



健康生きがいづくりアドバイザーの交流誌

# いきがい

季刊

Vol. 156

2022年10月20日発行

## 巻頭言

「地域共生社会」の担い手トップランナーを目指す!

少子高齢化の伸展に伴い、地域における助けあい・支え合いの基盤が弱まり、暮らしの中での人と人の“つながり”が希薄になってきています。また、多くの地域では社会経済の担い手の減少を招くとともに、さまざまな地域課題が顕在化してきており、これらの課題解決には、社会保障や産業などの領域・分野を超えた連携と“つながり”が重要です。「地域共生社会」の構築とは、地域住民自身や行政はもとより、企業を含む地域の多様な主体が参画し、人と人、人と社会資源が世代や分野を超えて“つながる”ことで、住民一人ひとりの安心安全な暮らしと健康生きがいづくりが実践できる地域社会を、共に創っていくということです。

この実現に向けて、国は4つの改革を掲げています。①地域課題の解決力の強化 ②地域ごとの“つながり”の強化 ③地域を基盤とする包括的支援の強化 ④専門人材の機能

強化と最大活用です。まさに、アドバイザーの皆さんが、熱心に取り組んでおられる「フレイル予防啓発」、「100歳大学普及」及び「協議会・グループでの多様な社会的活動」などが、「地域共生社会」の実現に大いに貢献しているといえます。

今年の「アドバイザー全国大会」のテーマは、「“つながりと共感”で地域共生社会を創る～今こそアドバイザーが担い手に!～」です。一人ひとりが健康生きがいづくり活動を通じて、命輝く「地域共生社会」実現の担い手となるよう、益々の活躍を期待しています。担い手トップランナーを目指してこれからも頑張りましょう。

一般財団法人 健康・生きがい開発財団  
常務理事 松浦 隆志

## CONTENTS

2

### 財団事業の紹介・報告

- ◆「第29回アドバイザー全国大会」  
詳細プログラム決まる!

3

- ◆令和4年度「健康生きがい学会」第12回大会

4

### ●AD活動支援講座

- ◆「フォローアップ・スキルアップ講座」  
受講者の声

5

### ●「80歳からの生き方研究会」が提案する

- ◆「人生100年時代 ライフスタイル充実講座」  
全国展開へ

6

### 地域協議会・ADだより

#### ●100歳大学

- ◆長岡健生が取り組む「100歳大学」
- ◆「わかやまコンパクト100歳大学」11月開校

9

#### ●フレイル予防

- ◆「健生北海道が美幌町と協働で取り組む  
「フレイルサポーター養成事業」の導入

10

12

### 「人生100年時代の健康」を考える 【シリーズ第2回】

欧米に比べて低い日本人の「幸福感」を高めるには「ウェルビーイング」に注目!

14

### 財団ねっとわーく

#### ●IOG・フレイル予防

- ◆“知恵でつながる地域の話”おうちえ+「ちえのわ」を発行
- ◆「いきがい・助け合いサミットin 東京」  
9/1～2に開催

15

16

### 財団TOPICS

- ◆「2023年 健康長寿カレンダー」  
購入のご案内
- ◆毎月1日に配信の「Webいきがい」で  
最新情報をゲット!

編集後記

発行／一般財団法人 健康・生きがい開発財団 〒112-0002 東京都文京区小石川5-2-2 明日香ビル4階

TEL.03-3818-1451 FAX.03-3818-3725 <https://ikigai-zaidan.or.jp/>

※4月から財団が入居するビルの名称が変更になりました。(住所は変わりません)

オンライン開催

## 「第29回アドバイザー全国大会」詳細プログラム決まる！ テーマは「“つながりと共感”で地域共生社会を創る～今こそADが担い手に！～」

知識・経験・スキルを地域社会の課題解決につなげる活動、つまり「地域共生社会」の担い手になる！それがアドバイザー（AD）の役割。そんな思いを込めた今年の全国大会。辻 哲夫理事長の講話「人生100年時代のアドバイザーのあり方について」をはじめ、協議会活動の活性化及びADの魅力度アップを目指してさまざまな取り組みにチャレンジしている協議会からの報告。また、昨年発足した「80歳からの生き方研究会」の研究成果をまとめた一般販売書籍「80代からのいきいきライフ」(4/6判、212P、1,600円(税別))の披露と、同研究会の後継「新研究会」、「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」からの中間報告を予定しています。

全国どこからでも参加（視聴）が可能なオンライン開催。PC等での視聴が難しい方は、PC設置の会場にお集まりいただき、複数での視聴も可能です。多くのADの参加をお待ちしています。

### <開催要項>

- 大会テーマ：「“つながりと共感”で地域共生社会を創る～今こそアドバイザーが担い手に！～」
- 開催日時：令和4年11月13日(日)、13時～16時45分(入場は12時)、オンライン(Zoom)開催
- 参加費：無料(AD活動に興味のある一般の方の参加も歓迎します)  
※参加申込：財団HP「新着情報」の「第29回健康生きがいづくりアドバイザー全国大会 開催」より、「参加申込書」(ワードファイル)をダウンロードし、財団E-mail:info@ikigai-zaidan.or.jp宛もしくはFAX(03-3818-3725)にてお申し込みください。

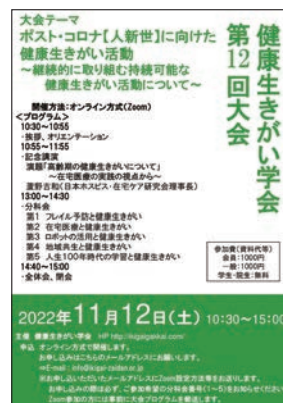
時間	プログラム(予定)	進行/大和 哲(財団事務局)
12:00～	入場開始 申込者へは11月4日(金)にオンライン参加の招待メール送付、入場は当日12時から	
13:00～13:15	開会挨拶(財団概況含む)	松浦 隆志(財団常務理事)
13:15～13:45 (30分)	1. 講話「人生100年時代のアドバイザーのあり方について」 辻 哲夫(財団理事長、東京大学高齢社会総合研究機構客員研究員)	
13:45～14:45 (60分)	2. 「アドバイザーの魅力度アップを目指して」—— 進行/藤村 宣之(財団事務局長) <協議会からの報告と意見交換> (1)「アドバイザー養成講座」参加者増を目指して「参加者募集の工夫」 ①神奈川健生 ②石川県健生 ③山梨県健生 (2)アドバイザー育成策としての「受講後のフォロー体制、活動支援策」 ①健生おかやま ②健生北海道	
14:45～15:00	休憩	
15:00～16:00 (60分)	3. 「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」からの中間報告 —— 進行/小川 文男(「新研究会」主任研究員) (1)「新研究会」の目的と今後の方向性(小川 文男) (2)部会からの中間報告 ①「女性の社会参加」部会 ②「多世代交流」部会 ③「スマートフレイル」部会 ④「ネットによる“つながり”」部会 (3)「80歳からの生き方研究会」成果物完成報告(吉田隆幸(財団副理事長)) ・一般販売書籍「80代からのいきいきライフ」完成披露と「人生100年時代 ライフスタイル充実講座～80歳から輝いて生きる自分をつくる～」の全国展開へ向けて	
16:00～16:30 (30分)	4. 全体講評 國松 善次(財団副理事長、健康・福祉総研理事長)	
16:30～16:45	閉会挨拶	吉田 隆幸

# 令和4年度「健康生きがい学会」第12回大会

11月12日(土) オンライン (Zoom) 方式で開催

今年の「健康生きがい学会」第12回大会は、「ポストコロナ【人新世】に向けた健康生きがい活動～継続的に取り組む持続可能な健康生きがい活動について～」をテーマに、オンライン方式で開催します。

午前中の「記念講演」には、在宅医療分野の第一人者 蘆野吉和氏（日本ホスピス・在宅ケア研究会会長）を講師に招き「高齢期の健康生きがいについて～在宅医療の実践の観点から～」をテーマにお話しいただき、午後の分科会、第5分科会「100年時代の学習と健康生きがい」では、座長に國松善次財団副理事長、発表者に健生わかやまの市野弘理事長と長岡健生の江口郁子副会長が出席します。この機会に多くのアドバイザーの参加（視聴）をお待ちしています。



## <開催要項>

- 大会テーマ：「ポスト・コロナ【人新世】に向けた健康生きがい活動」
- 開催日時：令和4年11月12日(土)、10時30分～15時  
オンライン方式（ハイブリッド方式からオンライン方式へ変更になりました）
- 参加費：1,000円（資料代等として、学会会員・一般の方）、学生・院生は無料
- 申し込み：財団 E-mail：info@ikigai-zaidan.or.jp 宛に、氏名、住所、連絡先電話番号・e-mailアドレス、参加希望分科会を明記してお申し込みください ※申し込み受付後、プログラムと郵便振替用紙をお送りします

★メイン Zoom【大妻女子大学 / 松山 博光教授】

時間	プログラム (予定)	★総司会：宮島 敏
10:30～10:45	実行委員長挨拶	松山 博光 (大妻女子大学大学院人間文化研究科 教授)
10:45～10:50	会長・理事長挨拶	辻 哲夫 (東京大学高齢社会総合研究機構 客員研究員)
10:50～10:55	オリエンテーション	宮島 敏 (健康生きがい学会 常務理事)
10:55～11:55	1. 記念講演 「高齢期の健康生きがいについて～在宅医療の実践の観点から～」 蘆野 吉和 (日本ホスピス・在宅ケア研究会 理事長)	
11:55～13:00	昼食・休憩	
13:00～14:30	2. 分科会—★メイン Zoom からいったん退出し、参加を希望する分科会 Zoom にアクセスしてください ・第1分科会「フレイル予防と健康生きがい」 座長：神谷 哲朗 (東京大学高齢社会総合研究機構 学術支援専門職員) ・第2分科会「在宅医療と健康生きがい」 座長：新田 國夫 (医療法人社団 つくし会新田クリニック院長) ・第3分科会「ロボットの活用と健康生きがい」 座長：和田 一義 (東京都立大学システムデザイン学部准教授) ・第4分科会「地域共生と健康生きがい」 座長：松山 博光 (大妻女子大学人間関係学部教授) ・第5分科会「人生100年時代の学習と健康生きがい」 座長：國松 善次 (元滋賀県知事、(一財)健康・生きがい開発財団副理事長)	
14:40～14:55	・全体会—★メイン Zoom【大妻女子大学 / 松山 博光教授】 ・理事会報告—宮島 敏	
14:55～15:00	閉会の挨拶	

## 「フォローアップ・スキルアップ講座」受講者の声

『行動できるADの育成』や『地域活動で使える知識・ノウハウの提供』を希望

アドバイザー資格取得後の活動支援を目的にスタートしたオンライン版「フォローアップ・スキルアップ講座」。「フォローアップ講座」では、AD養成テキスト「人生100年時代の新ステージへ」の内容を深掘りしたテーマを、また「スキルアップ講座」は、地域活動の現場で活用できる実践的スキルを学ぶプログラムとして、今年4月から定期開催し、好評をいただいているところですが、これまでの参加者の意見をまとめたので以下紹介いたします。

## 1. フォローアップ・スキルアップ講座の印象 (n = 24人)

講座の印象については、「非常に良かった(9名)」、「良かった(13名)」、「普通(1名)」、「良くなかった(0)」、「無回答(1名)」と、9割近くの方から良かったとの評価をいただきました。

## 2. 今後に期待する講座・テーマ(記述式)

「AD活動の参考になる情報や知識」「AD活動実践例の紹介」「フレイル予防に関する最新の知見」「他団体や行政と連携・協働する際のスキルやかかわり方」といった、地域活動の現場で使える知識やスキル、ノウハウといった具体的なテーマや内容を希望する意見が多く寄せられました。

## 3. 財団に期待すること(記述式)

「参加者を増やして欲しい、より多くの意見を聞くことができる」「テーマを絞り、半日講座にすれば、より参加しやすくなる」「行動できるADの育成を」等の意見をいただきました。これらのご指摘・ご要望に応えられるよう、まずは参加者増を目指し、あらゆる機会・場での周知広報を展開していく所存です。

なお、今年度後半の開催日及びテーマは、以下の通りです。

## スキルアップ講座

※訂正—11/19(土)のテーマが変更になりました

時間	11/19(土)	1/28(土)
9:30~10:00	◆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. 「人間性」	1. 「働き方改革」
11:30~12:30	昼食・休憩	
12:30~14:00	2. 「人間力」	2. 「ダイバーシティ」
14:00~14:15	休憩	
14:15~15:45	3. 「人間学・人類学」	3. 「マルチキャリアパス」
15:45~16:00	アンケート記入・事務連絡・閉講	

## フォローアップ講座

時間	12/10(土)	2/11(土)
9:30~10:00	◆9:30~ Zoom 入場・受付開始	◆9:45~10:00 開講・オリエンテーション
9:45~10:00	開講・オリエンテーション	
10:00~11:30	1. 「地域活動・貢献」	1. 「Zoomでグループ討議・ワーク」の実践
11:30~12:30	昼食・休憩	
12:30~14:00	2. 「地域協働・協同・共同」	2. 「ソーシャルビジネス」の実践
14:00~14:15	休憩	
14:15~15:45	3. 「地域創生」	3. 「在宅医療システム」の理解
15:45~16:00	アンケート記入・事務連絡・閉講	

登録ADは **受講費無料** です。受講希望者は、「講座名と開催日」と「住所・氏名・年齢・メールアドレス」を明記の上、財団E-mail: info@ikigai-zaidan.or.jp までお申し込みください。※申し込み受付完了メールを返信いたします。

## 「80歳からの生き方研究会」が提案する 「人生100年時代 ライフスタイル充実講座」全国展開へ

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プログラムで、今年1月に実施したトライアル講座では、男女合計72名のADに参加いただきました。好評につき、新たに「80歳から輝いて生きる自分をつくる」をテーマに、「人生100年時代 ライフスタイル充実講座」(半日・4時間半)として、全国の協議会と連携し、順次開催してまいります。

「80歳からの生き方研究会」の研究目的は、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で、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、財団が提唱する「三人称の生きがい」の実践といえます。基本カリキュラムは、第1講座「80歳の覚悟と人生100年時代の80歳像」、第2講座「80代の地域・社会参加」を財団本部「研究会」メンバーの講師が担当。第3講座「80代の活動事例」、第4講座「ワークショップ」は各協議会が担当し、地元で地域の担い手となり輝いている事例紹介を中心にすすめる構成です。

### 人生100年時代 ライフスタイル充実講座 ～80歳から輝いて生きる自分をつくる～

#### 講座の魅力・ポイント

- ◆ 70代は健康長寿に不安を感じる時、80歳になると見える景色は大きく変化、これまでは80歳になると活動から引退する人が多い
- ◆ 80代は肉体的に変化はあっても、精神的衰えは少ない
- ◆ 70/80歳になっても他人や社会のために従事する人(社会参加)は、元気で生き生きとした生活を送っている
- ◆ 80代・90代講師を中心に、地域での活動事例も入れて、新ライフスタイルを紹介
- ◆ あなたに合った新たなライフスタイルがきっと見つかる!

「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」(トライアル実施参加者の感想)講座、貴方も参加してみませんか?

まず初めに、来年2月(一社)健康生きがいづくりおかやま(健生おかやま)との共同開催が決定しました。以降、各協議会との連携・協働により、順次開催の予定です。開催が決定次第当誌及び財団HP、「Web生きがい」等で紹介してまいります。ご期待ください。

#### 健生おかやま・財団本部が主催する

#### 「人生100年時代 ライフスタイル充実講座」 ～80歳から輝いて生きる自分をつくる～

1. 主催 : (一社)健康生きがいづくりおかやま  
(一財)健康・生きがい開発財団
2. 日時 : 令和5年2月5日(日)
3. 会場 : 地元会議室(1と2の講師はオンライン講義)
4. 対象者 : AD及び地域の高齢者、30名程度を予定
5. 受講料 : 3,000円(テキスト代含む)「80代からのいきいきライフ」

※テキストは『人生100年時代の生き方研究会』制作の「80代からのいきいきライフ」を使用

時間	テーマ	担当講師
13:00～13:10	開講挨拶(オンライン)	松井 浩明 会長
13:10～14:25	1. 80歳の覚悟と 人生100年時代の80歳像	青木 羊耳
14:35～15:35	2. 80代の地域・社会参加	渡辺 三千男
15:40～16:00	3. 80代の地域活動事例	地元講師
16:00～16:25	4. ワークショップ	石部 春子
16:25～16:30	閉講挨拶(オンライン)	伊藤 松郎 副会長

## 100歳大学

# 長岡健生が取り組む「100歳大学」 新潟県長岡市議会議員による「栗東100歳大学」等を視察

### <活動の概要>

活動団体名	長岡健康生きがい創生ネットワーク（設立2016年）
連携団体等	福祉法人事業所 地域コミュニティセンター 他
活動地域	新潟県長岡市
メンバー	38名
主な活動	長岡100歳大学推進・健康生きがい創生塾
心掛けていること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「健康生きがい創生」をめざした自分づくり、人づくり、多世代コミュニティづくり貢献</li> <li>・アドバイザー仲間の活動を支援し、ともに歩む</li> <li>・他団体事業とのコラボレーション</li> </ul>



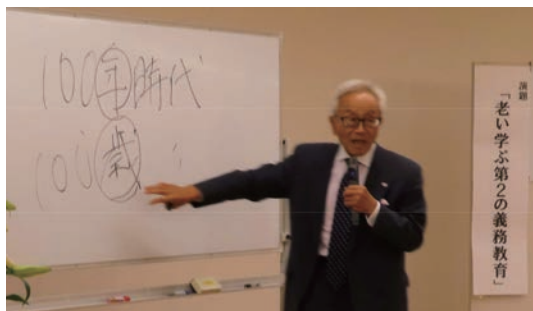
江口 郁子

長岡健康生きがい創生ネットワーク  
副会長

2015年長岡健生の設立準備中に、財団本部からの情報で「100歳大学」の存在を知り、長岡健生が取り組む事業としてその導入を決定したことが始まりでした。翌年には『新高齢社会の創造～人生1.6倍をどう生きる～』を講演テーマに、「長岡健生開設記念講演会」を開催するとともに、2017年に「会員学習会（3回）」、さらに『LIFE SIFT・地域包括ケアと地域づくり』等をテーマに、長岡市民も参加する「公開学習会（2回）」を開催しました。

### 1. 「100歳大学」導入へ向けての準備を開始

2018年長岡健生の総会開催に際し、「栗東100歳大学」を運営する（一社）滋賀県健康生きがいづくり協議会の宮川俊夫理事長による記念講演「100歳大学の現状とこれからの必要なこと」をお話いただき、「100歳大学」の目的及び役割が「地域包括ケアシステム第3層の地域・人づくり貢献」の担い手でもあることを学びました。その後、



▲「100歳大学セミナーinながおか」で講演をおこなう  
國松講師

地域で活躍されている議員さんとのネットワークを活かし、長岡市議会議員を招いた学習会で、「100歳大学普及への取り組み」及び「先行事例の100歳大学」を紹介しました。その後、市議会議員7名が「栗東市・鈴鹿市100歳大学」を視察。

2019年7月19日長岡市長、市職員（福祉保健総務部・市民協働推進課・社会福祉協議会）、市議、市民など80余名の参加を得て、「100歳大学セミナー in ながおか」を開催。「100歳大学」提唱者 國松善次財団副理事長（元滋賀県知事）による「100歳大学～第二の義務教育」の講演と市民4名によるパネルディスカッションを行い、参加者全員熱心に聴き入っていました。



▲「100歳大学セミナーinながおか」（2019年7/19）

2020年には市議6名が「健康生きがいづくりアドバイザー」資格を取得されました。

市議・県議会議員・AD会員・市民による「100歳大学普及版」の学習会を重ねる中で、参加者からの要請もあり「長岡100歳大学検討委員会」を発足。2021年1月より「総合部会」「学識部会」「議員部会」「産業民間部会」の4部会（延べ40人）でさまざまな角度から検討をスタートさせました。

なお、各部会においてそれぞれのテーマを設け議論・検討をすすめる上で共通認識としたのは、「100歳大学」の意義・目的の明確化ということでした。各部会の役割及び検討テーマは別表の通りです。

### 「長岡100歳大学検討委員会」部会の役割及び検討テーマ

部会	役割及び検討テーマ
①議員部会	・長岡市職員と議員部会の合同懇談会：長岡市の福祉保健政策との整合性の検討
②学識部会	・新潟県や長岡市における人生100年時代の 新ステージに向けた、「100歳大学」と重なる「講座」の類例資料の収集・比較検討
③産業民間部会	・「シニアと就労・生きがい就労」と「100歳大学」の比較検討
④総合部会	・長岡市既存の「生涯学習大学」と「100歳大学」の比較検討

## 2. 開設に向けた組織づくり

2021年2月開設準備のための組織づくりに着手。メンバーの選任とその役割を明確にするため、「総合部会」において「『長岡100歳大学』の必要性と目的・構想実現に向けた検討会」を重ね、5月にはこれまでの「長岡100歳大学検討委員会」から「長岡100歳大学開設検討会」へワンステップアップさせました。そして、4部会合同の全体会議「長岡100歳大学の目的・構想案づくりに向けた検討会」の場において、「長岡100歳大学」の必要性と目的を提案した次第です。（参加者は24人）

同全体会議には、改めて國松善次財団副理事長を招き講演及びコメント、また各種の貴重なアドバイスをいただきました。講演要旨は以下の通りです。

### 2021年5月 國松善次財団副理事長の講演「100歳大学～第二の義務教育」要旨

#### 1. これから迎える日本の社会

- ・超高齢社会の到来 ・生産年齢人口の減少 ・医療、介護給付費の伸び ・GDP 成長率
- ・「対策（守）」から「創造（創）」への転換 ・超高齢社会の対策（課題解決思考）
- ・超高齢社会の創造（ビジョン思考） ・新しい「産業」「地域資本」「暮らし」づくり

#### 2. 超高齢社会におけるシニアの社会的役割

- ・社会経験と役割を積み重ねてきた高齢者は社会の宝である

#### 3. ライフシフトの意義（シニアイノベーションの必要性（生き生き高齢者の地方創生参画））

- ①健康寿命の延伸 ②生きがい就労及び③新産業育成参画 ④地域づくり
- ⑤自立的な地域包括ケアシステムづくり
- ・実年、熟年者のシニアイノベーション準備（退職が楽しみになれる！！）

なお、この全体会議において、長岡100歳大学開設に向けたリーダー・スタッフ育成の必要性から、「プレスクール」開催の提案がなされ、「プレスクール」開催に向けた準備を開始しました。なお「長岡100歳大学開設検討会」が策定した「プレスクール」の目的は次の通りです。

- 1) 「長岡100歳大学」開設に向けたリーダー・スタッフ育成を目的とする
- 2) その為の研修の必要性＝「ライフシフト・シニアイノベーション」の意義を踏まえた研修とする  
 <シニアイノベーションの必要性（生き生き地方創生参画（自立的・自己実現の支援））>
  - ①健康寿命の延伸
  - ②生きがい就労
  - ③新産業育成参画
  - ④実年・熟年者のシニアイノベーション準備
- 3) 長岡100歳大学開設概要策定に向けた内容の深掘り及び修正

### 3. 2021年6月～8月「長岡 100歳大学プレスクール」を開催

これまでの準備・検討を踏まえ、2021年6月ようやく第1回「長岡100歳大学プレスクール」の開催に漕ぎつけることが出来ました。参加者は31名で、行政、市議会議員、市民、そして長岡健生から参加いただき、多くの方々と「長岡100歳大学」の設置につながる意識の共有を図ることが出来ました。

#### 「長岡100歳大学プレスクール」講義テーマと担当講師 (開催期間：2021年6/17～8/26(全8回)、受講料：5,000円)

部会	担当講師
①社会イノベーション	元大学学長
②技術イノベーションとデジタル社会	大学教授
③社会変革リーダー学	ナレッジデザイン代表
④組織運営管理	組織コンサルティング代表
⑤政治経済・行政の役割	県議会・市議会議員
⑥医療深掘・探求(生活習慣病・認知症)	医師
⑦医療深掘(フレイル予防・オーラルフレイル)	医師・歯科医師
⑧地域包括系アシシステム・地域共生社会	大学客員教授・社会福祉協議会常務理事

併せて「健康生きがいづくりリーダー育成」を目的に、9月から10月の3日間財団制作のアドバイザー養成テキスト「人生100年時代の新ステージへ」を使用し、第1～7科目の講座を実施しました。(受講料は5,000円、AD資格取得希望者は別途受付)

今年1月に、更に具体的な構想づくりをすすめるため、これまでの「長岡100歳大学開設検討会」から、「長岡100歳大学開設準備委員会」にステップアップ。2023年度の本格実施へ向け、「プレスクール」の課題検証及び改善策の検討、理念・目的の整理、組織・運営形態、受講者募集方法等募集要項の確立、カリキュラム・テーマと講師選任等の精査・検討を重ねているところです。

長岡の土地に相応しい、長岡らしい「100歳大学」開校に向け、引き続きご指導よろしくお願いたします。

#### 2021年「長岡100歳大学プレスクール」募集要項▶

長岡 100歳大学プレスクール募集要項	
<b>意義:</b> 長岡版「100歳大学」を確立するための「まだ誰も知らない人生100年時代」への社会変革を行う <b>目的:</b> 1 人生100年時代の社会に作り変える学習と100歳大学での指導者養成 2 ゴールドン(アクトイブシニア)人材の育成、チェンジエージェントリーダーの育成 <b>対象:</b> 原則40歳から65歳 <b>定員:</b> 20名 1 コース編成 【1】 リーダー育成・研修(スタッフ) 【2】 健康生きがいづくりリーダー(スタッフ) 2 カリキュラム内容 【1】 リーダー育成・研修 1) 未来社会学13 ① 社会イノベーション(未来課題持続可能な地方創生、中高年ベンチャー起業) ② 技術イノベーションとデジタル社会(DXにおける社会・企業の変革) ③ 社会変革リーダー学(学習する組織)と共創社会のためのデザイン思考 2) 組織管理 1-2 ① 組織運営管理 ② 社会政治経済の変革・行政の役割 3) 医療深掘探求 ① 生活習慣病 ② 認知症 ③ フレイル予防 ④ オーラルフレイル 4) 地域包括ケアシステムと地域共生社会 【2】 健康生きがいづくりリーダー (一財)健康生きがい開発財団認定資格のカリキュラムに準ずる 1) 超高齢化社会の展望と人生100年時代の生き方 2) 健康生きがいづくりアドバイザーの使命と役割 3) 人生100年時代の健康づくり 4) 超高齢社会の社会保障 5) 地域コミュニティ活動と社会貢献 6) 人生100年時代の家庭経済 7) 人生100年時代の義務 3 期間 1 リーダー育成・研修 令和3年6月17日～8月26日(全8回) 18時～21時 2 健康生きがいづくりリーダー 令和3年9月4日～10月2日(全3回) 9時30分～16時30分 4 会場 1 リーダー育成・研修 まちなかキャンパス長岡・メダック太陽棟 研修室 2 健康生きがいづくりリーダー アオーレ長岡・健康の駅しなの 5 費用 1 リーダー育成・研修 5,000円 2 健康生きがいづくりリーダー 5,000円(テキスト代別途) (健康生きがいづくりアドバイザーの資格取得希望者は16,500円)	



▲「長岡100歳大学プレスクール」受講風景(2021年6/17～8/26、全8回)



# 「100歳大学」の導入をめざし 「わかやまコンパクト100歳大学」11月開校

主催 / NPO 法人 和歌山保健科学センター、後援 / 和歌山市、健生財団

和歌山市への「100歳大学」導入を目指している NPO 法人和歌山保健科学センター（健生わかやま）では、昨年7・8月に開催した「わかやまプレ100歳大学」（全10講座）に続き、今年11月1日から30日まで全12日間の日程で実施する、「わかやまコンパクト100歳大学」の開校が決定しました。この事業は、和歌山市が実施する「令和4年度和歌山市地域担い手養成事業支援補助金」事業に応募したもので、行政担当局へ首題の申請書を提出し、事業趣旨のプレゼンによりその成果を期待されての採用決定となりました。

## 100年生きる学びを今始めよう！

定年、子育て終了。余生の始まり・・・なんて言ってもらえません。高齢期の身体や家庭経済、環境の変化や動向を総合的に学び、有意義な人生を過ごすための実践的な学びの場が今、和歌山で始まります。

さあ！みなさん。二幕目の人生をご一緒に。

「開催案内」より

カリキュラムは全12テーマで、「1. 入学式 / 特別講演（國松善次財団副理事長）」から始まり、「2. 人生100年時代の目指すもの」「3. 生き方」「4. 健康づくり」「5. 社会保障」「6. 地域貢献」「7. 家庭経済」「8. 就労」「9. 生きがいづくり」のライフプランの3本柱に加え、「10. フレイル予防」、さらに「11. 進路相談」といった独自のプログラムを展開。最後の「12. 卒業式」では財団松浦常務理事の挨拶の後、全員参加の「交流会」を実施する構成で、健生わかやまらしいカリキュラムとなっています。なお、参加費は3,000円、定員は30名を予定しています。

## 「わかやまコンパクト100歳大学」開催案内

**いよいよ開校！**  
**わかやまコンパクト**  
**100歳大学**

11/1 ~ 2022/11/30

12 全日程 13:30~15:30 (2時間)

● 東部コミセン会議室  
● 中央コミセン会議室  
● 河西コミセン多目的ホール

100年生きる学びを今始めよう！

定年、子育て終了。余生の始まり・・・なんて言ってもらえません。高齢期の身体や家庭経済、環境の変化や動向を総合的に学び、有意義な人生を過ごすための実践的な学びの場が今、和歌山で始まります。

さあ！みなさん。二幕目の人生をご一緒に。

世界初の「30年の若い」には「老いの義務教育」が必要です。

「人生100年時代」は誇張ではなく現実。

**わかやまコンパクト100歳大学**

お申込み期間 10/3~28 (金) 参加費 3,000円 募集定員 30名

お申込み・お問合せは NPO法人和歌山保健科学センター100歳大学事務局(高林)  
Eメール roplos19620904@gmail.com  
電話・FAX 073-481-2330 携帯 090-1449-9840

主催 NPO 法人和歌山保健科学センター  
本事業は和歌山市地域担い手養成事業支援補助金の助成を受けて実施します。  
後援 和歌山市、一般財団法人健康・生きがい開発財団

**わかやまコンパクト100歳大学**

カリキュラムの紹介 (各回 講義時間 13:30~15:30)  
※下記科目紹介中のG・Wはグループワークの場。

回	内容	講師
01	入学式 / 特別講演	講演 國松善次さん 健康生きがい開発財団副理事長・元滋賀県知事
02	100歳大学の目指すもの	講義 何を学び何をやるか、学びの計画設計 G・W 「あなたの学びの目標」
03	人生100歳時代の生き方	講義 超高齢社会・人生二幕目の展望と考え方 G・W 「人生は二幕目がおもしろい」
04	人生100歳時代の健康づくり	講義 高齢期の身体変化って？学んで対策を。 G・W 「どんな健康づくりを心掛けていますか」
05	「運動」「栄養」「社会参加」の三本柱	講義 3つの柱で学ぶフレイル予防 G・W 「フレイル予防について」
06	地域の担い手として活躍できます。	講義 介護予防と地域貢献。地域での実践 G・W 「地域にどんな活動がありますか」
07	人生100歳時代の家庭経済	講義 各種制度から学ぶ経済的自立 G・W 「この講義を受講して感じたことは」
08	人生100歳時代の就労	講義 社会参加として働く(求人・就労の現実) G・W 「あなたの社会参加とは、何ですか」
09	健康と生きがいづくり	講義 二幕目の人生を「健康と生きがいづくり」で学ぶ G・W 「健康と生きがいの活動について」
10	超高齢社会の社会保障	講義 生きる力を身に付けよう(福祉制度を域方に) G・W 「どんな暮らし方をしたいですか」
11	進路相談	G・W 「さあ、これから！様々な社会参加への動機」 受講者の新交流会グループの結成
12	卒業式	講義 健康生きがい開発財団 松浦常務理事 式典・交流会

**入学申込書**

下記内容をご記入いただき FAXもしくは郵送でお送り頂くか、電話・メールでもお伝えください。

郵便送付先 640-8124 和歌山市雄松町4-4-5  
FAX送付先 073-481-2330

ご連絡先 電話  
ご連絡先 メール

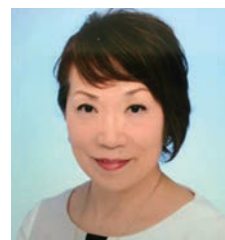
このQRコードから申し込みができます。

※テキストは、健生AD 養成講座テキスト「人生100年時代 次の新ステージへ」を使用

# 健生北海道が美幌町と協働で取り組む 「フレイルサポーター養成事業」の導入 きっかけは平成29年「第25回AD全国大会」での IOG／飯島勝矢教授の講演

### <活動の概要>

協議会名	(一社)健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会
主な活動内容	AD養成講座、フレイル予防啓発セミナー 会報「北の灯り」発行、各種サークル、「100歳大学」推進
連携自治体	北海道美幌町福祉部保健福祉課
メンバー	協議会会員62名
活動目標 アピール	住み慣れた地域で、明るく健康で、100歳人生を目指そう！



渡邊 一栄

(一社)健康生きがいづくりアドバイザー  
北海道協議会 代表理事

## 1. 「フレイル予防活動」に取り組むきっかけ

私事で恐縮ですが、看護師として高齢者訪問健康指導の指導ポイントが生活習慣病予防から「フレイル予防」に移行していったところ、2017年(平成29年)「第25回アドバイザー(AD)全国大会」で辻 哲夫理事長の「基調講演」、東京大学高齢社会総合研究機構(IOG)飯島勝矢教授の「特別講演」で「フレイル予防」が紹介され、自分の仕事のテーマとADとしての活動がマッチング。「フレイル予防」の啓発活動は可能と確信し、2017年当協議会(健生北海道)では「健生生き活きセミナー」と題した啓発セミナーを開始することになりました。

## 2. 活動のための準備

まずAD対象に渡邊が講師となり「フレイル勉強会」をシリーズで開催しました。「出席カード」を作成し出席者にはカードにスタンプを押し話題作り及び継続参加への後押しとなるようにしました。各会約20名のADが参加し、「フレイルを勉強したい」「フレイルサポーターになりたい」と大変意欲的でした。AD全員が握力や歩行の測定も学びましたが、健生北海道のメンバーはまだ「フレイルサポーター」ではありませんので、危険を伴う片足立ちはセミナーでは行わないことにしています。その後、ADの働きかけで札幌市南区町内会等からセミナーの依頼を受け「健生生き活きセミナー」を開催するに至りました。

2017年12月、札幌市内の「ひろ内科循環器科クリニック」院長の首藤 寛医師と看護師さんの協力で、「加齢によるフレイル(虚弱)を知ろう!～上手に老いるには～」セミナーを、札幌三井JPビルディングを会場に開催。2018年には北海道新聞編集委員の福田淳一氏に「延ばそう!心の健康寿命」のタイトルで社会参加の必要性を講演していただきました。

さらに、2019年には「札幌市シニアチャレンジ事業」に参画し、大通りと札幌を繋ぐ「地下歩行空間」を会場に、「人生100年時代に向けて健康寿命を延ばそう!」をテーマに掲げ、歩行空間を往来する不特定多数の市民の皆様を対象に「フレイル相談コーナー」「いきがい活動コーナー」「ステージイベント」等を2日間にわたり開催



▲「札幌市地下鉄歩行空間」に「フレイル相談コーナー」を2日間にわたり開設(2019年)

しました。中でも「フレイル相談コーナー」には80名の参加があり、「フレイル」を知っていただく良い機会となりました。各セミナーの運営・進行メンバーは、「勉強会」や「セミナー」に参加しスタンプカードを持っているAD中心に日程調整を行い活動しました。

また、同時期に「札幌市地域連携促進事業」を受託し、3町内会（北区あいの里、豊平区月寒2か所）でセミナーを開催。さらに札幌市社会福祉協議会（市社協）からお声がけを頂戴し、市社協のある「札幌市社会福祉総合センター1F アトリウム」で毎月2回無料の「健康相談コーナー」を開設。2020年からは市社協の事業の一環である「シニアセミナー 知っ得ひろば」にも参画し、今年度は「フレイル予防で健康長寿大作戦！」と題したセミナーを毎月1回担当しています。この「知っ得ひろば」にはADが講師及びスタッフとして2～4名参加し、セミナー終了後には2時間ほどの「無料相談」を続けています。相談にみえる方の多くは「病院へ行くまでもないけれど誰かに相談したい！」という方々で、ADとして学んだ知識やスキルが役に立っていることを実感しています。特にコロナ禍自粛生活で、活動量の低下や孤立感を感じていたという声を多く聴いています。

### 3. 行政への働きかけ「美幌町」

2020年にAD養成講座を受講した平田美木男AD（美幌町在住）は、町自治会連合会長として長年地域活動に携わってきた経験を活かし、「フレイルサポーター事業」を美幌町で実現したいと、2022年美幌町高齢福祉課に情報提供を開始しました。地元で「ふまねっと」を中心とした「びほろ じーばーサークル輝」の会長として健康づくりにも携わっていたことから、会員の皆さんに熱心に「フレイル予防」の必要性を伝え、「フレイルサポーター」の前段として「フレイル予防」を知っていただく講演会をこれまで2回開催してきました。

私が講師を担当した5月7日の講演会では、サークルの皆さんと美幌町保健福祉課長の中尾 亘氏のご出席を賜り、講演後の懇談会において中尾課長を交えた「フレイルサポーター」について意見交換の場を設けることができたのも、平田ADの尽力によるものでした。その後、中尾課長はすぐに東京大学高齢社会総合研究機構（IOG）へ「フレイルサポーター」についてのコンタクトを開始されたと伺っています。2回目（7月17日）の講演会には、自治会連合会女性部会の皆さんと美幌町議会の大原 昇議長がご参加くださいました。

平田ADの活動の一つに、「男談（だんだん）農園」があります。農作業を通じて交流する高齢男性の団体に「男性が集まって談笑しながら農作業。だんだん人が集まってくる場所に」という目的で、4年前に活動を開始しました。知人から借りた土地でジャガイモやパプリカ、カボチャなど約30種を栽培。種や苗は農家や知人に分けもらい農機具は持ち寄ったり知人から借りたりしており、収穫した野菜は町内の4つのグループホームに無償で提供しています。



▲「男談農園」のメンバー（平田AD撮影）



▲「美幌町「生き生きサロン」推進講演会」（2022年7/17）で講師を務める渡邊代表理事

2回目の講演の翌日、イキイキと和やかに活動している様子を見学させていただきました。体を動かして健康維持が図れるこの「男談農園」は、まさに「フレイル予防」に繋がる素晴らしい活動と感じご紹介させていただきました。

平田ADの尽力で行政（美幌町保健福祉課）との繋がりが一歩ずつ進み始めました。美幌町の今後の動きが気になりますが、「フレイル予防啓発セミナー」が「フレイルサポーター養成事業」に繋がるのを期待しています。健生北海道第1号の「フレイルサポーター」誕生を目標に、引き続き今後の講演や勉強会等に取り組んで参ります。

## 欧米に比べて低い日本人の「幸福感」を高めるには「ウェルビーイング」に注目！

第1回では、「ウェルビーイング」はWHOの健康の定義が基になっており、「フィジカル」「メンタル」「ソーシャル」が中心になっていることを紹介しました。この回では、日本人の幸福感が欧米に比べて低いことを踏まえ、「幸福感」とも呼ばれる「ウェルビーイング」を高める方策を紹介します。

### 1. 各分野の「ウェルビーイング」

世界的に注目されている「ウェルビーイング」については、「キャリア」「ファイナンシャル」「コミュニティ」「デジタル」「スピリチュアル」などの分野で探求がすすめられています。個人が「ウェルビーイング」な状態を実感するには、自分なりの・自分ならではの「ウェルビーイング」を構築し、積極的に活動することが必要です。

#### (1) Career well-being (キャリア ウェルビーイング)

仕事や私生活でのキャリア構築の幸福である。自分の1日の過ごし方に満足しているかという意味もあり、ビジネス・生活両側面から考えると、ワークライフバランス・ライフスタイルのことである。

#### (2) Financial well-being (フィナンシャル ウェルビーイング)

経済的な幸福のことで、報酬を得る手段があるのか、報酬に納得しているのか、自分の資産管理ができているのか、などが該当する。なお、収入が高いからと言って幸福であるとは限らない。

#### (3) Community well-being (コミュニティ ウェルビーイング)

自分の周りにあるコミュニティとの関係についてである。居住地や家族、親戚、友達、学校、職場などがあり、いわゆる、地域社会での幸福である。地域での社会参加・地域貢献、地域創生などへのかかわりが該当する。

#### (4) Digital well-being (デジタル ウェルビーイング)

健康的デジタルテクノロジーの使用による早期発見・予防などに関してウェルビーイングな状態のこと。自身の健康、安全、対人関係、ワークライフバランス等についてデジタルテクノロジーを活用し常に気を付ける力を持っているかである。

#### (5) Spiritual well-being (スピリチュアル ウェルビーイング)

精神的な福祉・満足感、意味探求の対象（究極的な他者・他者や自然・自己）との関係を、人生という連続する時間のなかで、超越的な存在として自身の生を肯定した状態として理解することである。

### 2. 欧米に比べて低い日本人の幸福感

ポジティブ心理学を専門とするアメリカの心理学者ショーン・エイカーは、幸福度が高ければ、知能・創造性・エネルギーも向上すると述べている。つまり、「幸せである」という状態が、積極的、ポジティブ・プラス思考になり、精神的安定や良い人間関係を築き、活動や学びを成功に導いてくれるという。毎年3月20日の「国際幸福デー」に発表される「世界幸福度ランキング2022」(150以上の国・地域を対象)によると、1位は前年に続きフィンランドで、高水準の社会福祉が行き渡っている北欧諸国がトップ10のうち4カ国を占め、米国は16位、日本54位、中国72位、G8の中で最下位はロシアの80位でした。

さらに、日本人の幸福度・幸福感は、欧米に比べて高齢になっても上昇せず、国際的評価だけでなく、国内の評

#### ショーン・エイカー

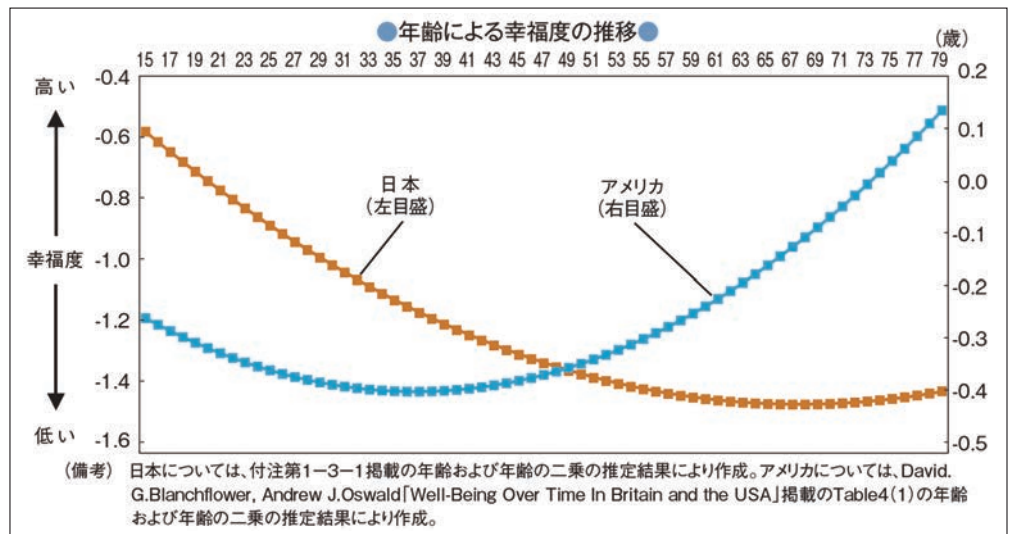
1978年生れ。アメリカの心理学者。「幸福力優位 (The Happiness Advantage)」の提唱者であり、Good Think Inc.の創業者。ハーバード大学でポジティブ心理学の教鞭をとり、最も人気にあるクラスとなった。幸福、成功、ポテンシャルなどの分野に関する世界的専門家であり、ポジティブ心理学の第一人者。著書に「幸福優位7つの法則」他多数。

価においても低い状況が続いています。

それでは、どのようにしたら「ウェルビーイング」な幸福感を高めることが出来るのでしょうか。多くの研究が示しているのは、幸福度が高い人は、お金よりも生活の中でより長い自由時間を得ることを好む、積極的に新しいことにチャレンジしているなど、新しいライフスタイルの構築に意欲的であるということでした。

即効効果は期待できないかもしれませんが、以下のことを意識し、日頃の生活を送ることが大切です。まずは、出来ることから取り組みましょう。

日本人の幸福度は高齢になっても上昇しない



資料：内閣府「平成20年版国民生活白書」

### 幸福感を高めるライフスタイル

（橋爪作成）

- ① 新しい学び、新しい体験をして「探求力」を高める
  - ・あえて体験したことのないことにチャレンジし、新しい価値観を感じる
- ② 「スリー・グッド・シングス」を書いて「発見力」を高める
  - ・楽しいことをする、存在感を感じる時間を優先的に確保する
- ③ 親切なことをして「与える力」を高める
  - ・ボランティア活動に取り組む
  - ・感謝の気持ちを忘れず、「感謝力」「利他力」を高める
- ④ 自己理解・肯定感を忘れず「受容力」を高める
  - ・真の自分を知り、自分を受け入れ、自分なりに対処する
- ⑤ 「ジャーナリング」で「感情コントロール力」を高める
  - ・自分で出来る体調・健康・感情・時間を管理する
- ⑥ クリエイティブ活動をして「創造力」を高める
  - ・ネガティブ事項より、ポジティブ事項を優先して考え行動する

※「スリー・グッド・シングス」とは、ポジティブ心理学を提唱するマーティン・セリグマンが考案したもので、ノートに「1日の中で良かったことを3つ書き出す」ことで、ポジティブな面に目を向ける習慣をつくり自尊心を高める手法

※「ジャーナリング」とは、「書く瞑想」ともいい、頭に浮かんでくる感情や経験などをただ紙に書いていくというもので、その効果は、自分を客観視でき、自分自身への理解が深まる、不安やストレスを減らし気持ちの整理ができる等の効果があるといわれている

人生100年時代の健康課題に「フレイル」がありますが、新型コロナウイルス感染拡大にともない「コロナフレイル」の問題がクローズアップされてきており、「ウイズフレイル」の状態が15～20年の間続くといわれています。この期間をいかに自分らしく「ウェルビーイング」で楽しく有意義に過ごすかがポイントになります。最終回では、そのポイントとなる「スマートフレイル」「スマートフレイル生活」について紹介します。

#### <参考文献>

- ・「満足度・生活の質に関する調査報告書 2021～我が国の Well-being の動向～」内閣府政策統括官、2021年・「世界幸福度ランキング 2022年」SDSN（国連機関）
- ・「国民の幸せな人生（well-being）を政策目標に～生涯幸福量（WELLBY）という新たな考え方～」村上隆晃（（株）第一生命経済研究所）、2021年

#### <執筆者紹介>

橋爪武司 ◆ 北海道出身。北海道大学卒業後、第一製薬（株） 探索・開発研究所薬制部・信頼性保証部勤務。千葉県健康生きがいがづくり東葛会会長。財団学術/フォローアップ・スキルアップ研修担当。専門は「信頼性」。日本QA研究会、その後（一社）設立。名古屋大学大学院非常勤講師。医学博士、趣味は執筆・投稿（46冊執筆、100報以上に投稿）



シニアの  
ための

東京大学高齢社会総合研究機構(IOG)「おうちえ」第2弾

### “知恵でつながる地域の話” おうちえ+「ちえのわ」を発刊

2020年5月、自宅内で楽しみながら健康に過ごす知恵を集めた、“おうち時間をたのしく過ごす知恵”「おうちえ」を発刊しました。

この度、ウィズコロナの時代に、感染を避けながらも人や社会とつながり続けるための新しい暮らし方の知恵、アイデアを集約した「おうちえ」の第2弾、“知恵でつながる地域の話”おうちプラス「ちえのわ」を発刊しました。

人とつながり続けることや活動を止めないことの大切さに気づかされた今だからこそ、暮らしに取り入れるヒントや続けられる工夫としてご活用下さい。

「IOG東京大学高齢社会総合研究機構ニュース」2022.7.1 より

「シニアのための“知恵でつながる地域の話”ちえのわ」は、右の頭文字をつないだ言葉で、「with コロナ」の生活の中でも、フレイル予防に留意した「つながり」続ける工夫や生活の知恵、気持ちを豊かにするちょっとしたヒントが満載。A4判、オールカラー、全36ページで、イラスト・図解が多用され大変読みやすい内容です。東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) HP から **無料** でダウンロードが可能です。ご一読をおすすめします。

「ちいきに再びもう一歩」—— きずな  
「えがおでひろがるやさしさ」— ころろ  
「のびのび続ける健康づくり」— からだ  
「わくわくできる暮らし」—— 暮らし



▲「ちえのわ」表紙



◀ P6

コロナ禍の中でも、電話やオンラインで会話したり、クイズや書き物を続けることで、認知機能の低下を防ぐ工夫を紹介



P8▶

コロナ禍で地域活動がストップしてしまった人も、これからがチャンス! 改めて自分に合った活動のタイプを見つけ、新しい自分とワクワクライフを楽しみましょう!

# 「いきがい・助け合いサミット in 東京」9/1～2に開催

分科会には辻理事長、ポスターセッションには健生おかやまと財団本部が参加

(公財)さわやか福祉財団主催の「サミット」(財団後援)が、9月1日(木)～2日(金)「グランドプリンスホテル新高輪」で、対面+オンライン参加併用で開催されました。

メインテーマは「住民主体の地域共生社会の実現に向けてジャンプしよう!」で、「全体シンポジウム」では「地域共生社会への進展～住民主体で大ジャンプ～」をテーマに、また37の分科会では、「住民主体の地域共生社会実現に向けた諸課題」について各界の研究者・実践家による発表があり、「分科会23:大都市における企業とも連携した新地域支援事業の進め方」には、辻 哲夫理事長が参加。行政担当者、社会福祉協議会、地域コーディネーターのパネラーと熱心な議論が交わされました。辻理事長の発言要旨は以下の通りです。



▲全体シンポジウム・発表会

## ◆「生活支援」と「介護予防」のシステムと連携の構造について◆

- ・「地域包括ケアシステム」が深化する中で、「生活支援」と「介護予防」に関しては、「自助・互助」という視点が重要であり、「地域包括ケアシステム」の実践は、在宅ケアシステムの在り方という供給サイドの取り組みから始まったが、地域におけるコミュニティ形成が最終的なゴールといえる。
- ・そのような観点から、介護保険の地域支援事業においては、コミュニティにおける生活支援と介護予防のシステムとその連携の構造を明らかにすることが必要である。この場合、都市部ではコミュニティが脆弱である一方、さまざまな企業が多く、企業が果たす役割が重要となる。
- ・「生活支援」に関しては、コミュニティ機能の基礎単位である自治会が高齢化し、その機能は低下している。一方、生活支援に関わるNPO法人や社協等の準公的組織、そしてさまざまな企業は、自治体単位より広域の日常生活圏域ごとに存在するので、自治会を基本としつつ日常生活圏単位でのそれらのさまざまな活動主体のネットワークの形成と、その機能展開が生活支援システムの基本的な構造をなす。このシステムを構築しようとするのが地域支援事業としての「生活支援体制整備事業」であり、その機能をいかに強化するかが、生活支援システム構築の基本といえる。
- ・「介護予防」に関しては、要介護になる前のフレイル予防という早期対応が重要であり、今後の介護予防政策では、これまでの「ハイリスクアプローチ」に加えて、企業の参加も含めて包括的に推進する「ポピュレーションアプローチ」の展開を強化しつつ、前述の生活支援システムと連携させることが不可欠である。
- ・端的に言えば、フレイルの進行過程で生活支援のニーズが生ずることから、困りごとへの日常生活圏単位のネットワークでの対応の過程で、例えば、民間企業の活用も含めて適切な食事(栄養)や交流(身体活動)の機会である居場所への誘導、移動(社会参加)支援といったフレイル予防との連携が極めて重要となる。(大会冊子より抜粋)

以上の認識に立ち、大都市圏の典型的なベッドタウン千葉県柏市で行われている取り組み、「地域包括ケアシステムの多業種連携システム先進事例『柏プロジェクト』」の紹介がありました。

なお、今年の「ポスターセッション」には、選考152団体の中に健生おかやまが採用され、財団の特別展示コーナーでの展示と合わせ、「健康生きがいづくりアドバイザー」の活動紹介及び資格取得の流れ等の広報活動を展開しました。



▲展示ポスターの前で、左から健生わかやま市野理事長、財団スタッフ大和、健生おかやまの石部春子さん、田中宏子さん、有村エリ子さん、伊藤松郎副会長

## 「2023年 健康長寿カレンダー」購入のご案内

### 健康長寿の秘訣を図解で解説—好評につきご案内!

好評をいただいている「健康長寿カレンダー」、「2023年版」が完成したのでご案内いたします。「フレイル予防」の3つの領域、「食と口腔ケア」「日常の身体活動」「社会参加」他月別の生活注意点を、イラストや図解を使いわかり易く解説。セミナーや勉強会資料としても活用いただけます。

購入希望者は、部数、送付先を明記の上、財団までお申し込みください。郵便振替用紙を同封の上お送りいたします。



▲2023年健康長寿カレンダー

### 「2023年健康長寿カレンダー」の月別テーマ

#### A4判 (見開きA3判)、オールカラー、制作/ (株) 社会保険出版社

**1月** 健康長寿の秘訣はフレイル対策から! **2月** 生活習慣は予防と改善からコントロールへ **3月** 生きがいづくりでいつまでもこころ豊かに **4月** ずっと元気に過ごすために人やまちとつながろう **5月** 5年後10年後の生活体力を保つために **6月** 室内で屋外で基本をおさえて熱中症予防 **7月** 気付かぬうちの低栄養に気をつけて! **8月** あれ? 悪質商法? すぐ相談 **9月** 実践! 健やか脳を保つ生活ポイント **10月** インフルエンザにご用心 **11月** 全身の健康はお口の元気が基本 **12月** ノロウイルスから身を守る!

### <申し込み方法>

- ①希望部数と送付先・住所・電話番号を明記の上、メールまたはFAXでお申し込みください  
E-mail: info@ikigai-zaidan.or.jp  
FAX: 03-3818-3725
- ②頒布価格  
・1部=270円(消費税別)  
・送料実費(1部の場合/210円)
- ③申込み締め切り  
・令和4年11月15日(火)

## 毎月1日に配信の「Webいきがい」で最新情報をゲット!

無料!

### Web いきがい

Web いきがい10月号(2022年)

発行 一般財団法人 健康・生きがい開発財団

#### 【10月号の内容】

1. Ikigai Topics
2. Ikigai Information
3. Ikigai Report

掲載記事・情報の例 ▶

毎月1日に **無料** で配信している「Web いきがい」、ご覧になっていますか?

財団の最新トピックスからAD資格取得後の「フォローアップ講座」や「スキルアップ講座」で取り上げるテーマやライプランに関する最新情報を解りやすく紹介。

財団登録が未だの方は、今すぐ登録を! 登録翌月から各種最新情報をお届けします。

◆「AD 全国大会」「健康生きがい学会」「フォローアップ・スキルアップ講座」「80歳からの生き方講座」等財団主催イベント・講座の開催案内 ◆全国の協議会主催イベント・セミナー・講習会の開催告知 ◆「財団事業案内」「人生は二幕目がおもしろい」「AD 養成講座テキスト」他財団発行物の紹介他

「Webいきがい」(無料) 配信希望の方は → 財団 E-mail: info@ikigai-zaidan.or.jp 宛に氏名、e-mailアドレスを明記の上、お申し込みください。 ※申し込み受付完了メールを返信いたします。

### 編集後記

■「第29回アドバイザー全国大会(11/13・日)」「健康生きがい学会 第12回大会(11/12・土)」、いずれもオンラインでの参加が可能です。これまで参加が難しかった方も、「地域共生社会」の担い手としてさまざまな分野で活躍する方々と「つながる」絶好の機会。参加をお待ちしています。なお、両大会の様子は次号1月号(第157号)で紹介いたします。(木村)