



いきがい

季刊

Vol. 162

2024年4月10日発行

1・4・7・10月発行

CONTENTS

- 2 財団事業の紹介・報告
令和6年度 健生財団の事業計画
- 4 「財団事業案内」改定版 完成！
- 5 「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ」スタート
- 6 「100歳大学」普及に向けて～令和6年度各地の取り組み～
財団ねっとわーく
- 7 東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) 「おうちえ」第3弾
80歳以上の元気高齢者に学ぶ「健康長寿の秘訣BOOK」を発行！
- 8 「第7回全国フレイルチェックの集い」開催報告
テーマ：フレイルチェック活動から生まれる「絆」～みんなの幸せはわたしの幸せ～
- 地域協議会・ADだより
- 10 「配食サービス」を通じた見守り活動と健康生きがいがづくり支援活動
～求められているのは「まごころ」「会話」そして「情報」～
- 12 SDGs貢献・地域循環型社会の構築に取り組む活動
～健康・生きがいがづくりを目指して～
- 15 フレイル予防をテーマに村山洋史氏が講演
NPO 法人 ときめきライフ埼玉「第28回中高年いきいき講座」
新刊紹介 80歳代を元気に乗り切った「社会参加」とは
- 16 「アドバイザー(AD)活動支援講座」
第4回4/20(土)・第5回6/8(土)開催のお知らせ
編集後記



巻頭言

「100歳人生のスタート“式”」の提案

「人生100歳時代到来」が明確となった。これは、「世界初」「人類初」の経験だ。

この時代を生きる者は、誰もが「長い老いを生きる」ことになる。老いは、体力、気力、目標、役割、絆などを失う「長い下り坂」であり、事故や病気など「真坂もある下り坂」である。この日々が、その人の人生を決める。それだけに、老いには、「覚悟と備えと日々の努力」が求められる。その老いに備える学びの仕組みが、老いの義務教育を目指す「100歳大学」の提案であり、その普及・啓発が、今アドバイザーの新たな活動課題である。

その実践中に気づいたことだが、人生の「上り坂から下り坂」への「切り替え」の難しさである。「自分はまだ若い」、「まだまだ先」という認識。正確には「錯覚」である。若者には「成人式」という節目があり、大人になった自覚を促す「イベント」が全国民に用意されている。その年齢を20歳にするか、新制度の18歳にするかは別として。

そこで提案だが、各自自治体は人生の下り坂に入った住民に、「老いの入り口ですよ」と呼び掛ける「イベント」を用意することである。その年齢を何歳に設定するにしても、「ここからが貴方の人生を決める老いの入り口です」「ここからは人生の本番です」という呼び掛けである。「年齢情報」は、本人(家族も)と行政だけが持っている。従って、成人式と同様、該当年齢の住民に、「老い始まりの自覚と準備の呼び掛け」は、極めて大事なイベントである筈。人生下り坂への「ギアチェンジ」は、「タイミングと自覚」が決め手だから。

一般財団法人 健康・生きがい開発財団
副理事長 國松 権左衛門(善次)

令和6年度 健生財団の事業計画

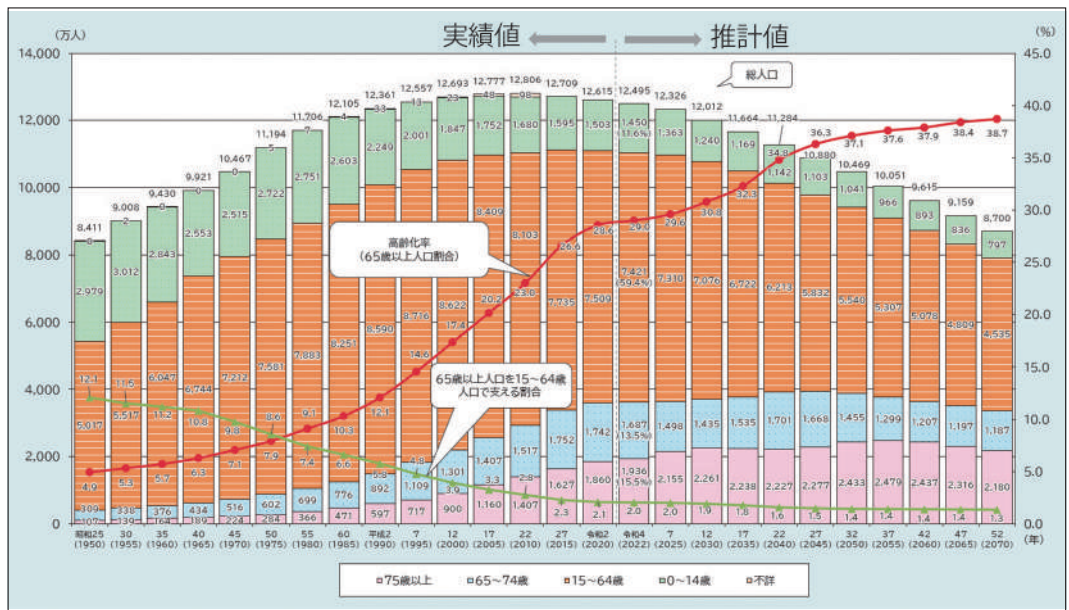
会員拡大による協議会の基盤強化と活性化を目指す

1. 健生財団の新たな行動指針

全国のアドバイザー（AD）の皆さま、いかがお過ごしでしょうか。3年以上に及ぶコロナ禍がようやく収束に向かいつつある中、皆さまの健康生きがいがづくり活動もようやく以前の状態に戻りつつあるのではないのでしょうか。しかし、この間にも我が国の高齢化と少子化は待たなしで進んでいます。「令和5年度版高齢社会白書」によると、65歳以上の高齢者は3,624万人（総人口の29%）、新生児出生者は75.8万人となっており今後とも少子高齢化が進むと予測されています。

一方、日本人の平均寿命は男性（81歳）女性（87歳）とも世界でトップに位置しており、まさに人生100年時代を迎えています。同時にさまざまな社会的・経済的な課題が山積しているのが現状で、国民ひとり一人が自分事として考え、それぞれの立場や環境で課題解決に取り組むことで、誰もが健康で生きがいを持って暮らせる地域共生社会の実現が可能となると考えます。

高齢化の推移と将来推計 「令和5年度高齢社会白書」(厚労省)より



昨年11月の「第30回 AD 全国大会」において、辻理事長から「2040年に向けた財団活動の展望」と題する講話がありました。その中で、「超高齢人口減少社会の到来により、我々個人が100年生きられる可能性を持つようになったと同時に社会も大きく変わり、高齢者が個人としても世代としても、どう生きるのかということを考える必要がある。人口が逆ピラミッド社会ということは、高齢者が支える側に移らないと社会は成り立たないことを意味している。従って、高齢者の就労（生きがい就労）ということが非常に重要になる。未知の社会に向けて、まず『高齢者自身が範を垂れる、こういう風に生き方を変えるんだ』と、次の世代に背中を見せる必要がある。従って我々財団活動も AD の組織を中心に実践と研究を深めていく必要がある」と述べ、そして、財団の今後の展望として、「各地の AD 協議会の活動を基本に置き日本の『健康生きがいがづくり』のより良いあり方を追求し続けるということが大切であり、その意味で、活動の柱はまず、① AD を増やし協議会の組織を強化する、まだできていないところに協議会をつくる。そして当面の活動は、②フレイル予防の推進、③100歳大学、及び④弛まざる研究活動の推進の4点を挙げています。

今年度より辻理事長の提唱を新たな行動指針として位置づけ、AD の皆様と一緒に目標として取り組んで参ります。

財団の今後の展望

■ 活動の基本

各地の健康生きがいがづくりアドバイザー協議会活動を基本に置き、各協議会が連携し日本の健康生きがいがづくりのより良いあり方を追求しつつ前進する。

■ 活動の柱

- ①健康生きがいがづくりアドバイザーの養成と協議会組織強化
- ②フレイル予防の推進
- ③100歳大学の普及
- ④時代の変容を捉えた弛まざる研究活動

■ 留意点

各協議会が連携し主体的な活動力を強化することに凝り込む一方、財団の財政力の強化が必要であり、財団執行部においてフレイル予防の普及啓発やデータ収集に関連する事業の更なる展開に取り組む必要がある。

令和6年度「アドバイザー全国大会」での辻理事長「講話」より

2. 今年度の基本的な取組み方針

辻理事長が提唱された「2040年に向けての財団活動の展望」を長期的な行動指針と位置づけ、財団・協議会・AD が一体となって以下の方針に沿って取り組む。

- (1) AD 養成事業、フレイル予防事業、100歳大学普及事業及び研究活動を重点に取り組み、AD 会員拡大による協議会の基盤強化とフレイル予防啓発などの健康生きがいがづくり活動を通じた協議会の活性化により、財団の経営基盤安定化につなげる。
- (2) 超高齢社会、人生100時代の社会ニーズに対応した事業活動を展開するために、各種研究会の研究成果を財団 HP や季刊「いきがい」等を通じ広く積極的に対外発信するとともに、AD 活動支援講座や外部講師による実践講座を開催し、幅広い年代の AD に最新の知識やスキルを学ぶ機会を提供する。
- (3) この2年間 ICT の活用が進み、財団・協議会・AD の三者間で会議、講座、研修などを効果的に実施した経験に基づき、ICT ネットワーク（つながり）を通じた情報の共有を推進し、協議会間での連携・協力をより強化し AD 養成講座や認定研修の共同開催、また100歳大学の普及推進を図る。
- (4) 新3か年計画（令和5年度～7年度）の2年目に当たり、当初の事業計画を着実に進め財団および協議会の経営基盤の強化に継続して取り組むとともに、持続可能な AD 組織運営体制の構築を目指し、令和8年度からの新たな実行計画の策定と準備に取り組む。

令和6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	<ul style="list-style-type: none"> ・AD 養成講座継続実施による会員維持・拡大（協議会） ・AD 活動支援講座、AD ネットワーク（つながり）構築 ・AD 養成システムの抜本的改良、講座テキストの改訂 	<ul style="list-style-type: none"> ・協議会基盤強化及び活性化 ・AD 登録者数の維持増加 ・受講者のニーズに対応
フレイル予防事業	<ul style="list-style-type: none"> ・「フレイル予防推進会議」との新たな連携と啓発活動 ・AD 個人、協議会を通じた多様なフレイル予防啓発活動 ・資材供給事業、データ電子化事業の確実な安定拡大 	<ul style="list-style-type: none"> ・自治体、行政への PR 強化 ・地域住民への啓発活動 ・事業収益の改善
100歳大学普及事業	<ul style="list-style-type: none"> ・「Web 勉強会」での先進事例研究と実施ノウハウの共有 ・卒業生の活動状況や地域住民・行政の評価などを PR 	<ul style="list-style-type: none"> ・各地の取組みを相互支援 ・既存シニア大学との差別化 ・先進事例ノウハウ集の作成
業務受託事業	<ul style="list-style-type: none"> ・（一財）全国退職教職員生きがい支援協会との連携強化 ・AD と支援協会会員との地域レベルでの交流促進 	<ul style="list-style-type: none"> ・財団の安定的な収益確保 ・AD 資格取得の勧誘と支援
①人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ ②50歳からの生き方研究会	<ul style="list-style-type: none"> ・人生100年時代の多様なニュースに対応した活動研究の推進 ・AD 参加型研究会と AD 活動支援講座での成果発表講師機会の提供 ・研究成果の報告（HP、季刊誌、講座）を通じた啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ・多世代交流推進策の提言 ・AD による研究機会の提供と実践教育 ・AD の意識改革・知識修得
ブロック会議 協議会関連	<ul style="list-style-type: none"> ・全国ブロック会議を4月～7月にハイブリッド開催 ・AD 養成講座開催へ向けた課題の共有と解決策の協議 	<ul style="list-style-type: none"> ・情報共有、連携協働の強化 ・協議会相互支援、開催協力
AD 全国大会 健康生きがい学会	<ul style="list-style-type: none"> ・ハイブリッド方式にて11月に開催する方向で検討中 ・両大会を通じ AD の新たな学びとつながりの機会提供 	<ul style="list-style-type: none"> ・AD の直接交流機会の提供 ・AD のネットワーク強化
広報関連	<ul style="list-style-type: none"> ・財団 HP 改良（デザイン、内容更新、動画視聴など） ・季刊誌、Web などを通じて情報提供の質と量をアップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・AD、一般の閲覧活用促進 ・AD 活動支援情報の提供

3. ADの皆さまへのお願い

ご承知のとおり健生財団は1991年の設立以来、これまで約6,000名のADが誕生し、全国各地で健康生きがいがづくり活動のリーダーとして活躍してきています。しかし、この10年間は我が国の経済状況、定年延長や年金制度などの社会保障制度の変化などによりAD養成講座の受講者が減少しています。今後とも活発なAD活動を展開するためには、全国の協議会の基盤強化が最優先課題です。ぜひ、前述の指針を念頭に置き、新たな協議会の仲間づくりに取り組んでいただくとお願い申し上げます。

常務理事 松浦 隆志

「財団事業案内」改定版 完成！

- 「財団事業案内」をリニューアルしました
 - ・表紙のデザインをマイナーチェンジ
 - ・「健康生きがいづくりアドバイザー全国大会」と「健康生きがい学会」の開催実績を追記し、令和5年度（2023年度）まで掲載
 - ・裏表紙の発行図書・テキストを変更
 - ・「地域協議会一覧」を更新 他
- イベントや講演会開催の際の「共催」「後援」「協賛」名義依頼、また「AD 養成講座」開催チラシ設置依頼の際の、行政や連携・協働団体等への説明等さまざまな場面にご利用いただけます
- 使用目的・必要部数を明記の上、財団までお申し込みください
(AD 個人でも活用ください)



A4判、16P、カラー

家号『権左衛門』の襲名



我が家は、何時の時代からか家号を『権左衛門』と名乗ってきた。私の集落には100戸ほどの家があるが、多くが「國松」か「太田」の姓である。従って皆がお互いに家号で呼び合ってきた。それも、同じ「國松」でも家紋が色々ある。どうやら全てが同じ家系ではなさそうである。

これは、多分皆が苗字を持つようになった時に、「國松」という偉い人物がおられたので、その「名前を苗字に頂いた」のではないかと勝手に想像している。そして、その家の男子は、全てその苗字を名乗り、家系を繋いできたようだ。特に長男はその家の「家号」を代々継いできた。

ただ、我が家は父が若くして戦死したため、またその時は祖父が未だ健在だったこともあり、長男の僕は祖父の死後も家号を襲名せずに大人になった。今、86歳の誕生日を迎えるにあたり、残りの人生も少なくなったこともあり、また、選挙に出ることももう無いことから、この度、國松家の長男として思い切って家号の「権左衛門」を襲名することにした。

もちろん戸籍上は、「善次」で変わらないが、郵便局には「権左衛門」を同居者として届け出た。また、願い寺や地元の神社、そして自治会にも「権左衛門」の襲名を届け出た。そして、玄関の表札も昔からの「瀬戸物製の権左衛門」を、今までの「木製の善次」の表札の上に掲げることとした。こうした家号の襲名は「日本の伝統文化」の一つだとの思いを込めて。ただし、この後長男が僕に続いて権左衛門を襲名するかは、全く不透明ではあるが。

ただ、これも僕のポリシー「老いは明るく、楽しく、たくましく」、の実践であることに間違いはない。

(一財)健康・生きがい開発財団 副理事長、元滋賀県知事
國松 権左衛門(善次)

応募 ありがとうございます！

「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ」スタート 『多世代交流』『ICT活用・ネット交流』の2部会メンバーが決定

1. 応募者の横顔と動機

「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」の継続研究として新たにスタートする、「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ」の新メンバーを本誌1月号（第161号）で募集した結果、全国各地（栃木、神奈川、岐阜、大阪、和歌山、徳島など）から多くの応募があり、アドバイザーの皆さんの意識・関心の高さがうかがわれました。

5つあった研究テーマを、「新研究会Ⅱ」では『多世代交流』と『ICT活用・ネット交流』の2つに絞り、テーマに関する知識の有無、月に1回のオンライン会議への参加、また「報告書」の作成が可能な方、といった応募要件のハードルも高くなりましたが、認定心理士、理学療法士、CSCインストラクター、行政書士、AFP、精神障害者ヘルパー、栄養士、ICTコンサルタント、音楽ディレクターなど、多種多様な分野の専門資格等を有した多彩な方々から応募いただき、参加動機も、「高齢者の健康と生きがいの研究と啓蒙の必要性を感じて」（男性）、「全国のADを巻き込んだ『生きがいづくり』『楽しい食事の場づくり』を試み、皆さまの意見やアドバイスをいただきたい」（女性）、「スマートフォン、タブレット端末活用によるコミュニティの創設を目指したい」（男性）など積極的で意欲溢れる動機が目立ちました。

2. 2部会の構成メンバー

メンバーの構成は男性6名・女性2名で、年代は50代1名、60代2名・70代4名・80代1名でした。健生アドバイザー歴は1年1名・3年3名・4年1名・8年1名・27年1名・AD登録予定が1名で、所属協議会は神奈川健生2名・和歌山健生1名・徳島健生1名・所属なし4名という構成となりました。なお事務局として財団から3名が参加します。

3. 「新研究会Ⅱ」の目的

財団活動の柱の1つである「時代の変容を捉えた弛まざる研究活動」の一環として推進するもので、「自主研究をベースに理論と実践を深掘りし、さまざまな社会課題・地域課題解決のヒントとなる提言をする」というもので、具体的には以下の3点です。

- 1 全国レベルでAD相互の情報交換及び活性化を促進すること
- 2 点（個人）の活動から、ネットを利用した線（情報共有）および面（協議会）の活動へ拡げること
- 3 実践的な地域活動の課題解決及び新たな取り組み、並びに多世代にわたる多様な高齢期の健康・生きがいを研究・提言する

4. 2部会の研究テーマと内容

研究期間は令和6年4月から令和7年1月まで、月に1回開催のZoomによるオンライン研究会を重ね「研究報告書」としてまとめます。

成果は「AD全国大会」や本誌等で発表及び報告予定です。ご期待ください。

5. 今後のスケジュール

令和6年4月から来年1月までの予定で、個別研究、グループ研究を経て報告書の完成を目指します。

- 4～7月 「多世代交流部会」「ICT活用・ネット交流部会」合同 個別研究
 - 8～11月 各グループに分かれての グループ研究
 - 12～1月 「研究報告書」のまとめ、完成
- ※1～2回ゲストスピーカー（外部講師等を含む）を招き意見交換を予定

テーマとメンバー

- ① **多世代交流部会** 5名（男性3名、女性2名）
 - ・事例研究、事例紹介
 - ・現在取り組んでいる事例に、質的研究や量的研究等の科学的評価方法などを取り入れた調査・研究を行う
- ② **ICT活用・ネット交流部会** 3名（男性3名）
 - ・事例研究
 - ・高齢者のPC・スマートフォン等のデジタル機器を利用した交流（健康と幸福感の関係性）、高齢者とセキュリティ意識、などの調査・研究を行う

「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ」
主任研究員 小川 文男

「100歳大学」普及に向けて ～令和6年度各地の取り組み～

これからの時代、一人ひとりが元気で、生きがいを持って老いを生きるには、「覚悟と努力」が必要とAD活動から感じました。財団は、平成27年(2015年)世界初の「栗東100歳大学」開校を先進事例として、平成30年「100歳大学普及検討委員会」を発足、翌年には「100歳大学普及の手引」作成し、滋賀県大津市で開催した「第27回AD全国大会」において全国展開を発表しました。令和6年度の各地での取り組みについて、以下お知らせいたします。

■ (一社) 滋賀県健康生きがいづくり協議会 —「栗東100歳大学」「甲賀100歳大学」

- ・継続実施について栗東市・甲賀市の各担当課と協議中。
- ・滋賀県の介護保険事業支援計画(令和6年～8年)に、これまでの取り組みが小冊子となり掲載される予定。「地域包括ケアシステム」に関連し、学びを活かす社会参加活動事例として紹介。

■ NPO 法人 和歌山保健科学センター (健生わかやま) —「わかやま100歳大学」

- ・「わかやまコンパクト100歳大学」名で、前期「part2」では「高齢期の生き方に関する総合的な学びの場」とすることに重点を置き、27歳～87歳と幅広く32名が受講。受講生からは「人生ブラッシュアップできた、こんなことにチャレンジしたい」等との感想がありました。今期「part3」を通し、和歌山市との連携事業の実績を積み上げていく予定。

■ 長岡健康生きがい創生ネットワーク —「長岡100歳大学大学院」

- ・「地方創生の一翼を担う活動」を目的に、昨年9月人生100歳時代の到来を見据え、「健康で生きがいに満ちたライフスタイルを実践するための自立したシニア人材育成」を建学の理念に開学。
- ・今期7月卒業式、9月大学院入学となる(2期生募集開始)、受講生との「学長面談」は本学の大きな特徴となっている。

■ 健康・生きがい君津 —「君津いきいき100歳大学」

- ・昨年9月～12月首都圏初の100歳大学と銘打って開校、卒業生から「ネーミングは、大きな希望の光となり、ハートがジャンプした。これはシニアワクチンだ!!」との言葉。
- ・今期は君津市「市民が主役のまちづくり事業」として第2期生募集、5月8日開校決定(5ヶ月20週)、運営は第1期卒業生10名体制で臨む。

■ (一社) 神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会

○ 横浜市「シニアのためのいきいき未来講座」

- ・2019年の「AD全国大会」に参加の翌年1月、同協議会でPJチームを発足させ行政に説明活動開始したが、政令指定都市横浜市には全区に「シニア大学」が開設済との回答あるも、粘り強く交渉。地元区議会議員の紹介から「旭区生涯学習講座」を2022年度、23年度と連続受託、前期1月～3月神奈川区の老人施設で「5回連続講座」を受託実施。
- ・神奈川県との連携については「神奈川人生100歳時代ネットワーク」に加入、その流れで「かながわコミュニティカレッジ」に「2024年度シニアライフアドバイザー養成講座」の開設を企画提案中。

○ 川崎市生涯学習財団「生き生きシニアライフ講座」

- ・今期「かわさき版100歳大学」の第2期(5月11日～6月8日)を実施し、第3期(10月～11月)を準備中。
- ・主催：川崎市生涯学習財団 受託：神奈川健生方式。川崎市市議会議員の要請を受け多摩区での開催へ向けて計画中。

■ NPO 法人 健生ネットワーク京都 —「京都SKYシニア大学」

- ・(公財)京都SKYセンターが運営する「シニア大学(現11講座)」に2017年から参加、現在の講座名称「人生100年・探求心コース」として活動中。「人生100年」の名称が広く周知され、注目のコースとなってきている。

■ (一社) 100歳大学 (三重県)

- ・現在の名称登録後、四日市市文化振興課委託事業として2019年「四日市市市民大学」で講座を開設、その後鈴鹿市、津市で行政連携講座開催(昨年実績：3市8会場、54講座、518名受講)。新たに亀山市「亀山健康都市大学講座」独自に開設。
- ・三重県は「女性の健康寿命」日本1位の関係から、男性日本1位の大分県から取り組みの相談を受けている。

■ (一社) 健康生きがいづくりおかやま —「生涯現役ワクワク大学」

- ・健生活動を通し地域の方々と心と心をつなぐことで健康寿命延伸への支援活動に日々取り組んでいる。
- ・2022年のさわやか福祉財団主催「いきがい・助け合いサミット in 東京」ではポスター出展が採用され、全国におかやま健生活動がPRできた、「100歳大学普及の手引」を参考に、自治体との連携・協働を密にして地域に合った活動に取り組んでいく。

■ 健康生きがいづくりアドバイザー協議会 (健生北海道)

- ・2020年に、「100歳大学」提唱者である國松副理事長を招き、開催へ向けたセミナーを千歳市・室蘭市で開催。現在地元民間企業と連携し、札幌市社会福祉協議会主催のワンポイント・シニア講座(年間25講座)にADが講師参加している(10講座)。
- ・今期は目標である「アクティブシニアを目指す」テーマで継続実施が決定。

■ 健康生きがいづくり千葉県連絡協議会 (健生千葉県連)

- ・行政単位では会員ほぼ1人でマンパワー不足のため、千葉県生涯大学校、ふなばし市民大学校等での利用を考え啓蒙活動中。
- ・千葉県生涯大学校(県下5校)のうち、「東葛飾学園校」で講師活動2年実施。

「100歳大学普及推進チーム」事務局長 大和 哲

元気を保つ
秘訣!

東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) 「おうちえ」第3弾

IOG・フレイル予防

80歳以上の元気高齢者に学ぶ「健康長寿の秘訣BOOK」を発行!

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“おうち時間を楽しく健康に過ごす知恵”「おうちえ」を、2020年7月には、第2弾“知恵でつながる地域の話”、おうちえプラス「ちえのわ」を発行しました。

そして、この度 地域在住の80歳以上の元気高齢者の方々に協力していただき、ご自身の健康の秘訣について、インタビューをさせていただき、その“元気を保つ秘訣”を集め「健康長寿の秘訣BOOK」を作成させていただきました。

是非、80代以上でも元気でいきいきと生活されている人の秘訣を、ご自身の生活にも取り入れて、いつまでも元気にお過ごしください。

「IOG東京大学高齢社会総合研究機構ニュース」2024.3.1 より

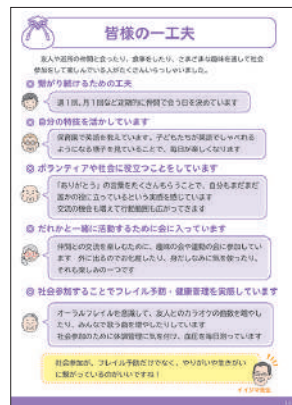
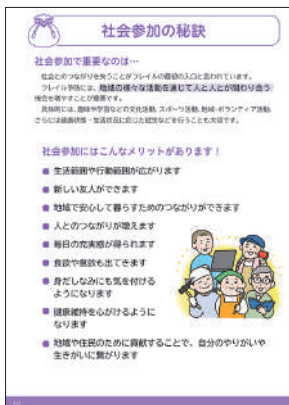
80歳を超えても、活動的に過ごされている方もいらっしゃいます。

本書は、そんな高齢者の方に協力していただいたアンケート、インタビューを通してお聞きした、80歳になってもお元気な方の、健康の「秘訣」についてまとめたものになります。ぜひ、自分の生活にも取り入れて、いつまでも元気に過ごしませんか?

本文「はじめに」より抜粋

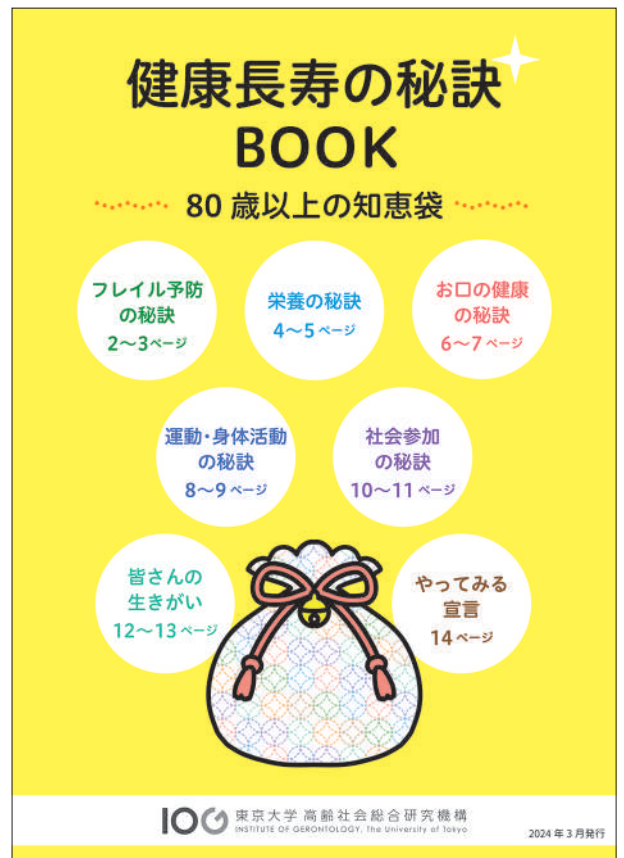
6つのテーマを見開きで紹介し、左ページには「テーマの秘訣」を、右ページには元気高齢者からの聞き取りをまとめた「皆様の工夫」を紹介した構成で、イラストを多用した大変読みやすい内容です。

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。

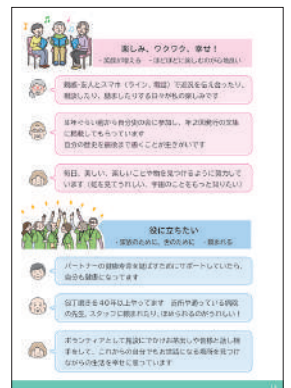


▲ P10~11

既刊小冊子「おうちえ」「ちえのわ」もぜひご覧ください。



A4判、オールカラー、14P



▲ P12~13

「第7回全国フレイルチェックの集い」開催報告

テーマ：フレイルチェック活動から生まれる「絆」～みんなの幸せはわたしの幸せ～

2月16日(金)「第7回全国フレイルチェックの集い」がオンライン開催されました。全国のフレイルサポーターをはじめ、自治体関係者や東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) 研究者等300名以上が参加し、IOG から最新の研究結果報告、フレイルチェック活動各地の取り組み紹介等盛大におこなわれました。

「全国フレイルチェックの集い」は、現在26都道府県103の自治体で導入実施されているフレイルチェック活動の担い手である、地域フレイルサポーターの情報交換の場で、今回は「フレイルチェック活動から生まれる「絆」～みんなの幸せはわたしの幸せ～」をテーマに、フレイルチェック活動に従事することのやりがい、全国のフレイルサポーターがそれぞれの地域特性を活かした取り組みにより地域を元気にしている事例の紹介とパネルディスカッションが展開されました。

■ 第1部：東京大学高齢社会総合研究機構からの報告

まず初めに、IOG 機構長の飯島勝矢教授から「東京大学高齢社会総合研究機構から最新の話題提供」と題し、全国の取り組みの最新事例紹介の後、IOG 田中友規 大学院工学系研究科 特任助教から全国77自治体約1.3万人のフレイルチェックデータ分析報告、孫 輔卿 未来ビジョン研究センター 特任准教授からフレイルサポーター約1,300人の「生きがい」に関する調査報告があり、フレイルチェックの有効性とフレイルサポーター活動がサポーター自身の「生きがい」の発展～深化につながっている、という報告がありました。



■ 第2部：全国のみんなで創り上げるフレイルチェック活動 -各地の取り組みを知ろう-

第2部はフレイルチェック導入自治体のリレー報告から始まり、新規導入自治体である東京都台東区、群馬県沼田市、三重県玉城町、広島市西区、福岡県みやこ町の紹介がありました。飯島教授からは、「共通の特徴は、近隣地域やサポーター等の協力を得ながら立ち上がったこと。共に助け合いながらすすめていくことが重要であり、スモールステップで、小さな一歩の積み重ねが重要!」とのコメントがありました。

続いて、東京都国立市の空き家(通いの場)を活用したフレイルチェック、茨城県常陸太田市のフレイル予防弁当や訪問型フレイルチェックの事例紹介、高知県大豊町の健康マージャン、静岡県静岡市の出張フレイルチェックとして高齢者学級(みのり大学)や地域イベント等への参加事例、安八郡広域連合(神戸町・輪之内町・安八町)3町による地域資源を活かした連携・協働事例等が紹介されました。

■ 第3部：参加者の笑顔が私のやりがい

第3部では、高知県仁淀川町、徳島県那賀川町、福井県鯖江市、神奈川県平塚市、東京都板橋区、千葉県茂原市、沖縄県北中城村、富山県南砺市、千葉県柏市のサポーターと各自自治体担当者が参加し、飯島教授とのディスカッション。続いておこなわれた「東京都フレイルサポーターの集い」、「上級フレイルトレーナーの集い」、「NPO 法人全国フレイルサポーター連絡会連合会(全サポ連)」からの各報告では、地域連携、支え合いの重要性について情報共有しました。

■ おわりに：辻理事長・飯島教授コメント

最後に、辻哲夫財団理事長と飯島教授から以下のコメントがあり閉会となりました。

□辻理事長

フレイルサポーターの皆さんが本当に輝いている。そして充実した活動と新たな連帯が確実に進んでいると感じた。またそれを支える飯島先生をはじめとする皆さんに心から敬意を表したい。フレイルチェックを中心とするフレイル予防の活動の姿が見えてきた。その背景として、これからの日本は未知の世界に突入する。今後、介護だけでなく医療にも負荷がかかって

くる。これを回避するには我々が元気に暮らすこと。そして皆さんはそのことが可能なことを立証している。皆さんが立ち上がることでこの国が明るくなる。老いには治す薬はない、対抗するには我々自身の行動でしかない。これに皆で向き合い学び、お互いに助け合うことが重要。さらにそれを横で行政がしっかり支えている。そしてそれを、飯島先生始めフレイルトレーナーの皆さんが支えることでうまくいくことが明らかになった。

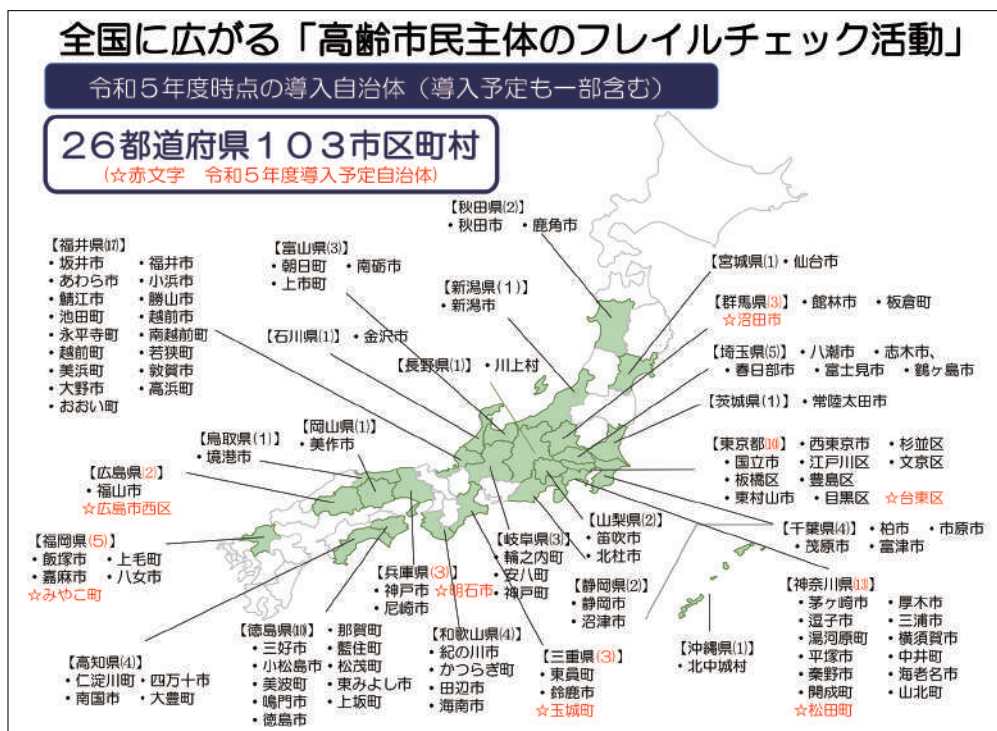
一方で行政の環境整備が必要。それと企業の力も必要。都道府県、市町村、企業の皆さんが、住民の代表である皆さんの活動を支援できる。私が理事長を務める「フレイル予防推進会議」((一社)医療経済研究・社会保険福祉協会 医療経済研究機構)は、飯島先生の協力を得ながら自治体が皆さんの伴奏者としていけるような環境整備にも努めていきたい。これから皆さんのさらなる活躍の時代です。そのことを強く確信すると同時に、この勢いは一言でいえば「自分も幸せ、街(町)も幸せ」になる。そして町=人々から隣町、日本中と限りなく広がっていく。これを皆さんが大きな運動に育てていただきたい。あえて言えば「日本やるじゃないか!」と世界に発信したいと感じた。これからが本番です。よろしくお願いします。

□飯島教授

今日一日、北から南まで緑のユニフォームを着たフレイルサポーターの方々、しかも90歳を超えた方々も含めて一堂に会する意味・意義は非常に大きい。しかも意義深いだけでなく、こうして地域は変わっていくのだと感じた。今回で第7回になるが、我々は「原点」のことをやっているということを改めて学んだ。

西東京市での3年間の研究データから、市内の中でも住民のフレイルの認知度が高いエリアでは新しくフレイルに傾く人が少ないことがわかった。フレイルチェックに参加することはもちろんだが、フレイル予防の3つの柱のメッセージを知ってもらうことが結果を生む一番の根底であり、近道だということが分かってきた。そして最後に行政なくしてこの活動はない。しかし一番前面に出るのは住民・フレイルサポーター、そしてその間で潤滑油になるのがフレイルトレーナーである。この三者がすべての導入自治体に存在し、誰かが欠けても成り立たない。様々な障壁はあるだろうが、横には東京大学と上級フレイルトレーナー、そして全サポ連というバックアップもあるので、ぜひよろしくお願いします。

今回、私自身全国からパワーをもらった。そして全国の皆さんもパワーをもらったと思う。これがいわゆる底力だと思う。これこそがまさに本当に強い日本をつくるのではないかな。すべて市民が、市民の力で、自分たちで考えて街(町)を変えていく。だから我々は原点のことをやっているし、私自身やっていることが間違っていなかったと確信している。これからも力を貸してください!



当日の会議の内容は、後日 Youtube IOG 飯島研究室チャンネルに限定公開される予定です

「配食サービス」を通じた見守り活動と健康生きがいづくり支援活動 ～求められているのは 「まごころ」「会話」そして「情報」～

福岡県太宰府市

<活動概要>

所属協議会他	・(一社)福岡県健康生きがいづくり協議会 ・ワタミの宅食嶋田店 ・元気にシニアをつなぐ会
活動地域	福岡県太宰府市・筑紫野市・大野城市他周辺地域
活動対象	・上記に在住のすべての方 ・主に高齢者・共働き世帯・妊産婦・生活習慣病患者
活動の目標	お弁当のお届けだけで地球上で一番の「ありがとう」をいただく
モットー	・超高齢社会の中でともに切磋琢磨し、生きがい活動を創造する ・お弁当だけでなく「まごころ」をお伝えすること



嶋田 晃
(一社)福岡県健康生きがいづくり協議会 AD

1. 「配食サービス」を始めたきっかけ—お弁当と一緒に「まごころ」を届ける

長年勤めた電機メーカーを定年退職後、何かしたいと思っていた時に、新聞の折り込みチラシが目にとまりました。そこには、「高齢化社会に向け、社会貢献の一環として、宅配に参加してみませんか」と書かれていました。サラリーマン生活時代は会社と自宅の往復のみで、地域社会のことは目が向かなかったのですが、地域社会との接点を探していたこともあり、退職後の仕事はこれだ!と思い早速応募し採用されました。

活動内容は、土日祭日を除く平日、主に夕食のお弁当をお届けすることです。業務を開始するに当たり、契約時に「見守りサービス希望者への安否確認をする」、という項目がありました。

令和6年3月時点▶



2. 宅配業務を始めて得られたもの—やりがい感と達成感

私がお弁当の配食で一番大切にしていることは、お弁当を届けるだけでなく、「まごころ」をお届けする、ということです。お客様が私たちスタッフに求めるものは、命をつなぐ為のお弁当はもちろん、「まごころ」「会話」「情報」です。一日中誰とも会話のないお客様にとっては、「おはようございます」「今日はいい天気ですね」の一言だけでも嬉しい、と言われるます。



▲車にお弁当を積み、地域をまわる

その為、宅配の日は事前に天気予報やニュース、地域行事等をチェックし、「今日はゴミ出しの日ですよ」「今日は公民館で夏祭りがありますよ」などとお知らせするよう心掛けています。また、古新聞の回収日には、配達の際に回収場所まで持っていくこともあります。

お客様にはいろいろな方がいらっしゃいます。玄関に座って待っている方、話好きでいろいろとお話しされる方、切り花や鉢植えの花や植木を渡される方、コーヒーと茶菓子を提供してくれる方、新規のお客様を紹介される方等々。中には、紹介いただいた新規のお客様が同じ中学校出身とわかり、バスハイクや宿泊旅行をご一緒することなどもあります。また、エレベーターのない5階建ての賃貸住宅では、夏場は「いつも5階までごめんね」とペットボトルの水を頂戴することもあります。

一方、「悲しい有難う」もあります。お届け時にはいつも在宅している方が、

その日に限って不在で電話にも出られませんでした。出掛けられたのだろうと思い、クーラーボックスにお弁当を入れて次のお宅へ向かいましたがやはり心配になり、もう一度戻ったのですが、まだお弁当は取られていません。急いで民生委員へ連絡するとともに、緊急連絡先であるご子息様へ連絡すると2時間かけて駆けつけてくれました。しかし、残念ながら既にご逝去されておりました。

「最初に訪問した時に連絡せずに申し訳ありません」とお伝えしたのですが、医師の話では、昨夜のお弁当はきれいに完食されてお亡くなりになっていたということでした。ご子息からは、金曜日であったことから「連絡をいただけなかったら月曜日までわからなかったこと」と、わざわざ自宅まで来られて感謝の言葉をいただきました。

今では、宅配時に出てこられなかったお客様から、わざわざ「元気やけんね！」と電話をいただくこともあります。そういった多くの方からの感謝の言葉や会話、出会いが今の私の生きる支えになっています。

3. もう一つの地域活動—「元気にシニアをつなぐ会」の活動

高齢者に多くの課題や問題がある実態を認識し、地域の垣根を取り払い広くさまざまな人との交流を通じて切磋琢磨できる場の創造を目指した活動として、有志が集まった「元気にシニアをつなぐ会」活動にも参画し、メンバー内での勉強や一般市民を対象にした各種講座やイベントを開催しています。

私が主に担当しているのは、「健康と生きがいについて」「生涯現役・生涯学習の実践」「面白心理学」(TV取材あり)「表現力・発想力を鍛える」「コミュニケーション」「自分らしさを知る」等のテーマで、現役時代の社内セミナーや健康生きがいづくりアドバイザーで学んだことをもとに、必ずグループワークを交えてお話しをさせていただいています。

安否確認で大切なこと

- ・安否確認の要望が無くても、緊急連絡先は事前に調べておく
- ・身内の連絡先を教えていただけない方の場合、地区の民生委員、ヘルパー、ケアマネージャー、公民館、区長、社会福祉協会等の連絡先を調べておく

「元気にシニアをつなぐ会」

- ・毎月第3日曜日にイベントを開催
- ・活動の目的は住民の健康・生きがいづくりの支援
- ・一般教養や健康維持、終活に関する講座、料理教室、絵手紙・筆ペン教室、茶話・ランチ会、脳トレゲーム大会、史跡散策、ボーリング、パークゴルフ他軽スポーツ、新年会や忘年会 他
- ・コンサートや寄席、笑いヨガ等専門家によるイベントの開催



▲ TV取材を受けることも



▲「太宰府史跡」を訪ねる

3. 今後の活動目標

超高齢社会の進展にともない、独居高齢者の食事難民が増えています。同業他社も次々と参入し競争が激化してきています。今後は、他社にない「まごころのお届け」と「安否確認」の強化で差別化を図っていきます。現在80歳ですが、安全運転とお金の管理ができる限り、宅配の仕事を続けていきたいと思っています。



▲会のメンバーと忘年会にて、後列中央が筆者

SDGs貢献・地域循環型社会の構築に取り組む活動

～健康・生きがいをづくりを目指して～

広島県安芸高田市

<活動概要>

法人名	一般社団法人地域QOL研究所（設立2018年11月） 広島県安芸高田市向原町坂1689-3
メンバー	6人
活動領域	広島県安芸高田市の閉校小学校を「SDGs研修センター」とした地域づくり、人材育成を通じた健康・生きがいをづくり
活動の目標	子供達の育成、三世代の交流促進、健康づくりの取り組みを 持続可能にする地域づくり
強み	地域資源を繋ぐこと、ワークショップによるステップアップ 手法



田村 眞悠
（一社）地域QOL研究所 代表理事
（一社）健康生きがいをづくりおかやま 理事

1. 健康生きがいをづくりアドバイザーまでの道のり

現在76歳の団塊の世代です。健康生きがいをづくりアドバイザー資格取得のきっかけは、電力会社退職後の地域活動模索の中で、活動地域（広島県）から離れた岡山市での出会いから、活動の場をいただいたことでした。課題としている健康寿命伸長の取り組み調査から、岡山市内で活発に活動している健康おかやまのメンバーを知人の紹介で知り、つながったことでした。以降、「健康」「生きがい」というキーワードを念頭に活動しています。

会社を定年退職後、大学で5年間博士人材の養成に係る文科省の事業に携わせていただき、「若者×地域×大学」の中で仕事できたことは、地域コミュニティ形成を目指した活動に取り組むさまざまな場面でのネットワークづくりに役立っています。

2. 地域活動開始と会社立ち上げのきっかけ

地域活動に携わったのは大学勤務直後で、地域で古民家を活用した活動をしている友人から広島県内陸部の中山間地域にあるお店に人が集まるように出来ないか？」の一言から始まりました。その場所は、広島市内から車で1時間の所にある安芸高田市でした。ちょうど、広島県が「さとやま未来博2017」の旗揚げをしている時で、この事業に採択され、「えんがわ創作プロジェクト」として地域に眠っている未利用資源に注目したのが最初の活動です。

地域資源に注目し、「アート」「健康・栄養」「未利用資源」をテーマにワークショップを1年間に17回実施し、地元から参加した33名の会員メンバー・応援団のもと、地域住民のニーズ確認と次につながること（＝持続可能な活動）を模索しました。

具体的な活動として始めたのが、藍を植え、生葉を使った「藍染め」でした。また、手入れされていない竹林の竹を市のチップパー機で粉碎加工し肥料等に利用する活動などは、今でも継続しています。また、地域資源の中には、当地が生んだ牛の絵で有名な「野に生きる日本画家 和高節二」の生き様・足跡が迎れる場所や作品の原画などもあり、こうした地域資源をどう活かしていったら良いか、ということなどもワークショップの手法を使い検討をすすめているところです。

そのような中で、ワークショップを担当した講師メンバーを中心に、「会社をつくろう」という後押しをいただき、一般



▲藍染めの原料「藍」の生葉刈りは7月から10月にかけておこなう

社団法人 地域 QOL 研究所として2018年11月に会社を立ち上げました。「調査」「研究開発」「地域づくり」が広範にできる組織づくりを目指し、専門家集団の強みを生かした活動を展開し現在6期目に入っています。

3. SDGs貢献活動と、閉校した校舎を活用した「SDGs研修センター」設立のきっかけ

地域づくりに7年間携わってきているが、最初は地域の知名度がない状況からのスタートでした。このため、まずは初めに取り組んだのは、認知度向上へ向けた周知・広報に力を注ぐことでした。そして、SDGs の取り組みを始めたのは2020年からです。試行錯誤の中で気付いたのは、目標を持つこと、絶えず目標を設定し一步一步着実にすすめていくことの大切さでした。この姿勢は5年間の大学勤務を通じて得たことでした。まずは、私自身が「SDGs ビジネスマスター」資格の認定を受けることから始め、「誰一人取り残さない」という重たい言葉を噛み締めながら、地域資源を発掘し活かす取り組みをスタートしたのです。

国内においてSDGsの取り組みが急速に広まったのは2016年からでした。いろいろな取り組みがありますが、まずは「今自分に出来る貢献」、というスタンスで取り組んでいます。「広島県さとやま未来博2021」の際には、「さとやま GOOD プロジェクト『安芸高田SDGs』」として広島県のバックアップを受け、「健康寿命伸長の取り組み」他5つのテーマを掲げ活動しました。その中の一つに「フレイル予防」を取り上げ、「フレイル」の理解と認知向上、日常生活での「予防」の大切さ等の普及啓発をすすめています。

そのような中で、2021年に安芸高田市教育委員会の廃校舎の有効利用全国公募を受け、地域づくりの人材育成の提案が採用され、2年余りの準備期間を経て「SDGs 研修センター」を開校しました。この間、行政からのニーズを受け市内の閉校した5つの校舎を見て歩き、その中で、河川が側にありお寺、森林公園、JR 芸備線が隣接している安芸高田市の東北部に位置する旧小田東小学校を活動の拠点とすることにしました。

旧小田東小学校は150年の歴史があり、当地には多くの卒業生がいることからここを活動拠点として、「三世代が交流し若者の集まりと未来がある地域」の構築を目標に掲げ、夢と未来づくりの人材育成に重点を置いた活動をすることにしました。こうした活動への取り組みが認められ、2022年12月「広島県のさとやまアワード」の表彰をうけ、県のトップである知事と1時間にわたる意見交換の機会を持つことができました。

なお、「SDGs 研修センター」の設立資金確保及び活動コンセプトの設定や地域社会への認知度向上について、広島県の後押しを受けながら「クラウドファンディング」に挑戦するなど、これまでにない多くの貴重な経験を得ることができました。

4. 「SDGs研修センター」の活動内容

2023年9月に立ち上げた、(一社) 地域 QOL 研究所 SDGs 研修センターの活動を企画する際に念頭に置いているのは、「三世代交流」で、地域資源を活用した「三世代交流」行事の地域掘り起こしと定着を目指し、小中高等学校に加え地元大学との連携もすすめています。地域の大学が地域貢献をすすめており、このコンセプトを繋ぎ、「音楽の力で地域を元気に」「大学生×地域活性化」といった地域元気応援プロジェクトを大学と協働で展開することで、さまざまな「三世代交流イベント」の開催に結び付けることが出来ました。若者のアイデア、創作性に触れることは実に楽しい。

その他のSDGs 貢献への取り組みとして、広島県の「温暖化対策活動促進補助金事業」の採択を受け、「SDGs 研修センター」開校に合わせて、CO2排出削減へ向けた環境事業に取り組めたのは何かの縁でした。

環境採択活動は、3年間の事業としてスタートしていますが、これまで「市民環境学習会」2回、「CO2排出量計算を学ぶ基礎講座」、「食品ロス・エコクッキングのエコ体験」、「スマートムーブ交通利用」、「再エネ土づくり」、「地産地消の料理

ひろしま里山グッドアワードとは？



里山（県内の中山間部地域）にあるものを活かして新しい価値の創造につなげている取り組みを表彰！魅力ある取組の更なる発展とプロセスノウハウの展開を目指す表彰制度。

▲2023年度のパンフレット



▲閉校した旧小田東小学校を活用し「SDGs 研修センター」を開校

のすすめ」といった身近な課題を取り上げたワークショップの実施及び開催により、300人余りの住民の方々に参加いただきました。

このような活動をすすめる中で、撮影・記録の技術に長けた方とのネットワークができたことは大きな収穫でした。これからも専門的な知識やスキルを持った人材の発掘は心がけていきたいと思えます。

研究開発の分野では「海と山を繋ぐ」をコンセプトに、広島県の循環型社会の研究開発事業の中でチームを組織し、布廃材、広島湾の廃牡蠣殻といった廃棄物の地域資源化の研究に5年計画で取り組んでいるところです。こういった事業を通じてつながることができた仲間が、その他のさまざまな地域イベント開催の際に参加してくれているのは有り難いことで、内陸部の中山間地域である当地においても美味しい焼牡蠣を無料で振舞うことができている。

SDGsの達成目標17番目の「繋ぐ」ことの強みを利用したさまざまな取り組みが、より大きなつながりを活かしたプロジェクトに結びついていくことを念頭に、取り組んでいきたいと思えます。

5. 今後の目標

地域の強みを発見し資源として繋いでいくには、まずは地域資源の発掘が重要です。「SDGs 研修センター」の所在地は、JR 芸備線というローカル線の「甲立駅」に近く、大土川や山林にも隣接した毛利家発祥の地という歴史的な土地にあり、さらに、瀬戸内海と日本海とを隔てる分水嶺にも近く、世界的に注目される天然記念物オオサンショウウオが身近に観察できる土地です。

この地で、子供達の育成、三世交流の促進、健康づくりへの取り組みが、持続可能にすすめられる地域の仕組みを構築すること。そして、同じようなコンセプトを持つ他団体や地域との連携・協働により、その効果をより高められるよう、大きな相乗効果が得られるように取り組んでいきたい。

地域の個性を活かして地域同士が支え合うネットワークを形成する。海と山を繋ぐという循環社会の構築というコンセプト、環境省が提唱する「地域循環共生圏」の理念を念頭に置き、地域資源（ヒト・モノ・カネ）の活用を通じ地域課題の解決に取り組み、自立した地域づくりを目指していきたいと考えています。



▲広島修道大学学生とのコラボ事業「SDGs フェスタ」
2023年12月10日 SDGs 研修センター体育館にて



▲画家、彫刻家の武藤順九氏による
「子供寺子屋 in 安芸高田」

(一財) 地域 QOL 研究所

広島県安芸高田市向原町坂 1689-3
<https://lqol.1net.jp/>

地域づくり全般を事業内容とした非営利の地域づくりコンサルタントですが、特徴としては、自らが企画もし開発もする事業体です。QOL (生活の質) といった個々のニーズから全体の取り組みをいたします。

進め方としては、地域ニーズ (個人、組織、自治体等) をもとに調査をし、必要に応じ開発もし、それらをもとに事業化とプラットフォームづくりをします。人材育成に取り組みSDGsに貢献する法人です。

同研究所 HP 「概要」より抜粋

「第5回 AD 活動支援講座」(6/8・土) に登壇します！

広島県安芸高田市で地域活性化に取り組む田村氏の報告を是非ご覧ください。プログラムは P16 に掲載！



フレイル予防をテーマに村山洋史氏が講演 NPO 法人 ときめきライフ埼玉「第28回中高年いきいき講座」



NPO 法人ときめきライフ埼玉は、2月3日（土）新所沢まちづくりセンターで「第28回中高年いきいき講座」を開催しました。年に1回開催している同講座、今年も所沢市、所沢社会福祉協議会、（一財）健康・生きがい開発財団の後援を得て開催。122名の市民が参加しました。

当会会員（健生アドバイザー）でもある小野塚勝俊所沢市長、松浦隆志健生財団常務理事の来賓挨拶の後、昨年11月の健生財団主催「第30回 AD 全国大会」の記念講演講師でもある、東京都健康長寿医療センター研究所の村山洋史研究副部長による「フレイル予防！ “人とのつながり”」と題した基調講演があり、全国大会時と同様エビデンスに基づいたわかりやすい内容に、多くの参加者から「高齢期こそ人とのつながりが重要であることを再認識した」等の感想が聞かれました。

続くアトラクションは、落語と講談、腹話術とマジック笑等が披露され3時間のプログラムを楽しみました。



▲来賓挨拶 小野塚勝俊市長（AD）



▲基調講演での村山講師（右は手話通訳）

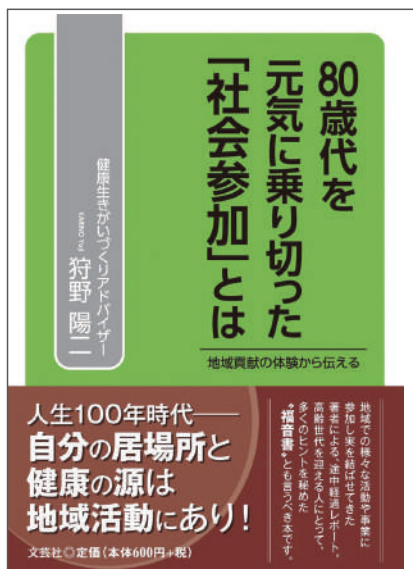


▲会場に一杯の参加者

//////////////////// 新刊紹介 //////////////////////

80歳代を元気に乗り切った「社会参加」とは

狩野 陽一 AD（神奈川県横浜市）著、A6判、182P、定価660円（税込価格）2023年12/15発刊、文芸社



写真は「タウンニュース」
横浜市緑区版
No.1403より

<本書の内容>

- 第1章 はじめに
- 第2章 人生100年時代の考察
- 第3章 定年後の選択肢について
- 第4章 私の定年後30年間の生き方
- 第5章 まとめ

- ・人生100年時代——自分の居場所と健康の源は地域活動にあり！
- ・地域での様々な活動や事業に参加し実を結ばせてきた著者による、途中経過レポート。高齢世代を迎える人にとって、多くのヒントを秘めた“福音書”ともいうべき本です。
- ・ごく普通の人間が定年になり、不慣れな地域に飛び込んで活動するうちに楽しくなり、地域の方々と一緒に取り組んだ活動を示したものである。



「アドバイザー (AD) 活動支援講座」

第4回4/20(土)・第5回6/8(土)開催のお知らせ

楽しくて面白い!

そして為になる!

好評をいただいている「AD 活動支援講座」、次回は第4回4/20(土)と第5回6/8(土)の開催です。土曜日午前中の3時間、自宅から気軽にご参加(ご視聴)ください。

各分野で活躍している経験豊富な専門家から、他では聞けない、楽しくて面白い講演と活動報告。

- ・オンライン開催・受講費は無料!
- ・どなたでも参加いただけます!

第4回では、「人生100年時代の健康生きがい研究会」の『ネットによるつながり部会』からの研究成果発表と帝京大学佐藤真治教授の「『歩く人。』になろう! ウォーキングの運動効果」の2題です。

第5回は、広島県安芸高田市で閉校した小学校に「SDGs 研修センター」を開校し、地域の活性化に取り組む健生おかやま AD からの活動紹介と一般病院で長年にわたり「理学療法士」として高齢者医療に携わった岐阜県御嵩町の AD からの報告です。どうぞ、お楽しみに!

申込みは→本誌に同封している「開催案内(申込書)」、または財団 HP まで

第4回・4月20日(土)	
時間	9:45~
	Zoom入場 受付開始 (開催日の1週間前及び前日に送信している招待メールから入場)
	9:55
	オリエンテーション
時間	10:00~11:00 (60分)
	1. 人生100年時代の健康・生きがい新研究会 報告 “ネットによるつながり部会”より ~ネットを手段とした社会との“つながり”~ 武藤 二郎 (NPO法人健生ネットワーク京都AD)
	※意見交換
	11:00~11:10
	休憩 ポール・ノルディックウォーキング他運動系AD指導者必聴!
時間	11:10~12:10 (60分)
	2. 「歩く人。」になろう! ウォーキングの運動効果 ~ウォーキングに関する疑問に答えます!~ 帝京大学医療技術学部教授 佐藤 真治 ((公社) 日本フィットネス協会理事)
	※意見交換

第5回・6月8日(土)	
時間	9:45~
	Zoom入場 受付開始 (開催日の1週間前及び前日に送信している招待メールから入場)
	9:55
	オリエンテーション 2022年度「ひろしま里山グッドアワー賞」受賞
時間	10:00~11:00 (60分)
	1. 若者が集まるSDGsな地域の構築へむけて ~広島県安芸高田市で活動するSDGs研修センターでの地域連携の取り組み~ 田村 真悠 SDGsビジネスマスター、(一社) 地域QOL研究所 代表理事 (一社) 健康生きがいづくりおかやま 理事
	※意見交換
	11:00~11:10
	休憩 25年にわたる医療専門職「理学療法士」からの報告!
時間	11:10~12:10 (60分)
	2. 身体も心も健康で生き生きと ~一般病院で高齢者医療に25年間携わった経験から~ 西之園 幹夫 (理学療法士、産業カウンセラー、精神対話士、岐阜県御嵩町AD)
	※意見交換



編集後記

- 「AD 活動支援(オンライン無料) 講座」、令和6年度は4月20日・6月8日・9月7日・12月7日・3月1日の予定です。いずれも土曜日の午前中2時間半の開催です。気軽にご参加ください。プログラムは財団 HP また「Web いきがい」等でお知らせいたします。
- 今号より発行日を、1・4・7・10月の20日から同月の10日へ早めてお送りいたします。今年度も引き続きよろしくお願いいたします。(木村)