1期生ら＝栗東市の栗東芸術文化会館さきらで



あなたの質問をお寄せください。〒520－0806（大津市打出浜3の16）毎日新聞大津支局「質問なるほドリ」係（ootu@mainichi.co.jp）