

埼玉県川口市・行政との協働事業 「盛人大学」の企画と運営

埼玉県川口市

中尾 堯 (なかお たかし)

【アドバイザー取得年】

平成13年、54歳で取得

川口市健康生きがいづくり

アドバイザー協議会(川口市健生)

【活動概要】

■活動の趣旨(目的)

少子高齢化が問題と指摘されたタイミングでアドバイザー資格を取得。高齢者対象の情報誌の編集に学習内容を活用。その後、地元川口市で協議会に参加し、行政との協働事業や自主ボランティアに取り組んでいる

■活動領域

公民館(サロン活動)、川口市内老人施設(健康講話)、川口市盛人大学(コース企画運営)など

■活動メンバー

川口市健生 会員42名(令和2年1月現在)

■活動の成り立ち(きっかけ)

川口市の保健衛生課(現在は保健総務課)と川口市民の健康寿命をどう延ばすかについて常に話し合いを行っている。その延長線上に「盛人大学」との連携が生まれた

■活動へのかかわり(役職・担当)

現在、川口市健生会長。会員数名が盛人大学の講師を務めている

■行政・他機関との連携

盛人大学は川口市協働推進課が主宰する事業であり、同課への協力という形を取っている



過し、毎年350人前後が学ぶ、人気の学習機会となっています。

🍌健康と生きがいを育てよう！

川口市は人口も増加傾向にあり、平均年齢も比較的若い市ではありますが、健康寿命は低い(埼玉県の統計による)といわれています。その問題を解決する手段の一つとして、健康や生きがいに関する意識づくりが問われ、平成25年に「健康生きがいづくりコース」が誕生しました。

基本方針は、(一財)健康・生きがい開発財団の掲げる「健康3原則」に準拠し、食事、口腔衛生、趣味等について学びます。ボランティアや仏教などを基盤に生きがいについて研究する講座編成が好評で、毎年、定員いっぱいの受講生が学んでいます。



講座の最後は、受講生が話しあう時間になっている

🍌50歳はボランティア適齢期！

「日本一のボランティアのまち」を目指す川口市は平成12年、50歳からを第二の成人＝盛人と呼び、地域に目を向けてもらう方針を打ち出し、「盛人式」が実施されました。

盛人式はその後、3年ごとに開催されていますが、式へ参加した盛人から「この集いをカタチに残したい」という要望が寄せられ、盛人大学の開学となりました。当初、「社会・教養コース」だけでスタートしましたが、徐々にコースが増え、平成25年には川口市健生も参画して「健康生きがいづくりコース」を開設し、現在は9コース編成で運営されています。

盛人大学は入学式に始まり、12～13講座を経て卒業式に至るとするのが通年の学習システムですが、ねらいどおりに50歳代の参加を得ているとは言い難く、受講生の平均年齢は70歳前後です。しかし、開学から16年が経

🍌高齢化の進展で ますます重要性を増す「学び」

人生100年時代といわれ、高齢化は進展の一途にあります。しかし、長寿(長命)の恩恵は受けているものの、その長い期間をどう生きるかについては悩み、方針を持っていない高齢者が多いのが実情です。

そんな「悩める高齢者」にとって、盛人大学の多彩なコース編成と学習機会は大いに有効であると確信します。元気に生活するためには「きょうよう」と「きょういく」が大切ですが、盛人大学は正にその2つを同時に満たしてくれる機会といえます。令和2年度の「健康生きがいづくりコース」には「フレイル」について学ぶ講座も取り入れ、ココロとカラダ、その両面から高齢者を支える、そんな大学を目指して今後も企画運営をしていきます。

横浜市に「コミュニティーサロン」を開設 交流の場づくりを通じた仲間づくり・まちづくりに貢献

神奈川県横浜市

三浦 紀子 (みうらのりこ)

【アドバイザー取得年】

平成22年、70歳で取得

(一社)神奈川健康生きがいづくり
アドバイザー協議会(神奈川健生)



【活動概要】

■活動の趣旨(目的)

地域高齢者の憩いの場として、また三世代交流の場として、地域のまちづくりに貢献する

■活動領域

手作り小物の販売とカフェ事業、各種講習会や講演会の開催、ノルディックウォーキングを通じた健康づくり

■活動メンバー

10名の理事と、手作り作品を展示販売するレンタルボックスのオーナーの中から数名の方がスタッフとして活躍

■活動の成り立ち(きっかけ)

神奈川健生のアドバイザーで関心をもってくれた方6名(均等に拠出金を提供)で取り組むことを決意。役割分担をし、コミュニティーサロンを開設

■活動へのかかわり(役職・担当)

顧問

■行政・他機関との連携

開設当初は区役所(区制推進課)、学校、地区センター、ケアプラザと連携。NPO法人に移行してからは、「横浜市介護予防、生活支援サービス補助事業」の助成を、横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課、旭区高齢・障害支援課より受けている

- ②アドバイザーが講師となり、ノルディックウォーキング等健康をテーマとした講習会や相談会を開催。
- ③各種イベントの開催や他の団体の催しに積極的に参加協力する。
- ④ゆっくりコーヒー等を飲めるよう、カフェを併設。



▲手芸教室の様子。壁には、生徒の作品を展示

▶レンタルボックス50棚に手作りの販売作品が勢ぞろい



スタッフの協力もあり、笑顔とおもてなしの心でお客さまを迎え、店内はいつも明るい雰囲気です。また、開店後に、区役所やケアプラザ、商店連絡会などとの連携ができたこともあり、マスコミから取材も受けるようになりました。その後、平成29年にNPO法人化し、現在に至っています。

私はサロンの創設者ではありませんが、現在、神奈川健生会長の役職に就いており、サロンに出向く機会が減っているのが現状です。けれども、約50名の会員の方々に協力いただきながら、また、アドバイザーやスタッフが力を合わせながら、地域の方々とともに運営していただいています。

①アドバイザーになって描いた夢を実現

30歳のころより、数十年休むことなくボランティア活動に従事してきました。アドバイザーの資格を取得してからは、高齢者をはじめ、地域のだれもが気軽に立ち寄れる憩いの場(コミュニティーサロン)をつくりたいと思い、2年前から市内各所を見学してまわりました。その後、知人の紹介で場所を提供してもらえることになり、各種手続きなどに数か月かかりましたが、平成26年に無事コミュニティーサロン(以下、サロンという)を開設することができました。あきらめずに頑張ったことで、夢を実現することができました。

サロンでは、以下のような取り組みも行っています。

- ①手作りの小物を展示販売できるレンタルボックス50棚を用意。作品展示会の開催を行う。

②地域包括ケアシステムの構築・今後の展望

アドバイザーが中心となって開設したコミュニティーサロンの数はまだまだとても少ないのが現状です。サロンは、地域住民が集う一つのきっかけとなるものです。行政と連携して、地域包括ケアシステムの一翼を担う役割を得られるよう、しっかりと地域に根付いた活動を推進していくとともに、こうしたサロンが各地で増えることを期待しています。

「健康生きがいきづくり一座」で 楽しいふれあい交流

和歌山県和歌山市

市野 弘 (いちのひろし)

【アドバイザー取得年】

平成12年、52歳で取得

和歌山県健康生きがいきづくり
アドバイザー協議会



【活動概要】

■活動の趣旨(目的)

高齢者施設や障がい者施設等の地域社会コミュニティで、心を和ませて、大笑いして、喜んでもらえることを励みに公演を行う

■活動領域

主に和歌山市内

■活動メンバー

健康生きがいきづくりアドバイザー、主婦、高齢者など約100名

■活動の成り立ち(きっかけ)

平成12年に、特技、一芸を持ったアドバイザーが集まり結成

■活動へのかかわり(役職・担当)

和歌山県健康生きがいきづくりアドバイザー協議会会長、「健康生きがいきづくり一座」座長

■行政・他機関との連携

公民館やコミュニティセンター等、自治体主催のセミナーやイベント等へも参加

◎「健康生きがいきづくり一座」 観客も一座のメンバーも元気になれる

急速に進む超高齢化。高齢者の生活環境を取り巻く問題があちこちでクローズアップされてきています。そのようななか、健康で潤いのある「豊かなこころのふれあい交流」を進めているのが「健康生きがいきづくり一座」です。

歌や踊り、フラダンス、南京玉すだれ、マジックなど一座のメンバーの特技・一芸を活かした舞台を高齢者施設や障がい者施設、行政がかかわるイベントなどで披露しています。観客と交流を深めながら健康と生きがいきづくり、そしてなにより「心から笑う」人生を送れる、豊かな文化の実現を目的に活動しています。舞台の観客はもちろん、一座のメンバー自身も楽しく、元気になれるのがこの活動の特徴です。

◎お年寄りも、若い世代もふれあう、楽しむ

「健康生きがいきづくり一座」は、アドバイザー自身の健康と生きがいきづくりのために始め、設立20年となります。メン

バーが病床に倒れた際も、「舞台上に立とう」という熱意で医師をも驚かせる回復を果たし、舞台上に復帰しました。この姿は観客にも伝わり、活動目的の確かさを証明しました。現在、素人だけど一芸を持った約100名のメンバーが携わり、お客さんにも演芸に参加していただく双方向の交流を心掛け、見ている人も、演技する人も一緒に楽しみ、感動でき、心も体も元気になれる舞台を目指しています。



▲施設で「元禄名槍譜・俵屋玄蕃」の一芸を披露する94歳のメンバー



▲「それ!それ!」と、見ている観客と一緒にの囃子(掛け声)で盛り上がる「南京玉すだれ」を披露するメンバーたち

◀司会を兼ねて進行する腹話術人形「タロサク君」が、座長の役割

◎アドバイザーの活動で得た仲間とともに、 楽しく笑顔いっぱいの公演活動

「健康生きがいきづくり一座」のメンバーは、アドバイザーの勤労者、主婦や退職された方などさまざまです。みな、芸事は素人ですが、仕事や毎日の家事等を行いながら日々練習に励んでいます。仕事や家庭を両立しながらの活動は大変ですが、自分たちの演芸で笑顔になる人がいて、自分たちも元気になれる。その実感がメンバーみんなの原動力になっています。まさに、健康と生きがいきづくりの実践です。これからも「健康生きがいきづくり一座」の公演を通じて、「ふれ愛」「ささえ愛」「たすけ愛」の3つの愛を、共に分かち合いたいと思います。

「長岡健康生きがい創生ネットワーク」を通じ 地域の活性化に貢献

新潟県長岡市

江口 郁子 (えぐちいくこ)



【アドバイザー取得年】

平成16年、60歳で取得

長岡健康生きがい創生ネットワーク
(長岡健生)

【活動概要】

■活動の趣旨(目的)

人生100年時代の新しいステージに向けた自分づくり、人づくり、地域づくりを目指す。100歳大学、フレイル予防、生きがい就労支援の推進と健康生きがい創生塾の開催

■活動領域

地域住民の集い、地域コミセン、市民講座、団体、福祉施設、オレンジカフェ、健康生きがい創生塾などの事業会場

■活動メンバー

長岡健康生きがい創生ネットワーク会員。活動領域への参加者計500名

■活動の成り立ち(きっかけ)

フレイル予防の重要性を理解し、姿勢・歩行バランスを踏まえたフレイルに負けない身体づくりを目指すため、ノルディックウォーキングの普及を志す

■活動へのかかわり(役職・担当)

長岡健康生きがい創生ネットワーク(長岡健生)副会長(事務局)、講師

■行政・他機関との連携

生涯教育団体として、市民協働センターや社会福祉協議会などの各種団体より活動場所の援助や、事業資金の補助も受けられる

な健康生きがいづくり活動に取り組むことができ、活躍の場が広がります。資格取得後は、皆、明るい笑顔で地域デビューされています。

ある地域では、パステルアート、ちぎり絵、切り絵などの「創作とカフェ」をアドバイザーが主宰しています。そのほか、プラレールやカーリンコン、認知症予防ダンス「だんだんダンス」(だんだん=ありがとう)なども多世代交流の貴重な場となっています。

私たちは、アドバイザー仲間の活動を支援し、ともに歩む組織づくりを志しています。今後は、ノルディックウォーキングのエビデンスづくりへの協力、多世代、多団体事業や「100歳大学」ともコラボレーションした活動展開を試みたいと思います。

◎人生100年時代の新しいステージづくり

ながおか市民協働センターが主催する「アクティブシニアのための地域デビュー講座～社会参加のマッチングで新たな一歩のきっかけに～」では、活動紹介ブースに参加する機会をいただいています。

ますます社会に必要とされ、期待されている健康生きがいづくりアドバイザーの活動を広く紹介しつつ、関係団体との連携を大切にしながら、人生100年時代の新しいステージに向けた自分づくり、人づくり、地域づくりの担い手を目指したいと思います。

◎健康生きがいづくり活動と地域デビュー

私が副会長を務める長岡健生では、高齢者の健康づくりや生きがいづくりに関するさまざまな事業を行っています。なかでも、フレイル予防を踏まえた「姿勢・歩行バランスとフレイルに負けない身体づくりのノルディックウォーキング」セミナーはたいへん好評で、インストラクター資格(JNFA)を持つアドバイザーと会員が、地域の集い、コミュニティセンター、各団体の講習会、市民講座などで指導および講座を開設しています。セミナー修了者の中には、朝の散歩にノルディックウォーキングを活用する人もいらっしゃいます。また、信濃川兩岸の「信濃川堤防運動コース」にノルディックウォーキングコースの設置を提案したところ、長岡市より案内板が設置されました。

このように、アドバイザーの資格を取得すると、さまざま



日常生活動作で楽しむ認知症予防「だんだんダンス」



提案した信濃川湖畔でのノルディックウォーキング