



いきがい

季刊

Vol. 164

2024年10月10日発行

1・4・7・10月発行

CONTENTS

財団事業の紹介・報告

2 令和6年度「健康生きがい学会第14回大会」「第31回AD全国大会」
11/9 (土) 合同開催

6 「東・西ブロック会議」開催報告

8 3rdステージ (再雇用終了後) を視野に入れた50代での「学びの講座」の必要性を提言
「50歳からのシニアライフ生き方研究会」活動報告 (2-2)
1年間にわたる「研究会」に参加したメンバーの意見・感想

10 財団HPIに「アドバイザー専用ページ」ができました!

地域協議会・ADだより

12 自宅店舗を地域の交流の場として改造
“交流サロンふらっと”を開設
— 居場所づくり活動とお神楽で地域を元気に! —

財団TOPICS

15 第7回 アドバイザー活動支援講座
北海道美幌町AD・鹿児島県鹿児島市ADから報告

16 「2025年 健康長寿カレンダー」完成! 購入のご案内
編集後記



巻頭言

超高齢社会のソーシャル・イノベーションを担うアドバイザーを目指そう

今年6月日本老年学会から「高齢者および高齢社会に関する検討ワーキンググループ報告書2024」が発表されました。同学会では平成29年3月、高齢社会の進展にともない従来の「高齢者」の定義を「65歳から75歳以上にすべき」と提起し、大きな反響を呼んだのはご承知のとおりです。(AD養成講座新テキストにも記載)

今回の報告書では、改めて高齢者の定義変更について、「老年学的、工学的、経済学的な見地から、高齢化が進む中で、健康寿命の延伸、高齢者の若返り、国民意識の変化などを踏まえ、高齢者が生きがいを持って活躍する社会を構築することが求められており、今後の社会において実現を目指すべきは、年齢にかかわらず希望と能力に応じて参加と活動を可能にするエイジフリーな社会である」と提起しています。

健康生きがいつくりアドバイザーの使命は、まさに「年齢にかかわらず希望と能力に応じ」地域共生社会の担い手として、生涯現役の精神で地域住民の健康・生きがいつくりを支援することであり、フレイル予防については、伝道師としての啓発活動及びフレイルトレーナー・サポーターとしての役割を果たすことではないでしょうか。

この度、辻理事長が推進する「フレイル予防推進会議」(事務局:(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会:医療経済研究機構)が7月に発足し、自治体、企業、学識経験者、民間団体(健生財団含む)等の産官学、そして住民が一体となった新たなフレイル予防の取り組みがスタートします。高齢者のQOL向上、医療・介護の諸課題解決に貢献する、まさにソーシャル・イノベーションであり、私たちアドバイザーは、その推進役としての意識を持ち日々の活動に取り組んでまいりましょう。

(一財)健康・生きがい開発財団
常務理事 松浦 隆志

令和6年度「健康生きがい学会 第14回大会」 「第31回AD全国大会」 11/9（土）合同開催

令和6年度「健康生きがい学会第14回大会」と「第31回AD全国大会」は、東京大学工学部2号館を会場に、午前は学会、午後は全国大会の2部構成による初めての合同開催となります。地域共生社会の支え手としてアドバイザー活動を展開する際の学術的な背景についても理解しておくことが求められます。今回の合同開催は「健康生きがい学会」会員でもあるアドバイザーにとっても良い機会になるのではないのでしょうか。

1. 健康生きがい学会の考え方

超高齢社会の進展とともに、65歳以上高齢者は前年比2万人増の3,625万人（令和6年9/15発表の総務省人口推計）となり、総人口に占める割合も過去最高の29.3%と過去最多を更新中です。その中で「健康寿命」の延伸はまさに「人生100年時代」の最大課題の一つとなり、誰もがだんまり小なり要介護の期間を経て死に至ることが通常となっています。

こうした中、「できる限り健康であることを目指すが、弱ったらおしまいということではなく、たとえ生理的な健康は低下しても人生を通じて生きがいを持って生きることが幸せ」（昨年の「第30回AD全国大会」での辻理事長発言）という考え方が不可欠であると言えます。つまり健康と生きがいを一体の概念として捉えることが重要であり、このことは京極高宣前学会長が学会創設時に提唱した「健康生きがい権」につながるものです。

「健康生きがい権」は、一方的に与えられるものではありません。特に人間の心のうちにある生きがいとは、各人各様のものであり、各人の生き方の中で獲得するものですが、健康・生きがい開発財団発足時の研究会で「生きがいは、一人称から二人称、二人称から三人称へと循環する構造にある」との指摘があり、健康生きがいづくりアドバイザーの活動においては三人称の生きがい（第三者つまり地域や社会とのかかわりにおける生きがい）が大切にされています。

健康生きがい学会では、地域共生社会を目指す背景の側面も持っている「健康生きがい権」という概念の明確化とその実現に向けて、5つのテーマからなる「分科会」においてどのような取り組みが必要か、具体的な活動事例の提示と検討を通して探求していきます。学会の最後「学会のまとめ（総括）」では、5分科会の座長報告を受けて辻学会長による総括を予定しています。「健康生きがい権」の確立へ向けた辻学会長の総括（提言）を是非お聞きください。

2. 5分科会で展開されるテーマと概要

■ 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専門職員）】

フレイル予防について、千葉県茂原市と徳島県那賀郡那賀町のフレイルサポーターをお招きしてさらに実践論を深めていく分科会です。茂原市における地元企業や地域の各種団体の協力を得た幅広い展開事例や、百歳のフレイルサポーターが活躍する那賀町における「出前型フレイルチェック」の試みなどの事例をもとにして、今後のフレイル予防活動の展望について議論を深めていきます。

■ 第2分科会 在宅医療と健康生きがい

【座長：新田國夫（一般社団法人日本在宅ケアアライアンス理事長）】

在宅医療において「人生の最終段階におけるつらさの解放」ととどまらない積極的な側面を持った「生活の充実や人生の満足」すなわち、「生きがい」という積極的な心の在りようを尊重するという視点を持って取り組

健康ADの皆さんは、 健康生きがい学会会員です！

- 健康生きがいづくりアドバイザーの養成講座・認定研修を修了しADになった時点で健康生きがい学会の会員となります。
- ADの皆さま！是非会員として基調講演も分科会にも積極的にご参加ください！！
- ★過去の学会の講演録は、財団HP右上の「アドバイザー専用ページ」(AD限定)より閲覧できます

むことの重要性について議論を深めていきます。元気な段階から、「死」に近づくに連れ、①病気を治す、②生活の質の充実、③人生の満足と、医療・ケアの役割や展開の在り方等について議論いただきます。

■ 第3分科会 ロボット・AIの活用と健康生きがい

【座長：平野 貴大（沖縄大学人文学部福祉文化学科助教）】

ロボットやAIの技術は、介護の場面におけるパワーサポートからはじまり、コミュニケーションロボットによる認知症サポート等、人との繋がりへの支援に役立っています。また、画像データ、健康データ解析により、個々の特性に応じた効果的・効率的な情報支援なども可能になってきています。こうしたロボットやAIの最新技術の活用に関する報告と、こうした技術が健康生きがいの実現に向けた環境整備にどのように役立っていただけたらよいかについて議論を深めます。

■ 第4分科会 地域共生と健康生きがい

【座長：松山 博光（大妻女子大学名誉教授）】

高齢者健康教室や、高齢者が昔の遊びを子どもに教える「縁日ごっこ多世代交流」を主宰する小池妙子氏（非営利任意団体「あじさいの集い富士見」代表）、国立市で受講料無料の市民向け連続講座プログラムを開講している林大樹一橋大学名誉教授の事例から、高齢者が多世代とつながり、様々な形で地域共生の実現に向けた方向性を探ります。

■ 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 権左衛門（元滋賀県知事、(一財)健康・生きがい開発財団副理事長）】

愛知県海部郡大治町の村上昌生町長、松木田英作長寿支援課長、安達和子高齢福祉係長による「大治町100歳大学」の令和7年度開校に向けた取り組み、神奈川健生協議会の曲尾 実会長からは「生き生きシニアライフ講座」（川崎市）や「シニアライフアドバイザー養成講座」（横浜市）での生きがい就労の展開事例をもとに学習から就労、地域活動まで、神奈川健生協議会が取り組んでいる事例発表があります。

アドバイザー全国大会の概要

「アドバイザー全国大会」では、辻理事長が同じく理事長を務める医療経済研究機構（(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会）の「フレイル予防推進会議」からの提言を軸に、「産官学民協働で取り組むフレイル予防で健康寿命の延伸を目指す」と題した『講話』からはじまり、100歳大学や50歳からのシニアライフ生き方研究会の活動報告をおこないます。

■ 提言「人生100年時代を生きる義務教育『100歳大学』への期待」

前半は、「全国ですすむ『100歳大学』設置への取組み」と題して、健康生きがい学会に引き続き大治町の村上町長にご参加いただき、学会では語りきれなかった取組背景など、首長として掲げる理念やビジョンに対して、具現化の難しさ、住民との協働はどのように進めるのかについて語っていただきます。

そして、後半は國松財団副理事長より、「『100歳大学』基本理念の確認」として、タイプが分かれる100歳大学において押さえておかなければならない基本理念や要件、各地域で実現するために越えなければならないハードル（阻害要因）とのバランス等について、いまの状況を踏まえた報告・提案が行われます。

■ 「50歳からのシニアライフ生き方研究会～今の50代が元気な80代になるには～」成果報告

昨年5月から約1年間、11回にわたり実施された研究会は、50代のADと先輩ADが協働し、先輩ADからは50代で持つべき視点や、行動指針等を提示した一方で、50代ADは先輩ADに対してヒアリングを実施。相互に情報や感想等をフィードバックした内容をもとに、50代での学びの在り方についての「提案」がまとめられました。

その具体論についての成果報告と、実際に研究会に参加した50代ADの「実感」を交えた「元気な80代」にむけた学び、備え、モチベーション等について議論を深めます。

令和6年度
11月9日(土)
合同開催!

健康生きがい学会第14回大会

参加費
無料!

大会テーマ「人生100年時代の健康生きがいを考える」
～健康長寿・幸福長寿のまちづくり～

- 日時 令和6年11月9日(土) 9時開場、9:30開演～16:20終了 交流会16:30～17:30
- 開催方式 対面+オンライン(ハイブリッド方式)
- 会場 東京大学工学部2号館213号大講義室(分科会は、211号講義室、212号講義室)
(東京都文京区本郷7-3-1、最寄駅/地下鉄丸の内線「本郷三丁目駅」5分)
- 交流会 安田講堂下の中央食堂2F「Caffe Vigore」、参加費5,000円、会場入口にて領収書と引き換えに受領

時間	プログラム	会場/東京大学工学部2号館 213号大講義室
9:00～	※会場受付開始 ※学会オンライン参加者へは11/1(金)と前日(11/8)に招待メール送信、入場は当日9時～	
健康生きがい学会第14回大会 主催:健康生きがい学会 共催:(公財)在宅医療助成・勇美記念財団、(一財)健康・生きがい開発財団		
9:30～9:45	開会挨拶 松山 博光 (大会実行委員長 学会理事 大妻女子大学 名誉教授)	
9:45～10:30	<全体会場> 【会場/213号大講義室】 1. 基調講演「健康長寿と幸福長寿の両方の実現に向けて ～『フレイル予防』はまさに地域づくり～ 飯島 勝矢 (東京大学高齢社会総合研究機構長、 未来ビジョン研究センター教授)	
10:30～10:45	会場移動 ※第2・第3分科会の視聴を希望するオンライン参加者は各分科会の招待メールから入場	
10:45～11:30	2. 分科会 【第1分科会】 フレイル予防と健康生きがい 【会場/213号大講義室】 座長:神谷 哲朗 (東京大学高齢社会総合研究機構学術専門職員) 発表者:白土 次男、白土 和子、齊藤 玲子 (千葉県茂原市フレイルサポーター) :徳永 サトミ、榎山 成子 (徳島県那賀町フレイルサポーター連絡会) —オンライン参加 【第2分科会】 在宅医療と健康生きがい 【会場/211号講義室—ZOOM配信】 座長:新田 國夫 ((一社)日本在宅ケアアライアンス理事長) —オンライン参加 発表者:高橋 在也 ((一社)日本在宅ケアアライアンス 研究・事業部長) 臼井 薫子 ((一財)みらい創造財団 朝日のあたる家 理事・事務局長) 【第3分科会】 ロボット・AIの活用と健康生きがい 【会場/212号講義室—ZOOM配信】 座長:平野 貴大 (沖縄大学人文学部福祉文化学科助教) 発表者:2名	
11:30～11:45	会場入れ替え ※第4・第5分科会オンライン参加者は各分科会の招待メールから入場	
11:45～12:30	【第4分科会】 地域共生と健康生きがい 【会場/211号講義室—ZOOM配信】 座長:松山 博光 (大妻女子大学名誉教授) 発表者:小池 妙子 (非営利任意団体「あじさいの集い富士見」代表) 林 大樹 (一橋大学名誉教授) 【第5分科会】 人生100年時代の学習と健康生きがい 【会場/212号講義室、ZOOM配信】 座長:國松 権左衛門 (元滋賀県知事、(一財)健康・生きがい開発財団副理事長) 発表者:村上 昌生 (愛知県海部郡大治町長) 松木田 英作 (大治町長寿支援課長) 安達 和子 (大治町高齢福祉係長) 曲尾 実 ((一社)神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会会長)	
12:30～12:45	会場移動	
12:45～13:15	<全体会場> 【会場/213号大講義室】 3. 学会のまとめ(総括) ①「分科会」座長報告 ②辻 哲夫 学会長 総括 (健生財団理事長、東京大学高齢社会総合研究機構 未来ビジョン来究センター客員研究員)	
13:15～14:00	昼食・休憩 (午後の部「アドバイザー全国大会」へ)	

第31回アドバイザー全国大会

参加費
無料!

大会テーマ「人生100年時代の健康生きがいを考える ～健康生きがいづくりを支援するアドバイザー～」

今年度の「健康生きがい学会」「アドバイザー全国大会」は、ご案内の通り11月9日(土)に同日開催いたします。午前中の「学会」ではIOG 飯島教授の「基調講演」に続いて5つの分科会。午後の「全国大会」では、辻理事長「講話」の後、財団がすすめる「100歳大学」への取り組み状況、この度纏められた「50歳からのシニアライフ生き方研究会」の成果報告をお聞きいただきます。

学会・大会とも1日で聴講できる日程です、この機会に両会場への参加をおススメします。

時間	プログラム	会場/東京大学工学部2号館 213号大会議室
13:30～	※会場受付開始	※大会オンライン参加者へは11/1(金)と前日(11/8)に招待メール送信、入場は13:00時～
第31回アドバイザー全国大会 主催：(一財)健康・生きがい開発財団		
14:00～14:10	開会挨拶	松浦 隆志 (財団常務理事)
14:10～14:35	1. 講話「産官学民協働で取り組むフレイル予防で健康寿命の延伸を目指す」(仮題) 辻 哲夫 〔(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会 理事長 東京大学高齢社会総合研究機構 未来研究センター客員研究員 (一財)健康・生きがい開発財団 理事長〕	
14:35～15:05	2. 提言「人生100年時代を生きる義務教育『100歳大学』への期待」 ・全国ですすむ「100歳大学」設置への取組み……………大和 哲 (100歳大学推進チーム事務局長) ・「100歳大学」基本理念の確認…………… 國松 権左衛門 (元滋賀県知事・財団副理事長)	
15:05～15:15	休憩	
15:15～16:15	3. 「50歳からのシニアライフ生き方研究会～今の50代が元気な80代になるには～」成果報告 進行/吉田 隆幸 (財団副理事長) (1) 成果報告 ①研究会の目的……………吉田 隆幸 ②研究会の概要と視点……………富田 徹 (神奈川健生副会長) ③研究会からの学び～50代研究員より～…椿 史子 (神奈川健生)、大津 慎一郎 (神奈川健生) (2) 会場との質疑応答	
16:15～16:20	閉会挨拶	吉田 隆幸 (財団副理事長)
16:20～16:30	会場移動 (10分)	
16:30～17:30	交流会	・会場=安田講堂下の中央食堂2F「Caffe Vigore」立食形式 ・参加費=5,000円(会場入口にて領収書と引き換え)

参加申込みは、こちらのGoogleフォームからお申し込みください

※本誌に同封している「参加申込書」からもお申し込みいただけます



「東・西ブロック会議」開催報告

これまで財団では、全国の地域協議会活動支援及び情報共有を目的に、①中国・四国 ②近畿 ③首都圏・関東 ④北海道 ⑤北信越、他に九州、中部地区に分け、年に1回「ブロック会議」を開催してきました。

今年度は東西の2ブロックに分け、これまでのオンライン方式から顔の見える対面方式で「ブロック会議」を開催しました。以下、6～7月に開催した同会議の様態を紹介します。

財団担当：大和 哲

■ 中国・四国・近畿広域ブロック交流会 in 高野山参拝

幹事協議会：健生わかやま 市野 弘

- ◇ 日時：令和6年6月16日(日)(交流会)～17日(月)(懇親会)
- ◇ 会場：和歌山県有田花王ファミリークラブ(和歌山県有田郡広川町)～高野山参拝
- ◇ 財団出席者：國松権左衛門副理事長、吉田隆幸副理事長、松浦隆志常務理事

1. 開催趣旨と目的・テーマ

温かい交流のなかで「絆」という言葉の大切さに気づいたアドバイザーの仲間たちです。

地域の担い手である健康生きがいがづくりアドバイザーが、地域づくりを課題に地域福祉の本質ともいえる地域住民のお互いの助け合いについて、各協議会から新年度の活動報告を受けました。

2. 参加協議会からの報告(1府8県、9協議会代表及び財団関係者含め21名)

所在地	協議会名(略称)	活動トピックス	活動課題
山口県	山口県健生	エイジレスチャレンジでそれぞれ活躍中	集まれる機会が少ないこと、元気で個々に活動
広島県	広島県健生	地域活動、栄養/運動講座/唱歌等で施設交流	AD養成講座の開催、AD活動支援の強化
岡山県	(一社)健生わかやま	会長の先導で健康・生きがいがづくり事業推進	AD事業の支援、AD養成講座の開催
徳島県	徳島県健生	フレイル予防事業、テーマ企画事業など	AD活動支援、懇親会、HP更新など
奈良県	(一社)奈良県健生	いきいきライフ事業、健康づくり事業など	AD養成・認定講座開催、会員のスキルアップ
兵庫県	兵庫県健生	AD養成講座開催、講師派遣事業の充実など	助成金事業、行政との連携、ディスコン事業強化
滋賀県	(一社)滋賀県健生	100歳大学、農業ヤーコン栽培の取組みなど	AD活動支援、100歳大学卒業生のサポート等
京都府	健生ネットワーク京都	人生100年・探求心コースの開講など	AD活動支援、活動計画・報告はHPでの発信増
和歌山県	健生わかやま	コンパクト100歳大学、AD養成・認定講座開催	コンパクト100歳大学(Part3)から更に発展の工夫を

3. 結論

「顔の見える関係」、日頃からお互いに気にかける「見守り」等、スムーズに助け合いができるような「地域づくりの実践」について、素晴らしい発表がありました。

地域のお互いの尊厳と信頼をどのように構築させるか等、参加者の皆さんがこれからも活動をすすめていきたいとの熱い想いを確認できた「広域ブロック交流会」でした。

翌日は高野山奥の院参拝と精進料理をいただき、「人生は二幕目がおもしろい」を祈願しました。



報告会会場



高野山 参拝

■ ■ 首都圏・関東、北海道、北信越広域ブロック会議

幹事協議会：健生千葉県連 大和 哲

- ◇ 日時：令和6年7月20日(土) 13:00～16:45(終了後「懇親会」を実施)
- ◇ 会場：全国林野関連労働組合会館＝林野会館(東京都文京区大塚)
- ◇ 財団出席者：吉田隆幸副理事長、松浦隆志常務理事、藤村宣之事務局長、大和 哲100歳大学推進事務局長、片桐大樹事務局次長

1. 開催趣旨と目的・テーマ

協議会活動の発表は、①協議会概要・本年度事業計画 ②活動しているの課題 ③財団主要事業計画(フレイル予防・100歳大学普及)に関する取組み状況(活動トピックス)を共通事項として発表いただきました。

2. 参加協議会からの報告(1都1道7県、15協議会代表及び財団関係者含め28名)

所在地	協議会名(略称)	活動トピックス	活動課題
北海道	健生北海道	道庁「アクティブシニア等活動支援事業」参加	会員の高齢化、役員のなり手不足
栃木県	栃木県健生	「健康と学びと遊びの学校」来年開校準備	会員の高齢化、会員の活躍の場少ない
埼玉県	生きがい彩の会	今年 設立30周年、記念誌発行	会員の高齢化、実行部隊人員不足
埼玉県	ときめきライフ埼玉	設立28年目、市民活動フェスタ参加(会の活動PR)	マンパワー不足、運営資金の捻出
埼玉県	健生かわぐち	設立22年目、川口市生涯学習「盛人大学」運営協力	フレイル予防の行政との連携が課題
千葉県	健生千葉県連	「君津いきいき100歳大学」2期スタート	行事参加者限られている
東京都	東京都連	活動規模維持	組織の活性化
東京都	世田谷の会	サロン生きがい開設、他行事多彩	交流会行事が主体、講座開催の取組み
東京都	健生しながわ	区との協働 認知症予防事業実施	会員の増強
東京都	リエゾン協議会	地元「まつり」に参加、能登半島地震への支援活動	活動規模に合う資力をつける
神奈川県	(一社) 神奈川健生	横浜市：シニアのためのいきいき未来講座 川崎市：生き生きシニアライフ講座	設立29年目、来年30周年記念行事検討 会員減少解決へ向けてPJチームを組織
山梨県	山梨県健生	設立26年目、事業取組で地元他団体との連携多彩	専門部三部門設置、活動ノウハウ共有
新潟県	健生新潟	設立27年目、地元フレイルチェック事業活動支援	人材確保及び若返り、合議制にシフト
新潟県	長岡健生NW	「長岡100歳大学大学院」取組2年目	新事業部体制発足、会員LINEを開設
石川県	石川健生	サークル活動多彩、講師活動の「場」開拓	AD養成講座受講生確保、マスコミの活用

3. 結論

今回の「ブロック会議」には対象17協議会うち15協議会に参加頂きました。とりわけ北海道・北信越からは、遠方にもかかわらず参加を頂き一段と話が盛り上がりました。

活動発表から、埼玉県の「生きがい彩の会」が今年設立30周年を迎える事、次年度以降、同様の協議会が全国に誕生することを多くの仲間と共感できたことは、今後の活動への大きな“励み”となりました。

各協議会から発表の「基本情報」「財団事業への取組み状況」「トピックス」「活動上の課題・対策」等をまとめ、参加協議会へ報告お知らせしました。



報告会会場



懇親会会場

3rdステージ (再雇用終了後) を視野に入れた50代での「学びの講座」の必要性を提言 「50歳からのシニアライフ生き方研究会」活動報告 (2-2)

1年間にわたる「研究会」に参加したメンバーの意見・感想

「80歳からの生き方研究会」の後継研究会として、「今の50代が元気な70代になるには？」をテーマに、昨年スタートした「50歳からのシニアライフ生き方研究会」。その成果報告は前号で紹介しましたが、1年間にわたる研究・討議の結果、提示された「視点」は次の5点でした。

- ① 50代からのリスクマネジメント (準備) の視点
- ② 特に「家庭経済」の面での不安・問題への対応の視点
- ③ 「健康 (社会的・精神的・肉体的)」への積極的な対応の視点
- ④ 社会参加による「生きがいくくり」の視点
- ⑤ 人生100年時代に則した、3rd ステージ (再雇用終了後) の充実を目指した「ライフキャリア」の視点

これらの視点に立った対応策 (備え) として、3rd ステージ (再雇用終了後) の生き方・働き方を視野に入れた、「ライフキャリア・プランニング」をテーマにした「50歳代向け“学びの講座”」を提案しました。

今号では、11回の研究・討議に参加したメンバーの意見・感想を紹介します。

(一財) 健康・生きがい開発財団 副理事長 吉田隆幸

(一社) 神奈川健康生きがいくくりアドバイザー協議会 副会長 富田 徹

1. 研究会参加者からの意見及び感想

■ 参加メンバー

- ・財団からの参加者4名—吉田隆幸、松浦隆志、大和 哲、片桐大樹
- ・神奈川健生からの参加者11名 (以下の方々)

「50歳からのシニアライフ生き方研究会」研究・討議テーマ (2023年5月～2024年4月)			研究担当
第1回	5月	研究会の構想案と進め方 (基本的な問題意識の共有)	吉田 隆幸 / 曲尾 実
第2回	6月	50代のライフキャリア (“50代” の位置づけの確認)	富田 徹
第3回	7月	50代にとっての日本経済・家庭経済の展望	矢崎 光彦
第4回	8月	50代にとっての高齢社会・社会保障そして就労の展望	吉田 隆幸
第5回	9月	50代がやるべき「老後の資金」の対策	浅井 卓弥
第6回	11月	50代がやるべき「健康」対策	江口 典英
第7回	12月	50代からの生きがいくくり	曲尾 実
第8回	1月	50代からの生きがい就労と第二のキャリアデザイン	仲谷 佳純
第9回	2月	神奈川健生の先輩たちへのインタビュー (1)	椿 史子 / 今 広道
第10回	3月	神奈川健生の先輩たちへのインタビュー (2)	山本 美由紀 / 大津 慎一郎
第11回	4月	各研究のサマリーと学び / まとめ	各担当 / 富田 徹

2. 参加メンバーの意見・感想

(1) 研究会成果から50代の人にどのようなことを提供できるか

- ・1位 生きがいを明確にしてゆく試みやチャレンジ
- ・2位 定年後、再雇用終了後の働き方や生き方
- ・3位 家庭経済に関する不安への対応策

(2) 研究・討議の中で有意義だと思ったこと

- ・「健康、生きがい、家庭経済」という3本柱に加え、日本の将来像、神奈川健生の先輩の足跡など多方面からの考察を知り有意義であった。— 矢崎 光彦
- ・経済的な面から就労対応のノウハウが大事ですが、先駆的事例を入れながら、最先端知識をヒントとして提供してください。— 吉田 隆幸
- ・普段読まない本やその分野を研究している人物の紹介があり、今後その本を読もうと思いました。— 椿 史子
- ・自分と向き合うことの大切さ、自分の「根っこ」に立ち返り、目をそらさない様な研修が必要と思いました。— 今 広道
- ・いずれの話も50代の前半で聞いておきたかった内容でした、多くの人が意識せずに生きていると思いますので、情報提供や啓発が必要ですね。— 片桐 大樹

(3) 健生財団及び健生協議会として取り組むべきこと

- ・「就労につなげる（「生きがい就労」含む）学びの場」を進めたい。特に生きがいづくりと自分で切り開く力を如何に身につけるかが大事だと思います。— 矢崎 光彦
- ・現状は、「生きがい無償ボランティア」から「生きがい有償ボランティア」へ脱皮するシナリオは進んでいるが、これからは「生きがい就労⇒セカンドキャリア」に発展させればと思っています。— 仲谷 佳純
- ・50代で健生財団及び健生協会に入る人は、何か貢献したいと思っている方だと思います。ただ介護、育児、仕事をしている人が多いので、支障なく活動できる場が提供されるとありがたいです。— 椿 史子
- ・2024年度神奈川健生が開催する「AD 養成講座開催案内」チラシでは、「50代、60代の皆様、社会貢献に関わるセカンドキャリアをご一緒しませんか?」「70代以上の皆様セカンドライフでまだまだやりたいことはありませんか?」を打ち出しました。— 仲谷 佳純

(4) 50代の人に、届けたいメッセージ

- ・50代は健康に生きるための体づくり、お金の準備、リタイア後の就労、を見据えた活動を始めることが大事です。— 椿 史子
- ・目の前の仕事で精いっぱいな状況は理解できるが、定年後の準備として少しずつ実践しておくこととよいことが沢山あることを知ってほしい。— 浅井 卓弥
- ・豊かな人生の午後を送るためには、午前中あるいは午後一番から覚悟・準備が必要。50代は極めて重要な時期、同時に助走を始めれば、60代・70代、それ以降の本番にスムーズに入れますよ。— 曲尾 実

(5) 研究会に参加して感じた意見・感想

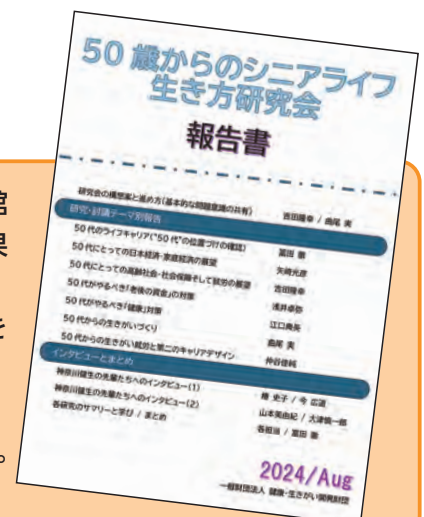
- ・いつも仕事に追われていますが、一定の時間を確保して自分の人生について考えることができました。この学びを生かして自分に出来ることが何かを考えていきたい。— 椿 史子
- ・自身の過去を振り返り未来・将来を見通すことが必要だと思いました。ただこれからの将来・未来は今までの延長線上にあるものではない。高齢者の概念も生き方も変わると思います。そこででありたい自分とは何かを求めることが生きがいではないか?と思いました。— 片桐 大樹

11月9日（土）「第31回AD全国大会」会場にて、
成果報告発表とともに「研究会報告書」を販売！

■ 11月9日（土）開催の「第31回 AD 全国大会」（東京大学工学部 2号館 213大講義室）において、「50歳からのシニアライフ生き方研究会」の成果報告を行います。

人生100年時代への備え・気づき等参考になることが多くあり、参加をお待ちしています。（詳細は本誌 P5参照）

■ 「研究会報告書」を会場にて販売いたしますので、手に取ってご覧ください。
A4判、カラー、中綴じ60P、販売価格は550円（税込）です。



財団HPに「アドバイザー専用ページ」ができました！

👉 「アドバイザー専用ページ」で何が見られるの？

財団ホームページに新たに「アドバイザー専用ページ」が完成し、7月から右の閲覧・ダウンロードが可能になりました。季刊「いきがい」掲載記事(PDF)をプリントし、勉強会等での教材として使用。また、「アドバイザー全国大会」「健康生きがい学会」の「基調(記念)講演」の概要及び一部講演録や講演要旨の確認、さらに、昨年からスタートした「アドバイザー活動支援講座」での講演スライド(一部)の閲覧及びダウンロードなど、その活用方法はさまざま。

今後講演会の動画掲載など、ご覧いただけるコンテンツの充実を図ってまいります。月に一度、財団HPのチェックを！

閲覧・ダウンロード可能なコンテンツ

1. 季刊「いきがい」バックナンバー
2. 「アドバイザー全国大会」の一部講演資料や講演録
3. 「健康生きがい学会」の一部講演資料や講演録
4. 「アドバイザー活動支援講座」の講演スライド
5. その他(準備中)

👉 ご覧いただける(掲載)コンテンツの例

・「AD専用ページ」メニューから「AD全国大会」を選択すると、直近3回の概要が表示されます

・資料閲覧したい大会にポインターをあわせると色が変わるので、そこをクリック！

・配付資料のページが開きます

・「掲載資料一覧」から閲覧したい資料を選んでクリック！

👉 アクセス方法は？…3つのステップで「AD専用ページ」へジャンプ！

① 財団 HP ヘッダーの右上にある **アドバイザー専用ページ ▶** をクリック

② パスワード入力画面でパスワードを入力して「送信」をクリック

③ 「AD専用ページ」へジャンプ

① 「アドバイザー専用ページ ▶」をクリック！

② パスワードを入力して「送信」をクリック！
※一度ログインすると10日間はログイン状態が継続します

③ 閲覧したいメニューをクリック！
※「その他」は現在準備中です

👉 パスワードは？ → 同封の『添付文書』に記載しています

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

[登録が未だの方は今すぐ登録を！](#)

- 最新の「意識調査」や「統計資料」、財団及び地域協議会主催イベントやAD養成講座等の開催告知を掲載。
- 配信希望の方は、
財団 E-mail : info@ikigai-zaidan.or.jp 宛に、配信先 e-mail アドレスと「Web 生きがい申込み」と明記の上、お申込みください。申込み受付完了メールを返信いたします。

[Googleフォームからもお申込みいただけます](#) →



※財団HPのサイドバナー **Web いきがい** から、「Web いきがい」のバックナンバーをご覧いただけます。

自宅店舗を地域の交流の場として改造 “交流サロンふらっと”を開設

— 居場所づくり活動とお神楽で地域を元気に! —

岡山県倉敷市

<活動の概要>

活動団体名（設立年月）	交流サロンふらっと（平成26年3月）
活動メンバー	8名
活動領域	倉敷市児島琴浦地区
活動対象	地域の方々、呼ばれれば何処へでも伺います
活動の目標	趣味を通じて健康寿命を延ばす
アピール・モットー	気楽に立ち寄れる居場所づくり



交流サロンふらっと 代表 藤原謙吉

1. 健康生きがいづくりアドバイザー資格取得のきっかけ

65歳で会社をリタイア後、毎日サンデーが続いていました。何か始めたいな、何をやろうか?と思索している中で、「中型車の免許を取ろう」と自動車教習所に通うとともに、公民館講座でお点前のサークルに参加し半年を過ぎた頃、友人から「健康生きがいづくりアドバイザー」資格取得を勧められ、岡山の健生協議会（健生おかやま）まで通い、東京の財団本部にて認定講習会に参加し平成21年3月に資格を取得致しました。取得後岡山の健生協議会に入会し活動を始めることとなりました。友人からの一言が私の定年後の生き方の道しるべとなり、現在も続いています。

その後、「AD 全国大会」「健康生きがい学会」への参加（全国のADとの交流と勉強、旅行を兼ね）が大変楽しみで毎年参加させていただきました。ADの勉強と全国の活動メンバーと交流できる有意義な場です。しかしコロナ禍以降はオンラインでの大会となり少し寂しい感じがしています。平成26年地元倉敷市で開催された「第22回AD全国大会」は昨日のように思い出されます。

健生おかやまの会員として「四国ブロック」交流会への参加をきっかけに、健生おかやまの地域活動も積極的な取り組みを展開する引き金になりました。「中・四国ブロック」の交流会は大変勉強になり、「徳島の阿波踊り」「和歌山健生協議会の活動」など現在の“活動の原点”となっています。

2. 地域の居場所づくり活動「交流サロンふらっと」の開設

健生おかやまの活動に参加するには、自宅から車で1時間余りかかります。地元で密着した活動を展開したい。地域の交流の居場所を提供したい。いつでも自由に立ち寄り、お喋りができ、趣味の活動が気楽にできる居場所づくりをしよう、と決心しました。平成26年自宅店舗を改造し地域のコミュニティスペース「交流サロンふらっと」を開設しました。

オープンに向けた準備

- ①開店のチラシを1,000部作成
- ②新聞折り込みで地域に配布
- ③看板の設置 など

オープン当初3ヶ月ほどは、友人・知人に声をかけチラシ配布に走り回りました



交流サロンふらっと

活動日：月曜～土曜日の10:00～15:00

- ・趣味活動や井戸端会議の場としてご利用下さい
- ・麻雀や囲碁・将棋などの集いの場としてご利用下さい
- ・生きがい就労の仕事場としてご利用下さい



利用料 1日 200円 時間に関係なく、自由にコーヒー・お茶が飲めます!

半年後には徐々に地域に認知されるようになりました。そして、6人のスタッフ協力体制ができ、「ふらっと」の本格的な活動が始まりました。スタッフ一人一人の特技、過去の経験、趣味などを活かし各講座を担当、活動スケジュール表を掲示し毎日の講座内容を明確にしました。スタッフの報酬は1回500円で、各講座の講師とともにサロンの清掃、コーヒー、お茶の準備などを行います。

	午前の部10:00~12:00	午後の部13:00~15:00
月	剣扇舞・曲芸のサークル	俳句クラブ
火	将棋・囲碁クラブ	茶話会
水	フレイル予防体操	大正琴サークル
木	脳トレ麻雀クラブ	カラオケサークル
金	手芸サークル	和裁教室
土	卓球サークル	パソコン教室
日	休館	休館



▲「大正琴サークル」活動風景

また、年間行事として「健康講座」と「食事会」を開催しています。毎回30名ほど参加いただき、楽しみ喜んでいただいています。(七夕祭りの流しそうめんは子供も大人も人気イベントです)

★★★★ 年間イベント開催 ★★★★★

- 2月：ひな祭り(2月27日)
- 5月：端午の節句まつり(5月7日)
- 7月：七夕まつり(7月9日)
- 9月：敬老お祝い会(9月24日)
- 12月：クリスマス会(12月23日)

琴浦地区高齢者支援センターから講師を招き季節に合った「健康講演会」を開催



2月の「ひな祭り」では、講演と食事に加え、雛人形を飾り雛菓子と甘酒を提供、食事は赤飯です。5月「端午の節句祭り」は、講演と食事(五目御飯)に加え鯉幟を飾り、かしわ餅とぜんざいを提供。「七夕祭り」では、講演と食事に加え短冊に願い事を書いて用意した笹に結びます。なお、「七夕まつり」での流しそうめんは大人気です。「敬老お祝い会」では、講演と食事(ちらし寿司)の後に、大正琴の演奏でみんなで楽しく歌います。12月の「クリスマス会」は、講演と食事に加えツリーを飾り、スタッフがサンタの服装で迎えます。この時の食事はカレーライスで、デザートにショートケーキを提供しています。なお、これらのイベントで提供する料理は、全てスタッフの手料理です。そして、会終わりには全員でビンゴゲームを楽しんでいます。

コロナ禍により第5類に移行するまで4年ほど閉館致しました。その間スタッフも退館し、現在は私と妻の二人で一部のサークル活動のみ実施し、コロナ禍前に戻るにはしばらく時間がかかるのではないのでしょうか。

3. ボランティア活動

健康生きがいAD、ファイナンシャルプランナー(AFP)、リスクマネジメントフェロー等の資格を取得しながらサロンの「生涯学習講座」として開始したのですが、「講座」の課題は参加者の“飽き”でした。そのような中で「健康づくり」講座に登壇した病院長の先生が、講座の途中で突然お皿を回し始めたところ、会場は割れんばかりの拍手でした。聞いている人を引き付け、飽きさせないための工夫でした。以降、何とか芸の披露ができないものかと思い立ち、普段見る機会が少ない日本の伝統芸「傘回し、独楽回し、皿回し、南京玉すだれ」等の修業に励みました。人前で披露できるまでには3年程かかりました。この日本の伝統芸を使った本格的なボランティア活動は70歳からでした。依頼があれば県内全域マイカーで参加。多いときは年間70か所訪問しました。

「毎年新しいことに挑戦すれば年を取らない」、日野原重明先生の言葉です。新しいことを始めると自分の目標ができ、楽しみができ、披露することで見る人間く人も楽しんでいただけることに繋がります。今では「健康と生きがいがづくり」の話に加えて、毎年新しい芸を披露できるよう努力しています。今では、レパートリーも増え、傘回し、独楽回し、皿回し、南京玉すだれ、詩吟、ジャグリング、津軽三味線、腹話術、ディスコン他を披露出来るまでになりました。



▲勝山支部シニアクラブ連合会「健康教室」講演会

コロナ禍の4年間は「交流サロンふらっと」の活動、ボランティアの活動が中断した中で、2年前より自治会の会長を引き受けています。自治会活動は、自主防災、環境問題など地域の安全と暮らしに関する活動が主です。



▲勝山支部シニアクラブ連合会「健康教室」講演会

自治会の主な行事

月1回の廃品回収	年4回の地区別清掃	年2回の防災訓練	年1回の3世代交流フェスタ
秋祭り「だんじり」運行	総会の開催	毎月の役員会	毎月の班長会（17班）



コロナ禍では廃品回収と、特別清掃のみの活動でしたが、現在は、子供会、青年会、婦人会、老人会の組織と民生委員、愛育委員、消防団、警察協助手、安全パトロール員（通学時の交通安全指導）、などの組織があり、それぞれの分野で地域の活動が展開されています。当地の世帯数は250世帯ほどですが、少子高齢化が進み、独居老人、空き家が増えています。

一人暮らしの老人に対しては民生委員を中心に見回り、敬老の日、暮れにはお寿司などを届けています。

空き家への対応はなかなか難しく、壊れそうな空き家は更地にしていただくように地主に依頼しています。古民家としての活用はできていません。

ボランティア活動にもいろいろありますが、地球環境の課題（SDGs）、地域にマッチしたボランティア活動が望まれます。コロナ禍以降多くの地域活動やボランティア活動が中止に追い込まれました。一旦壊れたものはなかなか元には戻らないのが現状ですが、80歳を超えた私にできることを可能な限り続け、自分の居場所として、生きがいとして地域に花を咲かせたいと考えています。

開催告知!

第7回 アドバイザー活動支援講座

無料!

北海道美幌町 AD・鹿児島県鹿児島市 AD から報告
12/7(土) 10:00~12:10 オンライン開催

1. 孤立予防・フレイル予防につながる「男談農園」

北海道美幌町で、男性が集まり談笑しながら楽しく農作業に勤しみ、収穫野菜は町内のグループホームへ寄贈する「男談農園」活動を展開する平田美木男 AD からの報告です。

如何に経費をかけずに美味しい野菜を育てるか、寒冷の地でさまざまな創意工夫と、手をかけたらかけたほど美味しくなる、ジャガイモ・玉ねぎ・南瓜・人参・ヤーコン・グリーンアスパラガス・豆類などの野菜の数々。

丹精込めた野菜を収穫する時の充実感。そして、お届け先からの「美味しかったよ!」の言葉をいただいた時の嬉しい気持ち。その言葉を肴に仲間との歓談のひと時。健康生きがいがづくりと介護・フレイル予防につながる「男談農園」活動の取り組みをお聞きいただけます。当日は美幌町保健福祉総合センター「しゃきっとプラザ」から農園仲間とともに発表します。

**2. 健康寿命の延伸を目指した「脳いきいきクラブ」**

“笑い”を取り込み“ストレッチ&脳トレ”で、地域の仲間づくりを展開する「脳いきいきクラブ」活動について、鹿児島県鹿児島市の下田陽子 AD から報告いただきます。

教員生活ののち勤めた会社勤務22年間で、監督者研修の指導者・OJT指導者等人材育成に関する資格を取得し、企業内教育での講師経験を基に、同クラブを立上げ、月2回の活動で地域を元気にし仲間づくりを支援する活動を展開中。



「笑い」をふんだんに取り入れた「ストレッチ体操」と「脳トレ」は、初めての方でも気兼ねなく参加でき、身心両面にプラスになるとともに、仲間づくりにも最適。クラブ活動終了後は、毎回仲間同士での「おしゃべり会」がスタート。

当日は、「ストレッチ&脳トレ」を体験いただき、その気持ち良さを実感していただきます!



➡ 参加申込みは、同封の「開催案内」をご覧ください

※右の OR コードからも

「申込みページ」にアクセスできます



いつまでも輝くシニアをめざす！

2025年 健康長寿カレンダー 完成！ 購入のご案内

健康長寿の秘訣を図解で解説 — 好評頒布！

毎年好評をいただいている、財団名称入り「2025年健康長寿カレンダー」が完成しました。「フレイル予防」の3本柱「食と口腔ケア」「身体活動」「社会参加」他、花粉症や食中毒など各月の生活上の注意点を、図解を使いわかり易く解説。友人知人へのプレゼント、またセミナーや勉強会資料としても活用いただけます。

2025年 健康長寿カレンダー（見開き A3判）
制作／（株）社会保険出版社

同封見本をご覧ください



月別テーマ

- 1月 要介護を遠ざける秘訣は**フレイル対策!**
- 2月 **生活習慣病**は予防と改善からコントロールへ
- 3月 ずっと**元気に過ごす**ために人やまちとつながろう
- 4月 身体活動を維持して**生活体力をキープ**
- 5月 暑さ対策と体を守る工夫で**熱中症予防**
- 6月 お口の健康を支える**かむ力と飲み込む力**
- 7月 家庭内の**4大事故**を防ごう
- 8月 気付かぬうちの**低栄養**に気を付けて!
- 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 詐欺&悪質商法「自分は大丈夫」は絶対なし!
- 12月 冬に多い**ロウウイルス**基本の対策で身を守って

巻末「健康長寿のための12か条」「通いの場・地域包括支援センターのご紹介」「救急安心シート」

申し込み方法

部数・住所・電話番号・氏名を明記の上、財団までお申し込みください。郵便振替用紙同封の上お送りします。
FAX 03-3818-3725 E-mail : info@ikigai-zaidan.or.jp

【頒布価格】 ・1部 = 270円 (消費税別) ・送料実費 (1部の場合 270円)

グループフォームからもお申込みいただけます



編集後記

- 11月9日(土) 合同開催の「健康生きがい学会第14回大会」「第31回 AD全国大会」。東京大学を会場に対面+オンラインのハイブリッド方式での開催です。この機会に東京大学構内見学も兼ね、多くの方の参加をお待ちしています。会場参加が難しい方はオンラインでの視聴も可能です。申込みが未だの方は今すぐお申し込みください。
- 次回12/6(土)「第7回アドバイザー活動支援講座」も益々パワーアップ。面白くて為になる講座、一度覗いてみてください。(木村)