



## 巻頭言

### アドバイザー活動新時代へステップアップ

個人やグループを対象に健康づくり、生きがいつくりを支援する人材、健康生きがいつくりアドバイザー（AD）を養成してきた財団は昨年、30周年を迎えた。講師として、また自らサークルや仲間をつくり、内容や方法を工夫して活動している。その中から生まれたツールに「老いの生き方を体系的に学ぶ仕組み」、それも「義務教育を目指す100歳大学」がある。

人生が「60年、80年」から「90年、100年」という新時代を迎え、誰もが「老いの健康と生きがいをどうするのか」という課題に遭遇している。これは、地域や行政にとっても喫緊の課題である。その解決策は、「高齢者がサービスの受け手」ではなく、「担い手」になること。また、「地域づくりに参画すること」だと気づいたからだった。

国が提唱する「地域包括ケア」は、支え手に高齢者の参加、参画が「カギ」となる。従って、AD活動もこの分野での活躍が今後大いに期待される。それは、「高齢者のアドバイザー」から「社会の仕組みづくり、地域づくりのプロデューサー」になることである。具体的には、活動対象を「個人やグループから、地域や自治体」に変えることであり、内容や方法を「行

政との協働」に進化拡大させることである。

ただ、行政は組織が縦割りで、細分化されていて、戸惑や苦労が伴う。また新しい取り組みを担当者は避けたがり、直ぐにはトップの判断を求める形にならないことが多い。特に「100歳大学」は、高齢者に学習機会を提供する仕組みだけに、既に各自治体では様々な形の生涯学習事業を実施していて、その必要性を理解しにくい側面がある。加えて、実行はトップの判断に委ねられるだけに、直接トップに説明する必要があるが、ADにはその経験も、ルートもない。それだけに、議会の賛同が必須となる。この議会や議員の理解と賛同には、住民の理解やニーズが基礎となるが、これにはマスコミ報道が大きな力になる。

いずれにしても、AD活動は「個人やグループ対象のアドバイザー」から、「行政や地域を対象の仕組みづくり、地域づくりのプロデューサーへ」とステップアップが求められている。財団30周年を機に皆で「AD活動の新時代」に挑戦したいものである。

一般財団法人 健康・生きがい開発財団  
副理事長 國松 善次

## CONTENTS

2

### 財団事業の紹介・報告

- 令和4年度 財団の事業計画  
「地域共生社会」構築の担い手トップランナーを目指そう！

4

### 財団主催講座

- 「80歳からの生き方研究会講座」  
1月にオンライン開催
- 令和4年度オンライン「アドバイザー認定講座」  
●アドバイザー活動支援講座  
・オンライン「フォローアップ講座」「スキルアップ講座」スタート！

8

### フレイル予防

- 東京大学高齢社会総合研究機構（IOG）主催  
「第5回全国フレイルチェックの集い」開催
- 飯島勝矢教授が（一財）東京顕微鏡院「遠山椿吉記念第7回健康予防医療賞」を受賞
- 神奈川県と東京大学高齢社会総合研究機構（IOG）が覚書を締結
- 東京大学高齢社会総合研究機構（IOG）  
ホームページが全面改訂

9

10

- 「フレイル予防」への取り組み  
～「上級フレイルトレーナー」として健康寿命  
延伸を目指して活動中～

14

### 100歳大学

- 健生わかやま、和歌山市へ「100歳大学要望書」を提出

16

### 地域協議会・ADだより

- 創立25周年を迎えたNPO法人  
ときめきライフ埼玉
- 川口市健康生きがいつくりアドバイザー  
協議会 創立20周年記念式典を開催
- 冬の空に響く明るい歌声  
～アコーディオン、ギター、フルートの生伴奏  
にのせて歌う、うたごえ広場「ウポポイ」～

17

18

20

### TOPICS

- 「健康寿命」が過去最長（令和元年）

編集後記

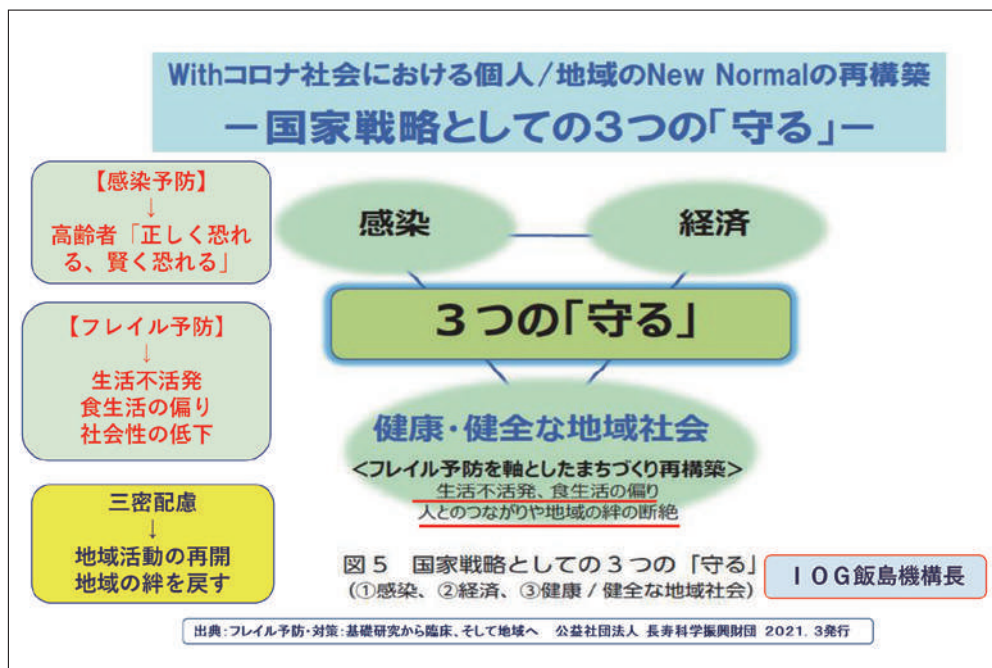
## 令和4年度 財団の事業計画

### 「地域共生社会」構築の担い手トッパーを目指そう!

#### 1. はじめに

全国のアドバイザー（AD）の皆様、いかがお過ごしでしょうか。コロナ共存下での生活様式が約2年間にわたり続いており、皆様の健康・生きがいがづくり活動にも活動自粛や三密対策などで少なからず影響を及ぼしているのではないのでしょうか。現在のオミクロン株の感染も高止まりしている感があり、今後の収束の見込みも不透明な状況です。かかる環境下、コロナ禍の長期化により高齢者のフレイル（虚弱）や認知症のリスクが懸念されています。東京大学高齢社会総合研究機構の

飯島勝矢機構長が提唱する「国家戦略としての3つ（感染、経済、健康・健全な地域社会）を守る」の旗印のもと、皆さまには、健康、安全に留意され、地域の実情に応じた健康・生きがいがづくり活動に取り組んでいただくようお願いいたします。



#### 令和3年度の「第28回 AD 全国大会」



ご承知の通り、昨年の6月に財団設立30周年を迎えました。11月13日にオンラインで開催した「第28回AD全国大会」では、「人生100年時代 いのち輝く未来の創造に挑戦しよう」のテーマの下、辻 哲夫理事長講話、財団30年史紹介、人生100年に関するシンポジウムなどを行いました。（「いきがい」153号掲載）今年度は、人生100年時代に向かって新しいステージでのAD活動を目指す新たなスタートの年です。これからも皆様の英知と経験を結集して“新たな健康・生きがいがづくり活動”を展開しましょう。

#### 2. 今年度の基本的な取組み方針は次の通りです

- (1) 主要3事業「AD養成事業、フレイル予防事業、100歳大学普及事業」の拡大を目指すとともに、新たに「80歳からの生き方研究会」の成果を活かせる事業領域を開拓する。
- (2) 新たな研修（フォロー・スキルアップ講座、80歳からの生き方研究会講座）の導入により、ADに多様な知識・スキル修得の機会を提供、多世代ADの健康生きがいがづくり活動の取組みの活性化を目指す。
- (3) ICTを活用した、全国大会やブロック会議開催、各協議会との連携強化、「Webいきがい」含むHPでの情報発信強化に努め、登録ADとのオンラインを通じた全国ネットワーク構築に取り組む。
- (4) AD活動のプラットフォームである協議会は、会員拡大、世代交代による組織活性化が喫緊の課題。ブロック会議や協議会代表者懇談会を通じ、協議会間連携や相互支援の具体策を検討する。

## 令和4年度 主要事業・活動の重点施策

事業・活動分野	重点施策	目的・目標
AD 養成事業 ※図1	・オンライン活用によるAD 養成講座・認定講座の推進 ・新しい研修体系の導入(フォロー・スキルアップ講座など)	・受講者拡大及び世代交代 ・登録ADへの活動支援
フレイル予防事業	・フレイル予防啓発活動の推進支援(IOGとの連携) ・資材供給事業の合理化、データ電子化事業の推進	・AD知識・情報提供強化 ・事業収益の改善
100歳大学普及事業	・行政との連携協働構築に向けたアプローチ手法の共有 ・協議会、AD、行政関係者への勉強会・講習会支援	・早期の開校支援 ・全国への普及導入支援
業務受託事業	・(一財)全国退職教職員生きがい支援協会との連携強化 ・地域協議会との連携協働の推進(講師活動、協働事業)	・財団安定収益の確保 ・協議会活動の拡大
80歳からの生き方研究会	・研究会成果物の利活用推進(講座開催、出版など) ・女性、地方AD、現役世代を含む研究会の開催	・新たな事業機会の創出 ・全世代対応研究会の設置
ブロック会議及び協議会関連 ※図2	・4～6月に全7ブロック会議のオンライン開催 ・各協議会と財団本部とのオンライン懇談会開催	・三位一体の取組み推進 ・情報共有の機会確保
広報関連	・財団HP改良(7月～)、視聴動画掲載等webコンテンツの充実 ・「財団事業案内」など各種PR資材のアップデートなど	・利便性の向上 ・受講者募集支援など
ICT(情報)関連	・ADネットワーク(Webいきがいの活用検討)の充実 ・ADへの健康・生きがい関連情報の提供強化	・ADつながり強化 ・知識アップデート

図1 新しい研修体系(P6～7に詳細を掲載)



図2 ブロック会議

\*ブロック会議(令和4年度)

オンライン開催(近畿ブロック)の事例

ブロック名	【活動協議会】 ②⇒協議会数	【活動休止】
北海道・東北	北海道	福島
関東・首都圏	茨城 栃木 埼玉③ 千葉② 東京④ 神奈川 山梨	群馬
北信越	新潟② 富山 石川	長野
中部	静岡、愛知、三重	岐阜
近畿	滋賀 京都 大阪② 兵庫 奈良 和歌山	—
中四国	岡山 広島 山口 徳島(香川)	愛媛
九州	福岡 大分	鹿児島 熊本

【令和4年度ブロック会議のプログラム案】

- ①財団本部
  - ・事業方針 \*80歳からの生き方研究会
- ②参加協議会の活動状況
- ③令和3年度活動報告および令和4年度活動方針
- ④質疑応答および意見交換
- ・情報共有化と協議会間の連携・支援促進

【参加予定者】

- ・財団：国松副理事長 吉田副理事長 松浦常務理事
- ・協議会：代表 副代表 事務局長
- ・その他：開催幹事協議会メンバー

### 3. おわりに

「地域共生社会」の構築へ向けて、ADへの期待はますます高まっています。コロナ共存下での超高齢社会の諸課題解決へ向け自己研鑽を重ねるとともに、改めて皆様の英知とパワーを結集し“つながり”を基軸にしてADの拡大と協議会の活動基盤強化を目指していきましょう。財団としてもできる限りの支援・協力をおこなう所存です。ピンチをチャンスに変える意気込みで、この正念場を乗り切るとともに、健康・生きがいづくり活動＝「地域共生社会」構築担い手のトップランナーとして、一人ひとりが命輝く未来を目指して頑張りましょう。

常務理事 松浦隆志



## 80歳からの生き方 研究会講座

## 「80歳からの生き方研究会講座」 1月にオンライン開催

昨年11月の「第28回アドバイザー全国大会」での開催告知と同時に多くの受講申し込みをいただいた同講座。1月15日（土）と22日（土）の2日間の日程でオンライン開催し、女性15名、男性57名の合計72名のアドバイザーが受講（視聴）、関心の高さがうかがえました。

人生100年時代の高齢期のライフスタイル探求を目的に発足した「80歳からの生き方研究会」が、1年間の研究成果をまとめ企画した講座で、「各人が健康状態のもと、社会参加が楽しい80代を創る」をテーマに、2日間全5講座・5時間半のプログラムとして開催しました。

65歳以上高齢者が就業につく割合が過去最高の25%（2015年国勢調査）と、今や4人に一人が仕事に従事する中、人生100年時代におけるセカンドライフの過ごし方として、仕事を含む何らかの社会参加は、これからの生き方の一つの方向性を示すもので、同講座はまさに時代の要請に応えたものといえます。

令和2年12月にスタートした「80歳からの生き方研究会」の研究テーマは、後期高齢期における生き方、ライフスタイルを研究し提言するというもの。研究結果から見てきたのは、「常に好奇心を持ち、各人の健康状態に合わせて、有償無償にかかわらず、出来るだけ社会的な活動にかかわり、そのコミュニティの中で自身の役割を持ち続ける」というものでした。一言で言えば、「三人称の生きがい」の実践といえます。

講座は、90歳超講師を含む研究会メンバー4名が講師を担当。中でも、第4講座「80代の地域・社会参加、人とのつながり」では、80歳超で活躍するアドバイザー及び一般高齢者を対象に実施した「80歳代で活躍するアドバイザー調査」（男性54人、女性10人の計64人を対象に実施、平均年齢85.7歳）から見てきた共通する生活習慣・ライフスタイルを紹介。これらの具体的な実践例は、大いに参考となるものでした。

受講者は、50歳未満から85歳以上まで幅広い年代から参加いただき、両日受講するアドバイザーも多く、アンケート回答のあった72名（男性57人、女性15人）のうち、最も多かつ

オンライン・モデル開催
受講費無料

「80歳からの生き方研究会」開発プログラム

### 人生100年時代・サードライフ充実講座

～社会参加が元気で楽しい80歳代を創る～

講座の魅力・ポイント

- ◆70歳代は健康長寿に不安を感じる時、80歳代になると見える景色は大きく変化
- ◆「老年医学会」によると、10年前の高齢者と比べて身体的機能変化の出現が5～10年遅延してきており、「若返り」現象がみられ、80歳代になり肉体的に多少の変化があっても、精神的な面での衰えは少ない
- ◆70・80歳代になっても、他人や社会のための活動に従事する人（社会参加）は、肉体的にも精神的にも元気で生き生きとした生活を送っている
- ◆90歳超メンバー含む「80歳からの生き方研究会」が提案するプログラム。人生100年時代に合致した新生活スタイルを5講座に整理し紹介
- ◆あなたに合った、新たな80歳代のライフスタイルがきっと見つかる！！

<第1日・1月15日（土）>
オンライン開催（入場（Zoom参加）は、開催日12時30分から可能です）

スケジュール	テーマと内容	担当講師（研究会メンバー）
13:00～13:10	オリエンテーリング、講座開催に当たり	吉田隆幸（研究会主宰）
13:10～14:00	第1講座 ・80歳代の立ち位置 ・80歳代の人生時間	青木羊耳（研究会座長）
14:10～15:00	第2講座 ・ウェルビーイングとは ・アンチエイジング	橋爪武司（研究会委員）
15:10～16:00	第3講座 ・80歳代の生きがい ・80歳代のライフスタイル	卯尾直孝（研究会委員）

<第2日・1月22日（土）>
オンライン開催（入場（Zoom参加）は、開催日12時30分から可能です）

スケジュール	テーマと内容	担当講師（研究会メンバー）
13:00～13:50	第4講座 ・人と社会のつながり ・80歳代での活躍事例	渡辺三千男（研究会委員）
14:00～14:50	第5講座 ・80歳代は人生の収穫期 ・まだ道半ば90歳代をめざす	青木羊耳（研究会座長）
15:00～15:30	終わりに ・質疑応答・アンケート記入	小川文男（研究会事務局長）

※講座への参加（視聴）は、2日間でもどちらか1日でも可能です

「健康生きがいづくりアドバイザー」養成30年の実績

**主催：一般財団法人 健康・生きがい開発財団**

## 各講座の概要

講座名(テーマ)	講座内容
<b>第1講座</b> <b>80代を生きる覚悟</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・80代の心のあり方は、60・70代から「生まれ変わる(リセット)」ことであり、その為には「気持ちを切り替える⇒行動が変わる⇒習慣が変わる⇒生き方が変わる」こと</li> <li>・そして、自分の過去と比べない、他人の現在と比べない、凜として「いま・ここを生きる(ウエルビーイング)」ことである</li> <li>・80代の自立(自律)とは、「生活的自立(フィジカル・ウエルビーイング)」「精神的自立(メンタル・ウエルビーイング)」「社会的自立(ソーシャル・ウエルビーイング)」「経済的自立」である</li> <li>・「つながり」を維持するには、謙虚に生きる、感謝して生きる、教わる勇気・訊く勇気を持つ、学び続けること</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・60、70、80代の違い</li> <li>・80代のこころのあり方</li> <li>・80代の自立(自律)</li> <li>・80代をつながり</li> </ul>	
<b>第2講座</b> <b>80代の健康</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「ウエルビーイング」—70代後半から急な老化現象がすすみ、80代に入ると特に肉体的な衰えがすすむが、精神的・社会的能力は努力次第で維持可能</li> <li>・フレイル予防、体力維持・向上には、運動・栄養が大切であり、精神的・社会的能力の維持には、人との「つながり」、他者との関係の喪失を防ぐことが重要</li> <li>・そのためにも、「フレイルチェック」実施と結果に応じた対策への取り組みが重要</li> <li>・「スマートフレイル」の重要性—80代は、運動・栄養とともに、「いきがい・やりがい」を持ち、何事にも楽しく積極的に取り組むこと</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウエルビーイングとは</li> <li>・フレイル予防にはつながり</li> <li>・80代はスマートフレイル</li> </ul>	
<b>第3講座</b> <b>80代のライフスタイルと生きがい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・80代は個人差が大きくなる年代であり、また自立度に男女差が出てくる年齢</li> <li>・各人の価値観・人生観に合った「自分らしく前向きな生き方、ライフスタイルづくり」がポイントである</li> <li>・各種の意識調査・統計資料を基に80代の生きがい感、幸福感の現状を紹介</li> <li>・その中から導き出されたのは、80代は、自分らしくやり遂げたいものがあれば、その思い描くイメージの「実現を目指した生き方」を実践する年代・それは、マズローの欲求階層論の「第5段階(自己実現の欲求)」の実践であり、「三人称の生きがい」の実践である</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・80代の生きがい</li> <li>・80代のライフスタイル</li> </ul>	
<b>第4講座</b> <b>80代の地域・社会参加</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人や社会との「つながり」は年齢と共に変化し、特に80代は「つながり」が減少</li> <li>・「つながり」がもたらす幸福感や長寿への影響について紹介</li> <li>・80代になっても地域・社会参加による健康寿命延伸の効用があることを紹介</li> <li>・「80代で活躍するAD調査」から見えてきた、共通のライフスタイルを紹介</li> <li>・健康面では「これまでで会得した健康法を実践すること(運動・食事・睡眠に留意)」であり、生きがいの面では「地域や他者、世の中の為に役立つこと」「生きていることへの感謝」「人生を楽しむ」であった</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・人とのつながり</li> <li>・80代の地域社会参加</li> <li>・80代での活躍事例</li> </ul>	
<b>第5講座</b> <b>人生100年時代の80代像</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・80代は、60・70代を経験している強みがある。そして、80代は実りの秋</li> <li>・人生100年時代、80代は未だ道半ば、90代を目指す</li> <li>・肉体的衰えを認め、社会的な「つながり」を続け(ソーシャル・ウエルビーイング)、精神的な「ふかまり」に努める(メンタル・ウエルビーイング)</li> <li>・今後の研究会の課題として、80代の知見経験を持つメンバー、特に80代を体験した女性メンバーの参加が望まれる</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・80代は実りの秋</li> <li>・人生は道半ば、90代を目指す</li> </ul>	

た年代は70～74歳の29.2%、続いて80～84歳の20.8%で、85歳以上の受講者8.3%を加えると、6割近くの方が70歳以上でした。

講座の感想及び評価は、「非常に参考になった」(55.2%)、「参考になった」(41.8%)の合計が70人(97%)と概ね好評で、「80代のAD活動について悩んでいたのが力づけられた」「80歳代のライフスタイルを系統的にまとめ、90歳代を目指した生き方を提案していただき大変参考になった」「取りまとめでの出版に大いに期待しています」といった意見をいただ一方、「人生100歳時代の新たな社会創成に向けた80歳からの社会的役割をもっと深く理解したい」「80歳代の経験で成功事例・失敗事例のお話も聞きたい」といった意見や、「女性の視点や地方で活動している声を反映して欲しい」「60歳代・70歳代の若い方々の意見も取り入れた研究会があると良いのではないか」といった提案もいただき、課題等も見えたモデル講座となりました。

今後、これらの意見・提案なども踏まえ、より実践的なプログラムとなるよう研究会を幅広く発展させ、人生100年時代に合致した、豊かで生きがいのある充実した高齢期のライフスタイルを提唱するプログラムとして、年に2回程度定期開催の予定です。詳細が決定次第当誌及び財団HP等にて紹介いたします。ご期待ください。

# 財団主催 講座

## オンライン AD認定講座

## 令和4年度オンライン「アドバイザー認定講座」

令和2年10月から実施している、財団主催のオンライン「アドバイザー認定講座」。4月からは2か月に1回の定期開催を予定しています。

アドバイザー養成講座新テキスト「人生100年時代 次のステージへ」の完成後、産業能率大学通信講座及びe-ラーニング受講者が増えたことから実施してきたオンライン「AD認定講座」。協議会が主催する対面での「AD認定講座」への参加が、日程や遠距離等の問題から難しい受講者をも含めて実施してきたもので、令和4年度の開催日とカリキュラムは以下の通りです。

令和4年度の開催日程		オンライン「アドバイザー認定講座」カリキュラム（予定）	
令和4年 4月23日（土）		時間	テーマ
6月18日（土）		9：30～	Zoom入場・受付開始
8月20日（土）		9：50～10：00	開講・オリエンテーション
10月15日（土）		10：00～11：00	1. 基調講座「人生100年時代の新ステージへ」講義
12月17日（土）		11：05～12：05	2. 「生きがい（就労）発見」講義と自己ワーク・発表
令和5年 2月18日（土）		12：05～13：05	昼食・休憩
		13：05～14：05	3. 「自己覚知」講義と自己ワーク・発表
		14：10～15：10	4. 「アドバイザー活動事例紹介」講義
		15：15～16：15	5. 「企画書作成とコーディネート」講義・自己ワーク・発表
		16：20～16：50	6. まとめ「私の活動目標」作成
		16：50～17：00	アンケート記入・事務連絡（AD登録説明）・閉講

協議会が主催する対面での「AD認定講座」への受講が難しい方へは、オンライン「認定講座」受講を勧めていただくとともに、通信講座・e-ラーニング修了者でオンライン「認定講座」受講者へは、仲間づくり及び地域活動参加機会確保等の観点から、居住地最寄りの協議会への参画を勧めてまいります。改めてブロック会議等において協議・連携を促進し、AD認定者及び協議会登録者増を目指していく予定です。

## AD活動 支援講座

## アドバイザー活動支援講座

### オンライン「フォローアップ講座」「スキルアップ講座」スタート！

AD取得後の地域活動を支援するプログラム「アドバイザー活動支援講座」として、令和3年からトライアル実施してきた「フォローアップ講座」「スキルアップ講座」。これまでは、新規AD資格取得者を対象に開催してきましたが、令和4年度から対象を登録ADに広げ、それぞれ2か月に1回定期開催いたします。

まず、「フォローアップ講座」では、AD養成新テキスト「人生100年時代の新ステージへ」の第1科目から第7科目の内容を深掘したテーマを取り上げ、AD活動に必要な知識・スキル・手法を解説。例えば、第2科目「ADの役割と使命」、第5科目「地域コミュニティ活動と社会貢献」に掲載の、信頼関係構築の手法「自己開示」「自己覚知」、また、社会資源の有効活用、調整・連携に必要な「コーディネーター」「プランナー」の役割と活動内容の解説などを予定しています。「スキルアップ講座」では、テキストでは取り上



げていないが、AD活動の背景として理解しておくべきテーマを中心に上げ、例えば、令和4年度の講座では「モチベーション」の向上・維持を支援する、「ロジカルシンキング」「リスクマネジメント」といった「マネジメントスキル」の獲得を目指したプログラムを予定しています。16名のADが受講した2月26日（土）のトライアル開催では、「イノベーション」「モチベーション」「アイデンティティ」といったテーマを取り上げ、多くの方から参考になったとの意見をいただきました。

いずれの講座も、最新の情報・エビデンスに基づいた実践的でわかりやすい内容とカリキュラムです。各講座を活用して、AD活動の幅を広げましょう。受講費は「登録AD」は無料、「登録AD以外の方」は有料です。詳細は、財団HP及び毎月1日発行の「Webいきがい」等でご案内いたします。

受講希望者は、「希望する講座名・開催日」「氏名・住所・年齢・メールアドレス」を明記の上、財団E-mail [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp) までお申し込みください。

## フォローアップ講座 オンライン「フォローアップ講座」

上半期は7月23日（土）と9月24日（土）の2回、以下のテーマで開催します。

### オンライン「フォローアップ講座」開催日とカリキュラム（予定）

時間	7/23（土）	9/24（土）
9：30～	Zoom入場・受付開始	
9：45～10：00	開講・オリエンテーション	
10：00～11：30	1. 仲間づくり等様々な場面で役立つ「対話力」の向上を目指す	1. これからのAD活動に必須「Zoom」を使いこなそう！
11：30～12：30	昼食・休憩	
12：30～14：00	2. 自治体や他団体との協働に役立つ「交渉力」を身につける	2. 地域貢献活動の場としての「ソーシャルビジネス」の理解
14：00～14：15	休憩	
14：15～15：45	3. アイデアや企画の説明・理解促進に役立つ「折衝力」を身につける	3. 「地域包括支援システム」を理解し持っている知識と経験を活かす
15：45～16：00	アンケート記入・事務連絡・閉講	

## スキルアップ講座 オンライン「スキルアップ講座」

上半期は6月25日（土）と8月27日（土）の2回、以下のテーマで開催します。

### オンライン「スキルアップ講座」開催日とカリキュラム（予定）

時間	6/25（土）	8/27（土）
9：30～	Zoom入場・受付開始	
9：45～10：00	開講・オリエンテーション	
10：00～11：30	1. 出来事・現象を科学的に理解する（Ⅰ） 「ロジカルシンキング」	1. 経営管理・組織管理を理解する（Ⅰ） 「マネジメント」
11：30～12：30	昼食・休憩	
12：30～14：00	2. 出来事・現象を科学的に理解する（Ⅱ） 「クリティカルシンキング」	2. 経営管理・組織管理を理解する（Ⅱ） 「プロジェクトマネジメント」
14：00～14：15	休憩	
14：15～15：45	3. 出来事・現象を科学的に理解する（Ⅲ） 「ラテラルシンキング」	3. 経営管理・組織管理を理解する（Ⅲ） 「リスクマネジメント」
15：45～16：00	アンケート記入・事務連絡・閉講	

東京大学高齢社会  
総合研究機構 (IOG)

## 東京大学高齢社会総合研究機構 (IGO) 主催 「第5回全国フレイルチェックの集い」 開催

「第5回全国フレイルチェックの集い」が、3月15日(火) オンライン開催され、全国の自治体担当者及びサポーターが参加(視聴)しました。テーマは「フレイルサポーター活動のさらなる広がり」と深化～ポストコロナを展望して～」で、2020年6月の第3回、昨年3月の第4回に続きオンライン開催となりました。

当日の動画は、Youtube IOG 飯島  
研究室チャンネルで限定公開中

<https://www.youtube.com/watch?v=2H38A7yB3js>

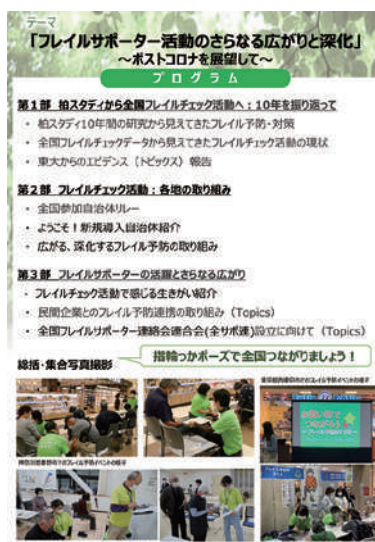


プログラム第1部は、「柏スタディから全国フレイルチェック活動へ：10年を振り返って」と題して、東京大学高齢社会総合研究機構機構長飯島勝矢教授から、柏スタディ10年間の研究のエビデンスを背景に、フレイルサポーター活動の普及とあわせて、この活動が国の政策にも反映され、産業界のフレイル啓発にもつながっていること。また4月から新たにNPO法人全国フレイルサポーター連絡会連合会を立ち上げ、さらにフレイルチェックが現在21都道府県、82市区町村で導入されていること等が紹介されました。

第2部「フレイルチェック活動：各地の取り組み」では、新規導入自治体の報告及び広がり深化するフレイル予防活動の紹介を受け、飯島教授から「このシステムを構築してよかったと感じている。東大でやり方を全部決めてしまうのではなく、フレイルチェック、フレイルサポーターのシステムのベーシックな基盤だけをつくり、あとは各市町村で色々な知恵を出しながらつくっていくというスタイル。このスタイルが着実に進化している」と発言がありました。

第3部「フレイルサポーターの活躍とさらなる広がり」では、民間企業との連携の取り組みがすすんでいることが紹介され、産官学民連携協働推進への力強いメッセージが発信されました。

発表後、財団辻 哲夫理事長から、「人口ピラミッドの逆転に対抗する方法は、年をとっても元気に活躍すること。人口減少でも高齢者が元気でニコニコしている街には後継者がついてくる。フレイルサポーターには日本を変える力があると感じている。飯島先生は学術面で学会とも連携し、フレイルの重要性を発信している。みんなで良い国を創っていきましょう」というコメントに続き、最後に飯島教授から、「フレイルチェックは科学的根拠にすべて裏付けられている。根拠に基づいた話を市民に伝えていく活動である。ただそういう堅い話だけではなく、みんなが仲間なんだということ。この取組が非効率と言われたことがあるが、新しいステージに入るためには汗をかかなければならない。汗をかかずに新しいステージに入ることはあり得ない。サポーター・トレーナー、専門職種、そして我々東大の研究者もみな同じ方向を向き、みんなで意識を合わせて突き進みたいと思う。そのためには各地域で考えて各地域で薄紙を1枚ずつ重ねていくプロセスが重要です。我々は日本がいま必要としていることをやっているとっています。これから新年度に向けて一致団結して進んでいきましょう」との発言で閉会となりました。





## 飯島勝矢教授が(一財)東京顕微鏡院「遠山椿吉記念第7回健康予防医療賞」を受賞

受賞の研究テーマは「フレイル予防を軸とした新しい介護予防実現のための官民協働システム構築」で、2月1日に授賞式と記念講演がおこなわれました。

※「遠山椿吉賞」

(一財)東京顕微鏡院の創業者で初代院長である医学博士遠山椿吉の公衆衛生向上と予防医療の分野における業績を記念して、その生誕150年、没後80年となる平成20年度に創設されました。日本の公衆衛生において、人びとの危険を除き、命を守るために、先駆的かつグローバルな視点で優れた業績をあげて社会に貢献する研究をおこなった個人または研究グループに対し、その業績を讃えるもの。

## 神奈川県と東京大学高齢社会総合研究機構(IOG)が覚書を締結



神奈川県と東京大学高齢社会総合研究機構は、神奈川県がすすめる未病産業を振興するとともに、県民の未病対策をより一層推進することを目的に、フレイル関連産業の創出・拡大及び未病改善のためのフレイルチェックプログラムの推進に関する覚書を締結しました。

※「未病産業研究会」

超高齢社会において、新たな成長産業となる未病産業を創出し、拡大していくことで、健康寿命の延伸と経済の活性化を目指すとともに、次世代の新たなヘルスケア社会を構築し、国内外に発信していくことを目的としています。本研究会のコンセプトに賛同した、最先端技術を持つ企業や、製造業、保険・金融など932社が参加。(2021年12/1現在)

### 主な連携・協力事項

1. 未病産業に研究会フレイル分科会を通じた企業間連携の促進に関すること
2. 企業におけるフレイル関連製品・サービスの開発等に資する知見の提供に関すること
3. 市町村におけるフレイルチェックプログラムの推進に関すること
4. フレイルチェックデータ等を活用した効果検証に関すること

## 東京大学高齢社会総合研究機構(IOG)ホームページが全面改訂

東京大学高齢社会総合研究機構のホームページが全面改訂され、機構が取り組む8つの研究領域を紹介。

柏プロジェクト、「フレイルサポーターの集い」をはじめ、主催イベント研修会、飯島勝矢機構長、財団辻哲夫理事長(機構客員研究員)が登場したメディアやTV番組の紹介、各種研究報告書及び一般販売書籍等の最新情報が網羅されています。常にチェックし、AD活動等の際には最新情報を入手しておきましょう。



上級フレイル  
トレーナー

## 「フレイル予防」への取り組み

～「上級フレイルトレーナー」として健康寿命延伸を目指して活動中～

神奈川県健康生きがいづくりアドバイザー協議会  
マークスライフサポート（株）代表取締役  
上級フレイルトレーナー：江口 典秀（えぐちのりよし）



### <活動の概要>

会社名	マークスライフサポート株式会社（社員3名）
設立の趣旨（年）	世代間の「つながり」を大切にし、健康で生きがいのある自立した生活サポートの推進を通して超高齢社会の課題解決に寄与することを目的に、平成24年に設立
主な事業内容（取得資格）	・ 施術院の運営事業を軸に、健康アカデミー事業、健康ツール開発事業を展開 ・ 事業の展開に際し、弊社開発による独自プログラムを活用したフレイル予防、ミドルエイジの健康増進、子どもの発育発達支援
活動エリア	神奈川県横浜市を拠点に、全国で展開中
活動目標 アピール等	一人ひとりの未来に目を向け、自らのありたい姿に向かっていくための健康なライフサポート支援を通じた社会貢献を目指しています

### 1. 「上級フレイルトレーナー」取得のきっかけ

平成29年に神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課未病対策グループによるフレイル予防事業がスタートし、県内の5市町村（三浦市、逗子市、座間市、藤沢市、湯河原町）において、東京大学高齢社会総合研究機構（以下、IOG）の飯島勝矢教授監修による「フレイルチェック」の導入が決まり、その際に財団を通じてご縁をいただき、神奈川県のフレイルトレーナーとして認定をいただきました。



▲令和2年1月鹿角市での「第1期フレイルサポーター・トレーナー養成講座」（中央右が筆者）

飯島教授指導のもと神奈川県内から集まった4名のトレーナー候補者とともに、「フレイルトレーナー養成プログラム」を履修し「フレイルトレーナー」の認定をいただき、座間市の担当として、神奈川県健康生協会の支援サポーターの方々の協力のもと、座間市フレイルサポーター養成講座を担当。令和2年に、IOGより全国で活動するフレイルトレーナーの中から「上級フレイルトレーナー」6名のうちの一人に選ばれたことがきっかけとなり、健生財団より認定をいただきました。現在は、主に東日本を中心に各自治体の新規フレイルサポーター・トレーナー養成講座の立ち上げ及び導入地域での「フレイルチェック」普及・推進を担当させていただいています。

これまでに、9市（座間市、静岡市、笛吹市、新潟市、三好市、市原市、茂原市、鹿角市、秋田市）でのフレイル予防事業の立ち上げに携わってきました。



## 2. 「フレイル予防事業」取り組みのきっかけと活動内容

フレイル予防事業に携わるきっかけは、遡ると健康生きがいがづくりアドバイザー（以降、AD）を取得し、財団とのご縁をいただいたことが大きな契機でした。もともと、健生ADとして活動していた母の勧めで、平成28年にAD資格を取得し神奈川健生に所属させていただきました。AD養成講座で学ぶ内容は、健康長寿から生きがいまで興味深い内容ばかりで、仕事や子育てに一杯の日々の中、それまで全く考えることのなかった人生の2幕目について、早い年代で学べたことは、人生の高齢期へ向けた準備と過ごし方について持っていたこれまでの価値観が大きく変わり、多くの貴重なヒントをいただきました。そして、これまで以上に健康について深く考えるきっかけとなりました。

当時は日本オリンピック委員会の専任メディカルスタッフとして、セーリング競技の日本代表チームに帯同し、世界を転戦していました。帯同中は、選手のコンディショニングを担当する傍ら、訪れる各地で見かける元気なシニアの姿に大変関心を持っていたこともあり、選手がトレーニングで訪れる現地の公園で、多くのシニア世代が活発に地域の特徴ある運動や体操を楽しむ姿に、大変興味を持ち情報収集をしていました。それに引き換え、世界一の長寿国である日本に戻ると、公園で活発に運動するシニア世代はもちろん、若い人たちがすら目にするのが少なく、果たして長寿の秘訣はどこにあるのかという問いが常に頭の中に取り残っていました。

そんな時に、財団が取り組むフレイル予防事業を知り、フレイルトレーナーとなるご縁をいただいたのが、IOG 飯島教授が開発したフレイルチェック活動でした。IOG が提唱する健康長寿フレイル予防の3つの柱「運動・栄養・社会参加」という三位一体の多面的・重層的な取り組みの重要性は、これまで健康のための運動を軸に力を入れて指導してきた私にとって、飯島教授から学んだことは、教授の熱いメッセージと共に、忘れることのできない大きな衝撃となりました。このことが大きな契機となり、これまでの選手が勝つためのコンディショニングを担う役割から、社会の健康長寿のためのコンディショニングを担う存在として、社会の役に立ちたいとの決意となり、フレイル予防事業に取り組むきっかけとなりました。



▲リオ・デジャネイロ郊外の公園で運動する市民

## 3. 自治体との連携・協働によるフレイル予防事業の展開

IOG 開発のフレイルチェック活動は、現在全国の21都道府県82市区町村（令和3年12月現在）で導入され、各地域のフレイルサポーターが中心となり、フレイルチェックの開催を入口に市町村独自の啓蒙活動を展開。住民と自治体が一体となった健康長寿の街づくり活動として広がってきているところです。

自治体での新規フレイルチェックの導入に際しては、IOG と財団連携のもと、上級フレイルトレーナーが窓口となり、自治体担当者と協働で「フレイルサポーター養成講座」開催に向けた準備をすすめています。フレイルチェック会場の進行補助の担い手となる、住民公募の「フレイルサポーター（各期毎に約30名を養成）」及びフレイルチェック会場の運営・進行を含むフレイル事業を推進する専門職「フレイルトレーナー（各地域で3名程）」の各養成講座を担当しています。

その他、フレイルチェック導入自治体からの支援サポーター協力要請や、自治体間の連携役、さらにフレイルチェック活動の継続性や質の維持のためのフォローアップ、勉強会の開催から事業継続に向けた各種サポートなど、それぞれの自治体の取り組みと連携した多岐に渡るマネジメントをおこなっています。

自治体のフレイルサポーターは、60代～80代の元気シニアが多く、地域差はあるが男性の参加率が高いことが特徴です。近年は、40代の参加者も増えてきており、世代を超えた活発な交流が展開されています。その中でも、全国の健生協議会並びにADからの熱い後押しが、自治体のフレイル予防事業導入の契機となる例も多く、フレ



イルサポーターとして先頭に立って活動している AD の方々の多大なるお力添えには心より感謝を申し上げる次第です。

フレイル予防事業に積極的に取り組む自治体の特徴は、まずは、首長をはじめ担当者の熱意の高さです。自治体における新規事業の導入にはさまざまなハードルと困難がともなうことは承知の上で、住民の健康寿命の延伸、さらに医療費の削減といった、先を見据えた明確な目的意識を持った自治体ほど活発な取り組みへと繋がっており、そういった自治体では住民自らが自治体の負担を受け止め、フレイルサポーターを含めた住民が主体的に取り組む相互連携による事業として定着しているようです。

フレイル予防という共通の言葉で繋がった住民サポーターのやる気の漲ったはつらつと輝く姿には、いつも元気と希望をいただいています。その輝きが

続くよう、サポーター主体の自立した活動をお手伝いする支え役であり仕掛け役として、自治体とサポーター間の架け橋となれるようフレイル予防事業にかかわっていきたいと思います。



▲参加者に寄り添い活動する「フレイルサポーター」

#### 4. 今後の活動目標

フレイル予防活動は、シニア世代の課題のみならず、次に続く団塊ジュニアの世代、そして、子ども世代へと継続して取り組む大切な活動であり、世代を超えてより多くの国民にフレイル予防の知識と実践を伝えることが重要です。

フレイル予防事業の現場では、その重要性を理解した住民自身が伝道師となって、住民に寄り添い伝え合うことが、フレイル予防推進の大きな原動力となっている現場を実体験として学びました。また、定期的なフレイル度チェックにより、いま自分がどのレベルに位置し、だから何をすべきか「自分事」としてとらえ理解し、「自らフレイルを予防しよう！」と意識変容・行動変容していく姿を見ることができるといえます。フレイル予防活動は、まさに「三人称の生きがい」を実践する AD 活動そのものであるといえます。今後も、健康・生きがいづくりの輪を広げる伝道師として、世代を超えた循環を促し、未来ある子どもたちが、明るい社会を迎える一助になれるよう、上級フレイルトレーナーとして、また AD の一員として努めてまいりたいと思います。フレイル予防事業に携わることになった、財団並びに神奈川健生協議会の皆さま、全国で活動しているフレイルサポーターの皆さまに心より感謝と御礼を申し上げます。

#### 5. マークスライフサポート(株)の活動を通じた健康維持への取り組み

現在、弊社では自社で開発した脳の健康を保つプログラム「トータルニューロコンディショニング (TNC)」の普及を通じて、フレイル予防から子どもの発育発達の促進、アスリートの運動能力の向上まで、幅広い層の人の健康維持を目指す活動に取り組んでいます。

このプログラムは、トップアスリートサポート時に、身体を鍛えるだけでは解決できなかった課題解決の課程から生まれたもので、脳・神経系機能への効果的なアプローチを通じ、からだに本来持っている機能を回復させ健康に導く先進的なプログラムです。フレイル予防に必要な筋肉維持や口腔機能維持など、身体を動かすには全ての司令塔である脳からの運動指令や制御機能が正常に機能することが必須であり、司令塔となる脳機能の回復を目的としたもので、軽度のエクササイズにより、ロコモティブシンドロームやフレイルに関わる脳の運動制御機能を賦活する方法として、フレイル予防への貢献を目指しています。

詳しくは右の URL まで：<https://www.tnc-marks.com>

## 参考資料

令和3年10月5日秋田市で実施した「フレイル予防講習会」の様を以下紹介します。

当日は、東京大学高齢社会総合研究機構（IOG）と秋田大学高齢者医療先端研究センターが、フレイル予防などの連携協定を締結。その後、IOG 機構長・未来ビジョン研究センター 飯島勝矢教授による講演「人生100年時代を生き抜くために、鍵はフレイル予防」に続いて、簡易フレイルチェック体験がおこなわれました。

※写真・資料は「秋田市ホームページ」より

▶ IOGと秋田大学が連携協定を締結



▶ 講習会風景



▶ 当日配付された「フレイルサポーター募集要項」

### フレイルサポーター養成講座 & フレイルチェック

に参加を希望する方へ

本日はご参加いただきありがとうございました。  
講演を受けて、どちらかに申し込みを希望される方は、別紙の申込書にご記入の上、本日中（10月5日）に受付までご提出ください。

**サポーターとして活動したい**

↓

次の要件を  
**すべて満たす**方が対象です。

- 1 秋田市在住のかた
- 2 養成講座のすべてに参加できるかた
- 3 定期的なフレイルチェックに参加できるかた
- 4 準備から片付けまで4時間程度の活動ができるかた
- 5 フレイル予防について主体的に参加者に呼びかけられるかた

※ 年齢は問いません。

**フレイルサポーター養成講座**

日時：令和3年11月18日（木）  
11月19日（金）  
両日とも午前10時から午後4時まで  
会場：秋田港振興センター  
（セリオンプラザ）  
募集人数：20名

**フレイルチェック**

令和3年11月30日（火）  
12月1日（水）  
12月7日（火）（市の事業で実施）

**フレイルチェックを体験してみたい**

↓

次の日程のうち、希望の日を申込書に記入してください。  
後日、参加日について通知いたします。

**フレイルサポーター候補生によるフレイルチェック体験**

日時：令和3年11月19日（金）  
午前10時から正午まで  
会場：秋田港振興センター  
（セリオンプラザ）  
募集人数：20名

**フレイルチェック体験会**

<1回目>  
日時：令和3年11月30日（火）  
午後2時から4時まで

<2回目>  
日時：令和3年12月1日（水）  
午前10時から正午まで

会場：両日とも秋田市保健所大会議室  
募集人数：各20名

秋田市保健所 保健予防課 電話 018-883-1178

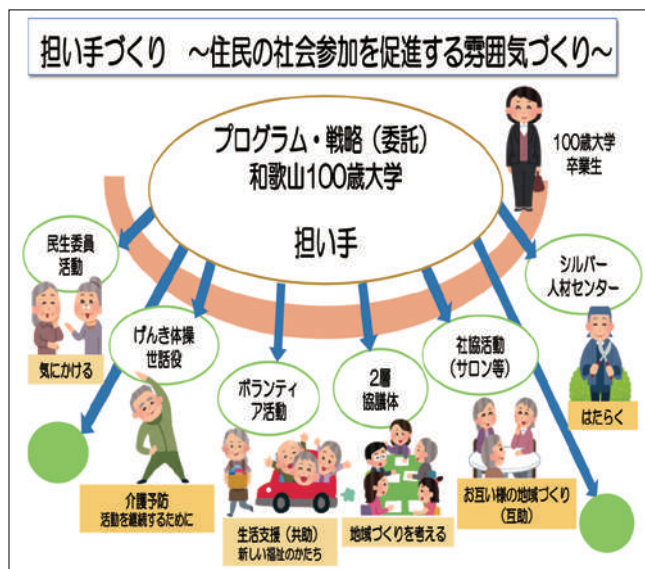
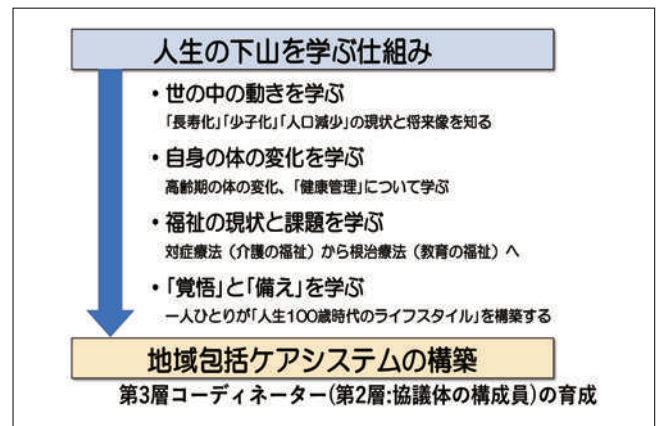


## 健生わかやま、和歌山市へ「100歳大学要望書」を提出

令和4年度和歌山市への導入をめざしている健生わかやまは、昨年12月23日和歌山市へ「100歳大学要望書」を提出。市からは尾花正啓市長をはじめ、健康局新（あたらし）局長、濱野部長、梅田課長、大河内副課長、犬塚市長公室長他が、健生わかやまからは、市野会長、高林事務局次長、浦口高典和歌山市100歳大学設立準備委員会委員長（和歌山県議会議員）、吉本昌純設立準備委員会副委員長（和歌山市議会議員）、「プレ100歳大学」卒業生の土山さんがそれぞれ出席し、開設の意義と目的、またその効果等について説明しました。

「要望書」とあわせて提出した提案書「和歌山市100歳大学 目指すところ」では、同大学が、元気に働く（社会参加する）高齢者の育成、地域の課題・問題解決（地域共生社会構築）の担い手となり、和歌山市がすすめる「地域包括ケアシステム」の「担い手づくり～住民の社会参加を促進する雰囲気づくり～」にも貢献できること。令和3年7～8月に実施した「わかやまプレ100歳大学」では33名が受講し、全員が卒業したこと。さらに、市民120名を対象にした「和歌山市100歳大学設立に向けたアンケート」でも設立への高い支持をいただいたこと等を説明。和歌山市担当者からは多くの質問もいただき、関心の高さがうかがえました。

提案書「和歌山市100歳大学 目指すところ」表紙及び本文の一部



- ### 「和歌山市100歳大学」の仕組みのポイント
- ① 「100歳大学」は、基礎的自治体である和歌山市が設置し、運営は民間委託を基本とする。
  - ② 対象は、高齢期の入口段階を重視し、同年代が仲間て学べるよう「一定の年齢」を設定する。
  - ③ 期間は1年程度とし、毎週1回、年40回程度の学習機会を提供する。
  - ④ 自治体が国の助成制度（地域支援事業交付金など）を活用して設立し、民間に運営を委託する。
  - ⑤ 授業内容は、基本カリキュラムを基に、対象者の動向や地域の特性などを踏まえて創意工夫する。
  - ⑥ 学級の規模は、30～40名程度の少人数学級とする。
  - ⑦ 授業は、講義と共に体験や視察、グループワーク、ワークショップなどを地域密着重視で実施する。
  - ⑧ 学生のサークル活動を必須のカリキュラムとする。
  - ⑨ 費用は学生が授業料を負担し、行政と住民が相互に負担する。
  - ⑩ 他の生涯学習や高齢者学習の仕組みや事業とは、目的に応じて棲み分けをするとともに、相互に連携と活用を努める。



尾花市長（向って左）へ「100歳大学要望書」を提出する浦口設立準備委員会委員長



「要望書」「提案書」の説明を聞く尾花和歌山市長（向かって左から4人目）と和歌山市関係者



「和歌山市100歳大学要望書」

和歌山市長  
尾花 正啓 様

和歌山市100歳大学設置に関する要望書について

要望の趣旨：

標記の件につきまして、少子超高齢社会が進行する中、高齢者が、自身の健康長寿のため、また、現役世代が減少する社会を支えるために、できることをできる範囲で担い、互いに助け合いながら、安心して暮らし続けられる和歌山市の実現が求められています。

このためには、高齢者が、身体の衰えや社会環境、社会保障制度など、自身を取り巻く環境を総合的に学び、第二幕目ともいえる、その後の人生をどのように生きるかを学び、考える機会を、公にて設置することが必要です。つきましては、和歌山市100歳大学の設置及び予算の計上をしていただきたく要望申し上げます。

次の事項の要望詳細について、添付いたします。

令和3年12月23日  
和歌山100歳大学設立準備委員会  
委員長 浦口 高典  
副委員長 吉本 昌純  
NPO法人和歌山保健科学センター  
(事業部)和歌山県健康生きがいつくりアドバイザー協議会  
理事長 市野 弘  
電話 090-6904-4039  
(連絡先住所)和歌山市雄松町4丁目4-5(事務局:高林登)  
電話 090-1449-9840  
FAX 073-481-2330

— 記 —

- 和歌山市100歳大学概要  
【目的】高齢者の入り口で老いの基本を学び、自分の経験・知識・能力を活かし地域とつながり就労やボランティア活動など「働くシニア」を育成する。  
【概要】週1回、1単位(講義・体験・視察・グループワーク等90分を基本)とし、全40単位とする。(開催期間は約1年間とする) 加えて、入学式、卒業式を実施する。  
【受講】、每期50~60名(同年代が、学べるよう一定の年齢を設定する)
- 100歳大学が目指すところ (P1~7)  
和歌山市100歳大学の仕組みとポイント  
100歳大学の基本カリキュラムとテーマ事例
- 事業見積について (P8)  
和歌山市100歳大学企画運営事業の見積り
- 和歌山市100歳大学設立に向けたアンケート調査95名概要 (P9~13)
- わかやまブレ100歳大学の開校 令和3年7月19日5日間 (P14~17)  
授業風景スナップ  
ブレ100歳大学事業活動報告  
ブレ100歳大学受講者アンケート
- 和歌山市100歳大学の企画運営業務仕様書 (P18~19)
- 和歌山100歳大学設立準備委員会 名簿 (P20~22)  
NPO法人和歌山保健科学センター  
(事業部)和歌山県健康生きがいつくりアドバイザー協議会 名簿
- 100歳大学普及の手引 老いの義務教育を目指して

以上

## 創立25周年を迎えた NPO法人ときめきライフ埼玉

今年3月に創設25周年を迎えたNPO法人ときめきライフ埼玉（磯竹栄理事長）では、創立記念事業として3月13日（日）「所沢市新所沢公民館ホール」において「創立25周年記念式典」を開催しました。

第1部の式典では、来賓としてお迎えした藤本正人所沢市市長、本橋栄三社会福祉法人所沢市社会福祉協議会会長、財団松浦隆志常務理事から祝辞をいただき、続いて当会の発展に貢献のあった磯竹栄理事長、鈴木眞澄副理事長、松岡正憲事務局次長、山田武会員4名の特別表彰と記念品授与がおこなわれました。

休憩をはさみ第2部では、早稲田大学人間総合研究センター扇原淳所長による「人生100年時代の生き方！～地域の輪・地域の力・みんな健康に～」と題した講演がおこなわれ、豊富な事例やデータに基づいた内容はわかり易く大変勉強になりました。講演要旨は以下の通りです。

- ・人生100年を“ときめき”ながら生活するには、「運動・栄養・休養」が大切であることとあわせ、最近の研究では「ソーシャルキャピタル（社会関係資本）」の充実が大切であることがわかってきた。
- ・この、「ソーシャルキャピタル」は、信頼・規範・ネットワークなど、社会や地域での人々の「つながり」が重要で、多様な「つながり」を持つことが、健康度や健康寿命に影響する。平素から「つながり」を意識し積極的につくること。個人・集団・地域へどれだけ投資できるかがカギである。

社会との「つながり」が、健康寿命の延伸には如何に大切であるかを改めて考える機会となりました。

第3部「アトラクション」の『歌とトークを楽しみましょう！』では、歌う看護師入山アキ子歌手による懐かしの歌謡曲「北の旅人」「無法松の一生」や新曲「人生七曲り」「義理と人情と愛をのせて」を熱唱。合間には防衛医科大学病院での看護師時代の体験談を披露いただき、具体的で実感のこもったお話に会場全員、聞き入っていました。

コロナ感染予防対策（三密回避、マスク着用、検温、手の消毒）を実施し開催した式典でしたが、125名の参加をいただき成功裏に終わったと自負しています。引き続き、地域の皆さまに喜ばれる企画を提供できるよう、会員一丸となって頑張っていきたいと思っております。



第1部 式典 午前9時30分～10時  
あいさつ  
主催者 NPO法人ときめきライフ埼玉 理事長 磯竹 栄  
来賓 所沢市長 藤本 正人氏  
社会福祉法人所沢市社会福祉協議会 会長 本橋 栄三氏  
一般財団法人健康・生きがい開発財団 常務理事 松浦 隆志氏

特別表彰及び記念品授与  
NPO法人ときめきライフ埼玉 理事長 磯竹 栄  
副理事長 鈴木 眞澄  
事務局次長 松岡 正憲  
会員 山田 武 (以上4名)

(休憩: 10分)

第2部 講演 午前10時10分～11時10分  
テーマ: 人生100年時代の生き方!  
～地域の輪・地域の力・みんな健康に～  
講師: 扇原 淳 先生  
(早稲田大学 人間総合研究センター所長)

(休憩: 10分)

第3部 アトラクション 11時20分～12時10分  
歌とトークを楽しみましょう!  
歌 唱: 入山 アキ子 歌手  
(テイチクレコード所属)

閉会 (アンケート・退館) 12時10分～12時40分



▲熱唱する入山アキ子歌手



▲扇原先生、入山歌手とスタッフ一同で記念写真

協議会の名称 主な活動地域	NPO法人ときめきライフ埼玉 (前身「ときめきライフクラブ」設立 1996年7月、NPO法人設立2015年4月) 主に埼玉県所沢市を中心に県西部
代表とメンバー	理事長 磯竹 栄、会員28名
活動目的	地域(埼玉県)の人々に対し、心豊かに安心して暮らせるコミュニティづくりを目指し、健康・生きがいづくり、仲間づくりの推進に寄与すること。
主な活動	中高年いきいき講座、AD養成講座・認定研修会、施設見学会、親睦旅行、ときめきサロン、ゴルフコンペ、ハイキング、他



# 川口市健康生きがいくりアドバイザー協議会 創立20周年記念式典を開催

川口市健康生きがいくりアドバイザー協議会 創立20周年記念式典	
2022(令和4)年3月11日 会場:リリア催し広場(13:30開場 14:00開会) 司会:久保和見副会長・猪原尚生副会長	
1.開会の言葉	久保和見副会長
2.ビデオ上映	川口市健康生きがいくりアドバイザー協議会20年の歩み
3.主催者挨拶	中尾 堯 会長
4.祝 辞	奥ノ木信夫様 川口市市長 吉田 陸幸様 (一財)健康・生きがい開発財団副理事長 磯 竹栄様 NPO法人ときめきライフ埼玉理事長 春原 義高様 生きがい彩の会会長 土屋 一美様 NPOスポーツ・サンクチュアリ・川口AM
5.記念品贈呈	荒木 利治様 生きがい彩の会相談役
6.協議会創立会員紹介	
7.創立20周年記念クイズ	
8.みんなで歌おう リーダー	高城トモ子 ピアノ伴奏 能登 浩美様
9.創立20周年記念事業企画委員会委員紹介	
10.閉会の言葉	櫻井道子 記念事業企画委員会委員長
11.三本締め	安東幸南 記念事業企画委員
12.記念写真撮影	
終了	

▲創立20周年記念式典次第

2002(平成14年)発足の当協議会(中尾堯会長)は、本年(2022年)3月に20周年を迎えることとなり、昨年4月に創立20周年記念事業企画委員会を組成し種々検討した結果、「創立20周年記念誌」の発行と「創立20周年記念式典」の開催を決定。創立20周年記念誌は、主催者挨拶、祝辞(奥ノ木信夫川口市市長、辻哲夫健生財団理事長他)、協議会20年間の歩み、各事業紹介、歴代役員名簿・表彰者、会員メッセージ等を収録した盛り沢山な内容のA4判カラー24ページの小冊子とし、式典に合わせて印刷発行、来賓・参加者に配付しました。

3月11日(金)午後2時から創立20周年記念式典を「川口リリア催し広場」で開催。式典ではまず会場の大型スクリーンを活用して「協議会20年の歩み」をビデオ上映。その後、主催者挨拶、ご来賓の祝辞を頂き、「創立20周年記念クイズ」「みんなで歌おう」では、出席者全員参加で大いに盛り上がりました。

最後に櫻井道子記念事業企画委員会長の閉会の言葉と三本締めの後、全員で記念写真を撮影し式典を終えました。時節柄、懇親会は中止されましたが、会員同士の親睦も図ることができ、大変有意義な式典となりました。



▲式典を終え、出席者全員で記念撮影



▲「創立20周年記念誌」表紙



▲アトラクション「みんなで歌おう」では全員で楽しく歌った

協議会の名称 主な活動地域	川口市健康生きがいくりアドバイザー協議会(略称:健生ネットかわぐち、創立:2002年2月)主に埼玉県川口市内で活動
代表とメンバー	会長 中尾 堯、メンバーは47名
活動内容	健康講話事業「健康生きがい耳より話」、健康生きがいフェスティバルinたたら荘、地域の高齢者のための「公民館でのさわやかサロン」、盛人大学への参画、健康生きがいくりアドバイザー養成事業、川口市主催「川口健康フェスティバル」への参加、協議会会員健康増進事業各種、その他
アピール等	コロナ禍の最中ですが、出来ないを嘆くのではなく、出来ることを探そう!を合言葉に、川口の元気創造に邁進しています



## 冬の空に響く明るい歌声

### ～アコーディオン、ギター、フルートの生伴奏にのせて歌う、うたごえ広場「ウポポイ」～

川口市健康生きがいづくりアドバイザー協議会  
会長 中尾 堯

#### <活動の概要>

活動の名称	うたごえ広場「ウポポイ」＝毎月第1木曜日14時～16時開催
活動地域	埼玉県川口市「上青木公民館・視聴覚室」
対象者	川口市及び近隣地域にお住まいの方（どなたでも参加可）
メンバー	中尾さんご夫妻とボランティア2～3名 伴奏のアコーディオン、ギター、フルート演奏者 各1名
参加費	500円（公民館使用の為会費としていただいている）



#### 1. うたごえ広場「ウポポイ」始動のキッカケ

中尾さんが住む埼玉県川口市では、50歳を「第二の成人＝盛人（せいじん）」と呼び、セカンドライフでは地域活動に取り組むことを推奨している。中尾さんもいくつかの盛人活動に参加している中で、活動参加後にはカラオケに行くことも多く、仲間づくり、コミュニケーションづくりの良い機会となっていた。しかし、カラオケはともすると、のど自慢披露の場となることが多く、必ずしも全員が楽しんでいるとは限らないことに気付いた。そこで、中尾さんの番になり、リクエストした3曲「青い山脈」「リンゴの唄」「高原列車は行く」を全員で歌うことを提案したところ、部屋の中にいた多くの人たちが楽しそうに歌いはじめ、これまでとは打って変わって和やかな空気に変った。その時に、「そうだ！歌声喫茶を始めよう！」と思ったそうです。もともと歌が好きで学生の頃には歌声喫茶によく通っていたこともあり、みんなで歌う楽しさを改めて実感。全員が気兼ねなく思い切り歌える場をつくらうと思い立ったのがきっかけでした。



▲投影された歌詞を見ながら生伴奏にあわせて大きな声で歌う

当初ギターでの伴奏を考えたが、メロディーが弾けるアコーディオンがいいのではないかと考え、アコーディオン教室へ通い始めた。しかし、ご自身の上手を待っていると、果たして実現するのはいつになるかわからないということで、思い切ってアコーディオンの先生に相談したところ、快く引き受けていただき、構想10年後の2012年1月に「歌声サロン」活動がスタート。

当初ギターでの伴奏を考えたが、メロディーが弾けるアコーディオンがいいのではないかと考え、アコーディオン教室へ通い始めた。しかし、ご自身の上手を待っていると、果たして実現するのはいつになるかわからないということで、思い切ってアコーディオンの先生に相談したところ、快く引き受けていただき、構想10年後の2012年1月に「歌声サロン」活動がスタート。

#### 2. 会場に響く老若男女の明るい歌声—楽しく歌えるシカケが一杯！

休憩をはさみ2時間で歌うのは、懐かしの唱歌、昭和歌謡からフォーク・ポップスまで約20曲。毎回テーマを設定し選曲。アコーディオン、ギター、フルートの生伴奏に乗せて歌う歌の数々。知っている曲も、知らない曲も、みんなが一緒に楽しく、大きな声で思い切り歌える会には、さまざまな工夫と配慮が散りばめられている。

歌詞はプロジェクターで投影し、前を見て大きな声で思い切り歌える工夫が。さらに、それぞれの歌のつくられた時代背景や作詞家、作曲家のプロフィール紹介等歌に纏わるエピソードを交えた解説は、参加者の頷きと納得感を誘い、これから歌う曲への意識を高め、思いを込めて歌う入り口となっていました。



取材当日(12/2・木)第112回のテーマは「愛」。2021年今年の歌「小さな手」からはじまり、「朝はどこから」「白い花の咲く頃」と続いていくに従い声も大きくなり、「みかんの花咲く丘」「ふるさととは今もかわらず」、そしてシャンソンの名曲、エディット・ピアフ「愛の讃歌」の頃には、全員で歌う情感たっぷりの愛の歌に圧倒された。

伴奏も主旋律(メロディー)を弾くアコーディオンが、聞いたことはあるがうろ覚えだった旋律をサポートし、正確にリズムを刻むギターと優しくやわらかい音色で間奏のリードを担当するフルート。参加者が気持ちよく歌える伴奏に徹したサポートが印象的でした。

スタート当初は「チラシ」等を制作していたが、現在はほぼ「ロコミ」で会場が一杯になり、会場定員100名(現在はコロナ禍のため定員は50%規制)の上青木公民館視聴覚室には、ソーシャルディスタンスを保ったイスの配置で50人ほどが参加。30代から90代まで幅広い年代の方々が集い、平均年齢は70代前半、その内女性が2/3でした。

「6年前から夫婦で参加、月に1回散歩がてら歌いに来ています。外出する機会が少ない中、夫婦で参加出来る貴重な会で、大きな声で歌えるのが気持ちよく健康にいい」(70代ご夫婦)。「中尾さんの司会とマラカスを振りながらのリードがいい。また曲にあわせたコメントやエピソードを聞くのが楽しい」(60代男性)、「知人に誘われて参加したのがキッカケ、今では開催日が待ち遠しい」(70代男性)。「隣の鳩ヶ谷市から参加している。18年前からフラダンスの会を主宰しているが、この会は全員で歌えるのが楽しくていい。今日はフラダンスの仲間と来ている」(90代女性)。「『ウポポイ』の前の時間の集まりに参加していたが、何だか楽しそうな会があるというので参加したのがキッカケ。今では前の講座が終了したら、歌声サロンのイスの並べ替えをお手伝いしている。とにかく歌うのが楽しい」(70代男性3人組)という参加者の声が、この会を象徴していました。



### 3. 「ウポポイ」の運営に際して心がけていること

スタート当初は近所のカフェを借り切って開催。2012年1月11日の第1回サロンには30名が参加。終了後多くの方から「楽しかった」「こんな機会をつくってくれてありがとう」の言葉をいただき、皆さんがこのような場を待っていたのだと意を強くした次第だったとのこと。

中尾さんからは、「出来るだけ多くの曲を全員で楽しく歌いたいので、極力間奏を省いて歌っています」と。また、特に以下の点に留意しているとのこと。

#### ① みんなが歌える曲を選ぶ

馴染みの曲だからこそ大きな声で歌える。誰もが気持ちよく歌える曲を選ぶ。

#### ② 歌集よりもプロジェクターで歌詞を投影

歌集では歌詞を見るためにどうしても下を向くことになる。パソコンを使いプロジェクターで投影した歌詞を見て歌えれば、前を向いて大きな声で歌える。

#### ③ おしゃべりは必須

曲にまつわる逸話を話す。例えば「リンゴの唄」なら、作詞のサトーハチローさんは落第生で7~8回転校している、などの逸話を紹介すると親近感を覚え喜んでもらえる。「回想法」という心理療法を応用し、脳活性と認知症予防の効果を狙っている。

「みんなで楽しく歌う」ための、こうした細やかな気遣いと工夫が、10年にわたり続いている秘訣であると感じました。今年活動開始10年を迎え、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、数回の休会と会場の変更を経て、現在は2018年に新築となった川口市上青木公民館の視聴覚室を会場に、毎月1回老若男女が集う歌声サロン「ウポポイ」。2022年1月6日(木)の第113回では、10周年記念の会として、華やかにまた楽しく開催したと聞きました。

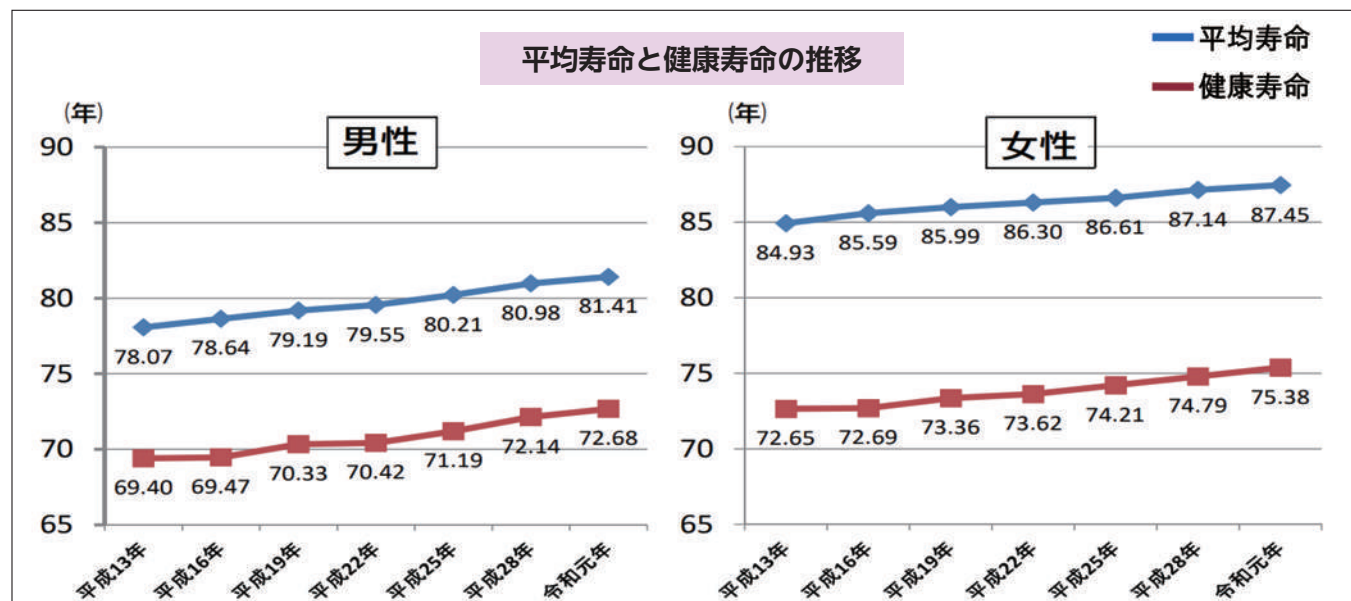
(取材/2021年12月2日、編集部)





## 「健康寿命」が過去最長（令和元年）

厚生労働省は昨年12月20日、令和元年（2019年）の「国民生活基礎調査」に基づく「健康寿命」の推計値を算出し、「健康日本21（第二次）推進専門委員会」へ報告した。健康上の支障がなく、日常生活を支障なく送れる期間を示す「健康寿命」が、男性72.68年、女性75.38年となり、3年前の平成28年（2016年）の推計値と比べて、男性では+0.54年、女性では+0.59年延伸し、平成13年（2001年）の推計開始以降最長となった。その要因として、平均寿命の伸びとともに、要介護につながりやすい脳梗塞などの脳血管疾患や関節疾患の減少、高齢者の社会参加の拡大などの点を挙げている。



【資料】平均寿命：平成13・16・19・25・28・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」

### 都道府県別「健康寿命」（令和元年）

男性 (72.68年)				女性 (75.38年)			
1. 大分 73.72	13. 岐阜 73.08	25. 栃木 72.62	37. 熊本 72.24	1. 三重 77.58	13. 青森 76.05	25. 沖縄 75.51	37. 長野 74.99
2. 山梨 73.57	14. 東京 72.94	26. 秋田 72.61	38. 福岡 72.22	2. 山梨 76.74	14. 岡山 76.04	26. 兵庫 75.50	38. 神奈川 74.97
3. 埼玉 73.48	15. 佐賀 72.94	27. 千葉 72.61	39. 徳島 72.13	3. 宮崎 76.71	15. 秋田 76.00	27. 香川 75.47	39. 奈良 74.95
4. 滋賀 73.46	16. 宮城 72.90	28. 新潟 72.61	40. 沖縄 72.11	4. 大分 76.60	16. 石川 75.90	28. 佐賀 75.47	40. 大阪 74.78
5. 静岡 73.45	17. 三重 72.90	29. 島根 72.59	41. 大阪 71.88	5. 静岡 76.58	17. 茨城 75.80	29. 長崎 75.42	41. 鳥取 74.74
6. 群馬 73.41	18. 愛知 72.85	30. 長野 72.55	42. 青森 71.73	6. 島根 76.42	18. 群馬 75.80	30. 福島 75.37	42. 岩手 74.69
7. 鹿児島 73.40	19. 茨城 72.71	31. 兵庫 72.48	43. 高知 71.63	7. 栃木 76.36	19. 福井 75.74	31. 和歌山 75.33	43. 広島 74.59
8. 山口 73.31	20. 富山 72.71	32. 和歌山 72.39	44. 北海道 71.60	8. 高知 76.32	20. 埼玉 75.73	32. 山口 75.33	44. 愛媛 74.58
9. 宮崎 73.30	21. 京都 72.71	33. 香川 72.34	45. 鳥取 71.58	9. 鹿児島 76.23	21. 千葉 75.71	33. 福岡 75.19	45. 東京 74.55
10. 福井 73.20	22. 広島 72.71	34. 長崎 72.29	46. 愛媛 71.50	10. 富山 76.18	22. 新潟 75.68	34. 宮城 75.10	46. 滋賀 74.44
11. 神奈川 73.15	23. 奈良 72.70	35. 福島 72.28	47. 岩手 71.39	11. 岐阜 76.18	23. 山形 75.67	35. 北海道 75.03	47. 京都 73.68
12. 石川 73.08	24. 山形 72.65	36. 岡山 72.28	—	12. 愛知 76.09	24. 熊本 75.59	36. 徳島 75.03	—

(厚生労働省 HP 第16回 健康日本21（第二次）推進専門委員会 令和3年12月より)



### 編集後記

- 4月から財団が入居するビル名が変わり、新ビル名は「明日香ビル」です。なお、住所等の変更はありません。
- 今年の「第29回AD全国大会」は、11/13（日）オンライン開催を予定しています。全国からの参加（視聴）をお待ちしています。（木村）