

退職後の人生、どう過ごしたら充実させられるか、  
 悩む人も少なくない。高齢者の健康や生きがいづくり  
 について専門的に助言する「健康生きがいづくりアド  
 バイザー」が行う地域活動が好評だ。自分の経歴や趣  
 味を生かし、楽しみや生きがいづくりの場を提供する  
 “仕掛け人”の活動を紹介する。

## 特技生かし講座 健康づくり支援

40〜80代の約200人  
 が登録する「県健康生き  
 がいづくりアドバイザー  
 協議会(健康しずおか)」  
 は月1回、静岡、藤枝両  
 市でニュースポーツ「デ



### 県内 アドバイザー活躍



「ディスクゴルフ」を楽しむ参加者。ディスクを  
 投げたり、回収したり。気軽に運動できるの  
 が魅力の一つ。22日、藤枝市民体育館

## 定年後の人生充実

「ディスク」練習会を開い  
 ている。  
 ディスクは縦10センチ、  
 横5センチのコートで、ポイ  
 ント(目印)を目掛けて  
 直径12センチ、重さ70グラムのデ  
 イスク(円盤)を投げる

クにわざと当て、よりポ  
 イントに近づけるなど、  
 同協議会と県ディスク  
 協会の会長を兼ねる藤田  
 秋夫さん(72)は、「床上  
 のカーリングと呼んでい  
 る」。年齢性別を問わずに  
 プレーでき、用具も少な  
 く手軽に楽しめることか  
 ら普及に努める。  
 「みんなどう投げるか、  
 仲間と協力して駆け引き  
 するのかなどと考えるの  
 が脳トレになる」と藤田  
 さん。頭を使っただけでな  
 キングやセカンドライフ  
 講座の講師を  
 務める。「特  
 技を生かすこ  
 とが周囲の人  
 代の約20人が参加した。  
 好プレーでチームを勝利  
 に導いた73歳女性(藤枝  
 市)は、友人に勧められ  
 て競技歴11年。「内向き  
 な性格だけど、ディスコ  
 ンが面白い運動になり、心  
 も開いて明るい気持ちに  
 なる。仲間にも恵まれ  
 て、月に1度の練習が楽  
 しみ」と話す。

ゲーム。赤、青のチーム  
 がそれぞれ6枚のディス  
 クを投げ、ポイントに最  
 も近くに寄せたチームが  
 勝利となる。

既に投げ終えたディス

ク、ディスクを投げる時  
 や回収する時にかがむの  
 が屈伸運動になってい  
 る。「汗が出るほどでは  
 ない、ゆっくりと体を動  
 かすのが高齢者にちよう  
 どいい」  
 5月の練習 会に求められる資格」と  
 会には60〜70 強調した。

### 養成講座の受講者募集

県健康生きがいづくりアドバイザー  
 協議会は、7月に行うアドバイザー  
 養成講座の受講者を募集してい  
 る。講座は7月4、11、18日の全3  
 回、午前10時〜午後5時(初回だけ  
 午前9時半開始)。会場はいずれも  
 県男女共同参画センター「あざれあ  
 」(静岡市駿河区)。年齢不問。受講  
 料2万5千円。

講座に先立ち、事前説明会を6月  
 6日、午前10時から三島市民生涯学  
 習センターで、午後2時から「あざ  
 れあ」で開く。

問い合わせ、申し込みは同協議会  
 △電054(653)3060〜。