



# いきがい

季刊

Vol. 168

2025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7年度「健康生きがい学会 第15回大会」  
「第32回アドバイザー全国大会」 11月15日(土) 同日開催

4 「東・西ブロック会議」開催報告  
全国の地域協議会による、年1回の情報交換・交流

8 「人生100年時代3ステージシニアライフ講座・研究会」からの報告  
1年間の集大成として、AD全国大会での成果発表と出版を計画中

10 財団がお届けしている情報発信ツール・機会の紹介

### 財団ねっとわーく

12 「大治町100歳大学」来年3月まで全35講座開校中  
「君津いきいき100歳大学」が5月から9月まで21講座開催

「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ」継続研究

14 「Zoomを使ったオンラインコミュニティ」の場・機会の提供へ向けて

### 地域協議会だより

NPO法人 健生ネットワーク京都 設立30周年記念総会を開催

### 財団TOPICS

16 2026年健康長寿カレンダー 完成！ 購入のご案内  
第11回AD活動支援講座(12/6・土) 開催案内  
編集後記



## 巻頭言

### 研究活動を通じてアドバイザーの拡大を目指す

全国の地域協議会代表による情報交換及び交流を目的とした、「近畿・中四国ブロック会議」(6/21(土)、6協議会参加)、「東日本ブロック会議」(7/26(土)、12協議会参加)を開催しました。財団設立から34年が経過し、健康生きがいくくりアドバイザー(以下AD)、全国の地域協議会が減少しています。理由は高齢化の伸展、バブル崩壊以降の日本経済の低迷による経済不安の増大です。このような状況の中、ADの平均年齢も年々高くなり、定年後も働き続けるADが増え、第2・第3のステージをどう生きればよいのか、人生の試行錯誤が始まっています。

このような不安に対して、その解決策を探るべく財団と神奈川健生協議会による共同研究を5年間続け、その成果として、これまで一般販売書籍「80代からのいきいきライフ」の発刊、また、同書籍の内容を講座カリキュラムとして、神奈川健生協議会を中心に各地で展開してきており、先の「ブロック会議」での報告に際しても、各協議会代表者から共感いただいたところです。

これからは、人生100年時代に対応した新しいシニアライフの生き方の学びと具体的活動について、ADのみならず一般の方々にも周知していくことが大事であり、その結果としてAD会員拡大につながるものと考えます。今年の研究テーマ「人生100年時代 3ステージ・シニアライフ講座・研究会」は、1年間の総まとめとして、50歳からの準備(ブロンズシニア)、65歳からの本番(シルバーシニア)、80歳からの挑戦(ゴールドシニア)の3つのステージの視点で整理し、各年代の生き方のポイントを提示しています。11月15日(土)の「第32回AD全国大会」で発表いたしますのでご期待ください。

一般財団法人 健康・生きがい開発財団  
副理事長 吉田 隆幸

## 令和7年度「健康生きがい学会」「アドバイザー全国大会」11月15日(土) 同日開催

「健康生きがい権」の理解・地域共生社会の担い手としてのADへの期待—AD必聴の大会です！

今年の「健康生きがい学会第15回大会」テーマは、「新しい人権としての『健康生きがい権』の確立を目指して」で、昨年の「AD全国大会」辻 哲夫理事長の「講話」で提起された「健康生きがい権」について、最新刊「老いと生きがい～『健康生きがい権』の提唱～」を執筆した、京極高宣前学会会長からのビデオメッセージをご覧ください。このち、辻 哲夫学会長の講演「地域共生社会と『健康生きがい権』の展望について」をお聴きいただきます。続く「分科会」では、新たに設けた「第6分科会：就労と健康生きがい」を含めた6つの分科会に分かれて、事例発表及び意見交換をおこないます。

続く「第32回 AD全国大会」の大会テーマは、「人生100年時代の健康生きがいの体現者としてのアドバイザー」で、「特別講演」には、長年「健康格差社会」の研究を重ね、健康の地域間格差を生み出す要因として、「歩きやすい町(街)か、社会参加の場や機会が多くあるか」といった社会環境要因に着目した、「0次予防」を提唱している、千葉大学名誉教授・千葉大学予防医学センター 健康街づくり共同研究部門特任教授 近藤克則氏をお招きし、「ソーシャルキャピタルと健康格差」をお聴きいただきます。地域のソーシャルキャピタル(社会資源)の人的資源としての役割も担うアドバイザー必聴の講演です。どうぞご期待ください。

### 開催要領

参加費無料  
一般の方の参加も可


- 開催日：令和7年11月15日(土)
- ①「健康生きがい学会第15回大会」—— 受付9時、開演9時15分～13時15分  
②「第32回AD全国大会」—— 受付13時30分、開演14時～16時55分
- 会場：林野会館 大ホール他、東京都文京区大塚3-28-7、TEL. 03-3945-6871  
※最寄り駅/地下鉄丸の内線「茗荷谷駅」下車、徒歩7分
- 申込み：本誌に同封の「学会・大会」参加申込書よりお申込みください。  
※右のGoogleフォームからも申し込みができます。
- その他：会場参加が叶わない方のため、後日学会「1, 講演・ビデオメッセージ」と全国大会「1, 特別講演」の録画を視聴いただけるよう準備中です。録画視聴希望の方は、メールアドレスをお知らせください。



## 健康生きがい学会 第15回大会

学会テーマ「新しい人権としての『健康生きがい権』の確立を目指して」

主催：健康生きがい学会 共催：(公財) フランスベッド・ホームケア財団、  
(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

時間	11月15日(土)	会場/林野会館 5階：大ホール (502・503・504)
9:00～	受付開始	
9:15～9:30	開会挨拶	松山 博光 (学会理事・実行委員長 大妻女子大学 名誉教授)
9:30～10:30 (60分)	<全体会場> <span style="float:right">【会場/5階大ホール】</span> 1. 講演「地域共生社会と『健康生きがい権』の展望について」 辻 哲夫 (学会長、健生財団理事長、 東京大学高齢社会総合研究機構客員研究員) ・ビデオメッセージ「『健康生きがい権』提唱の経緯」 京極 高宣 (国立社会保障・人口問題研究所名誉所長、前学会長)	
10:30～10:45	会場移動 ※第2・第3分科会参加の方は各会場へ移動	



## 「東・西ブロック会議」開催報告

現在、全国47都道府県の25地域に32の地域協議会が登録活動しており、年に1回情報交換及び親睦を目的に「ブロック会議」を開催しています。以下、6月～7月に開催した「近畿・中四国ブロック会議」、「東日本ブロック会議」の様相を紹介いたします。

財団担当：大和 哲

### 近畿・中四国ブロック会議 in 徳島

幹事協議会：健生とくしま 会長 栗尾銭二郎

■ 日時：令和7年6月21日（土）～22日（日）、

会場：とくぎんトモニプラザ（徳島県青少年センター）

- ・第1日－15：00～17：30「ブロック会議」終了後「交流会」  
会場 / とくぎんトモニプラザ（徳島県青少年センター）
- ・第2日－10：00～11：30「阿波踊り体験会」終了後「昼食会」、  
会場 / 阿波おどり会館

■ 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

■ 参加者：対象10協議会の内、9地域・7協議会から27名が参加

- ・中国ブロック（一社）岡山おかやま / 理事長 松井浩明、ひろしま健生 / 会長 角山 肇 他2名、山口健生 / 会長 酒井隆行
- ・近畿ブロック 健生わかやま / 理事長 市野弘、兵庫県健生 総務担当役員 / 吉竹俊道、（一社）滋賀県健生 / 理事長 宮川俊夫（Zoom 参加）
- ・四国ブロック 高知県 / 野村昌枝 AD（個人参加）、香川県 / 三谷精子 AD（個人参加）  
健生とくしま / 会長 栗尾銭二郎 他16名

#### 1. ブロック会議の様相

財団國松副理事長の挨拶に続き、松浦常務理事から「令和7年度の財団の事業計画（基本方針、主要事業並びに活動の重点施策）」について説明がありました。

財団が進める主要事業の中でも、「AD 養成講座」や「フレイル予防事業」は、『健生とくしま』が積極的に取り組んでいる事業であり、全国の他府県及び市町村の活動状況報告は参考になりました。続いて登壇した吉田副理事長からは、「会員数の拡大・活動の活性化を目指して」と題して、AD 会員数の右肩下がりが続く中、財団では「人生100年時代の3ステージシニアライフ講座」や「100歳大学」を積極的にすすめ、AD 活動を積極的に広報することにより、AD 資格の認知度を高め AD 会員増を目指す、との説明がありました。

協議会による「令和6年度の事業報告並びに令和7年度の事業計画」についての報告トップは、「健生わかやま」の市野理事長が登壇、以降6協議会が順に報告を行いました。

各地域の実情に応じた、さまざまな分野の多岐にわたる活動紹介は、AD 活動の多様性を再確認でき、今後の活動計画策定の参考になりました。また、実働可能な AD 会員が少なく、協議会運営に苦心している協議会の報告も参考になり、1年に1回開催する「ブロック会議」での、活動事例の紹介及び課題・問題の共有の機会の重要性を再認識した次第です。

なお、個人参加した香川県と高知県の AD からは、地域協議会を立ち上げたいとの発表もあり、お隣の県として「AD 養成講座」開催の際にはサポートしていきたいと思っております。

また、オンライン参加の（一社）滋賀健生 宮川俊夫理事長含めて参加メンバーによる相談の結果、来年の「ブロック会議」幹事協議会は兵庫県健生が担当し、開催方式は運営スタッフ等の関係でオンライン開催の方向ですとすることが決定しました。

## 2. 交流会

財団の役員、各県協議会 AD と絆を深める交流会は、「ホテルサンルート徳島」に会場を移して行いました。お互いに顔を突き合わせて議論や意見交換を行うことで、日頃聞けないことや運営の困り事等が相対で議論でき、有意義な時間となりました。懇親がすすむ中、カラオケで歌のデュエットやダンスで親交を深めていきました。終盤には、「健生とくしま」の至宝昏石允子 AD による「岸壁の母」の踊りも披露され、大いに盛り上がりました。「ぜひ我が県に来て、踊りを披露してほしい」との発言も飛び出し、和やかな交流会となりました。

## 3. 阿波踊り体験 (阿波おどり会館)

翌日は、阿波おどり会館3階にある「阿波おどりミュージアム」を見学し、踊りの起源や歴史を学び、ゲーム形式での鳴り物の演奏やモニターに自分の姿を映しての踊り体験を楽しみました。その後、2階の阿波おどりホールに移動し、会館専属連「阿波の風」による阿波おどりを鑑賞の後、見学していた私たちも暫し阿波おどりを一緒に踊りました。地元徳島の人のもとより、アジア圏からのお客様も多く、一緒に楽しい時間を過ごしました。

2日間の交流会の締めくくりは、JR 徳島駅近くのホテルで、ボリューム感たっぷりの昼食をいただき、お開きとなりました。



▲「ブロック会議」風景



▲緑色のシャツを着た「健生とくしま」協議会の皆さん（1列目右端が栗尾銭二郎会長）



▲「阿波おどり」体験会場にて

## 東日本ブロック会議 in 東京

幹事協議会：ときめきライフ埼玉 理事長 磯 竹栄（開催補助：財団担当 大和 哲）

- 日時：令和7年7月26日（土）13:00～16:30「ブロック会議」終了後「懇親会」  
会場：林野会館（全国林野関連労働組合会館、東京都文京区大塚）
- 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、藤村宣之事務局長  
片桐大樹事務局次長、大和 哲100歳大学推進事務局長（開催補助）
- 参加者：対象18協議会の内、12協議会から20名が参加  
欠席した「長岡健生創生ネットワーク」からは発表資料の提出を頂きました。

### 1. 協議会からの活動報告

会議の名称は前年と同様「東日本ブロック会議」とし、活動報告は昨年に引き続き、①協議会の概要と事業内容、②活動上の課題、③本年度の主要事業紹介（財団主要事業関連）を中心に発表及び意見交換が行われました。各地域協議会からの報告は以下の通りです。

所在都道府県	協議会名（略称） 参加者	活動歴	活動内容	主な事業紹介
北海道	健生北海道 会長 渡邊一栄	28年	会報発行、AD養成講座、100歳大学を推進	・「北海道アクティブシニア活躍等支援事業」、地元社協の委託事業に参画
埼玉県	生きがい彩の会 会長 上松広志	31年	昨年30周年記念事業実施、月例会開催	・いきいきサロン100歳体操実施（市民対象月2回）
〃	ときめきライフ埼玉 理事長 磯 竹栄（他5名）	29年	来年30周年会報紙発行、AD養成講座	・中高年いきいき講座企画・実施 ・行政主催事業に積極参加・出展
〃	健生かわぐち 会長 久保和見	23年	会員の活動機会増加のため新事業創出	・盛人大学への運営協力含め事業8項目と多彩・地元フェスティバル参加
千葉県	健生千葉県連 会長 藏屋勝俊	9年	県内AD登録者への会員加入働きかけ	・市民活動フェア参加、財団PR ・君津いきいき100歳大学応援
東京都	世田谷の会 会長 長谷川 宏	30年	30周年記念実施、健康長寿の秘訣取組	・生きがいウォーキング ・「サロン生きがい」開催
〃	健生しながわ 会長 松田誠一	15年	近況報告	—
〃	生き甲斐リエゾン協議会 代表理事 渡部恵弘（他2名）	7年	国分寺市地域福祉推進協議会に委嘱参加	・活動地域は6市に跨り、地元まつりイベントに参加、相談会の実施
神奈川県	（一社）神奈川健生 会長 曲尾 実（他1名）	30年	30周年事業を計画 業務委託事業を検討	・「横浜市応募採択事業」市民向け講座開講、 ・「生きがい就労」事業化着手
山梨県	山梨県健生 会長 澤登京子	27年	積極的に助成金活用	・他団体との共催実施、各種事業展開 ・「いきがいフェスティバル」開催
新潟県	健生新潟 理事長 池田 昇	28年	養成講座	・新潟市フレイルチェック事業へ積極協力（6年目）、他多彩な事業を展開
〃 （欠席）	長岡健生創生 NW 副会長 江口郁子（資料参加）	9年	「長岡100歳大学大学院」の継続開催	・地域連携事業推進 ・神奈川健生との交流会実施
石川県	石川健生 会長 岸 弘市	5年	ADの講師活動の「場と機会」の開拓	・サークル活動多彩 ・中高年社員「定年準備講座」開催

※欠席協議会は、茨城県健生（23年）、栃木県健生（26年）、多摩健生（30年）、健生都連（9年）、長岡健生創生ネットワーク（9年）、富山県健生（27年）の6協議会。（カッコ内は活動歴）

## 2. 総括

今回、遠方にもかかわらず、昨年に続いて参加いただいた北海道・山梨県・新潟県・石川県の各協議会関係者の方々、大変にお疲れさまでした。質疑応答の時間では、活発な意見交換がおこなわれ有意義なブロック会議となりました。

活動報告から、活動歴25年以上の協議会が10協議会あることが確認でき、地域に密着した協議会活動とその活動を支える会員アドバイザーの永年にわたる努力が、継続の支えになっていることを改めて認識しました。

健康生きがいくりアドバイザーは、「地域共生社会の担い手」という使命を胸に、これからも全国の地域協議会が連携し活動してまいりたいと思います。



▲懇親会で挨拶する「ときめきライフ埼玉」磯 竹栄理事長



▲幹事協議会「ときめきライフ埼玉」の皆さん

# 「人生100年時代3ステージシニアライフ講座・研究会」からの報告

## 1年間の集大成として、アドバイザー全国大会での成果発表と出版を計画中

報告担当／(一財)健康・生きがい開発財団 吉田 隆幸  
(一社)神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会 曲尾 実

### 1. 研究会の主旨

健康生きがいづくりアドバイザー（以下AD）誕生から30年が経過し、この間社会は大きく変化しました。人生100年時代の到来、少子超高齢化の伸展による様々な社会課題の中でも、私たちの関心事はバブル崩壊後の日本経済の長期低迷による国民所得の低下と社会保障制度への不安の増大ではないでしょうか。

そこで、健康・生きがい開発財団（吉田隆幸）と神奈川健生協議会（参加メンバー10人）が連携して高齢化の伸展と社会保障制度への不安に対応した、新しいシニアライフの学びと活動の在り方の探求に1年間取り組んできました。その研究成果の概要を以下に紹介します。

これらの研究討議から生まれた提案が、AD及び一般高齢者の元気で楽しく豊かなシニアライフづくりに貢献できれば幸いです。同時にAD会員の減少、高齢化等からくる地域協議会活動停滞の歯止め及び解消につなげていきたいと考えています。

### 2. 研究成果（中間報告）

50歳から100歳までを「シニアライフ」として、50～64歳を「準備の期間：ブロンズシニア」、65～79歳を「本番の期間：シルバーシニア」、80歳～100歳を「挑戦の期間：ゴールドシニア」の3つのステージに分け、各段階における「ライフプランの3本柱（健康・家庭経済・生きがい）」、「社会参加」の課題と可能性について、多角的に検討を重ね、「活動事例」を加えて整理しました。

人生100年時代に対応したシニアライフ（50～100歳）における各ステージの課題とポイント

ステージ 区分	ブロンズシニア（準備） 50～64歳	シルバーシニア（本番） 65～79歳	ゴールドシニア（挑戦） 80歳～100歳
健康	健康管理の継続 運動・栄養・睡眠	運動の継続が大事 フレイル予防の意識	老化現象+気力が大事 介護・認知症対策
家庭経済	就労収入で家計充足 貯蓄で将来に備え	就労、生きがい就労 確実な資産運用	年金収入+預金取崩し 介護・医療費用支出
生きがい	現役で仕事を中心 社会参加を学ぶ	生きがい就労+余暇活動 社会参加の実践	就労からの引退 生きがい活動の工夫実践
社会参加	地域活動の学びと体験 退職準備プログラム	地域活動の実践・開発 仲間づくりの楽しさ	自宅・地域活動への移行 リーダーから支援型
事例紹介	資格取得事例 他	生きがい就労事例 他	サロン交流事例 他

### (1) 準備の期間：ブロンズシニア

本格的なシニアライフに向けての「助走期間」です。現役就労を継続しながら、生活習慣病予防、運動・栄養・睡眠のバランス確保、メンタルヘルス維持を重視します。定年後の空白時間を見据え、地域活動や趣味のグループに関わり、仲間づくりや学び直しを始めることが推奨されます。「家庭経済面」では、就労収入を活用して住宅ローンや教育費など大きな支出を整理し、老後資金計画を早期に策定することが重要です。

### (2) 人生の本番の期間：シルバーシニア

「健康面」でフレイル予防や介護・認知症への早期対応を意識する時期です。『生きがい就労』は、収入確保にとどまらず、役割や社会的つながりをもたらします。自らの「好き・得意・役立つ・収入になる」が交差する活動を選び、経験を活かした地域相談員、趣味を活かした教室運営、短時間勤務など多様な形が広がっています。「社会参加」では、ボランティアや地域プロジェクトへの積極的関与が、健康維持や自己肯定感の向上につながります。「家庭経済」は、公的年金と資産運用・取崩しのバランスを見極め、医療・介護費の増加に備えた予算管理が欠かせません。

### (3) 挑戦の期間：ゴールドシニア

身体機能や生活環境への適応力が問われる段階です。就労からの引退後も、生きがい活動や社会参加を継続することが、心身の活力維持に直結します。「社会参加」は、リーダー役から支援・助言役への転換が自然な流れとなり、後進育成や経験の伝承が中心となります。外出機会や人との交流を維持するため、地域サロンや高齢者大学、趣味サークルなどへの参加を工夫し、役割のある日常を維持することが大切です。

これまでの議論を通じ、『生きがい就労』はすべてのステージで有効であり、また「社会参加」は「健康・経済・生きがい」を相互に結びつける基盤であることが明らかになりました。特に、退職前後の学び直しやネットワーク形成は、その後の活動意欲と選択肢を大きく左右します。活動の形は人それぞれですが、早い段階からの準備が将来の安心と充実をもたらす点は共通しています。



▲第7回研究会で発表する矢崎光彦研究員(左奥右から2人目)

## 3. 今後の展開

各ステージに応じた具体的なモデル事例の収集と整理を進め、地域や世代間で共有できる実践ノウハウを蓄積していきます。本報告は現時点での整理であり、引き続き意見交換を重ねながら、シニア期をより豊かに、主体的に生きるための方策を探求してまいります。

なお、11月15日(土)「第32回アドバイザー全国大会」において、これまでの成果報告を9名の研究員が登壇し発表いたします。是非お越しいただき、お聴きくださいますようお願いいたします。また、最終成果報告完成に際しては、新刊冊子にまとめ全国の方々にご覧いただけるよう計画中です。人生100年時代に対応した新たなシニアライフへの提案にご期待ください。

## 財団がお届けしている情報発信ツール・機会の紹介

充実した財団情報の提供と質の向上を目指して！

財団ホームページ内の「AD 登録会員専用ページ」、毎月月初に配信しているメールマガジン「Web いきがい」、また、年4回発行の広報誌：季刊「いきがい」等、ご覧いただいていますか？

財団では、全国で活躍する AD の活動事例・地域協議会の地域貢献活動の紹介、総務省・厚生労働省等の最新の国民統計資料、財団事業の現状と方向性など、AD 活動の参考になると思われる情報を収集し、前述の各種メディアを通じて皆様へお届けしています。

しかしながら、「財団 HP はいつ見ても変わり映えしない」「どこでどんな情報が見られるのかわからない」といったご意見もお聞きしています。そこで、財団が発信するメディアをこれまで以上に活用いただけるよう、各メディアの質と量、またその頻度等について順次見直し、皆さまにご覧いただき、活用いただける情報発信ツール、見て面白い情報等の収集・発信に注力していく所存です。ご意見、ご指導をお待ちしています。

### ◆ 情報発信メディア・ツールの充実へ向けて

オンライン・オフライン、単一方向・双方向と、さまざまな方法で情報提供や、つながる場・機会の提供を試みているところですが、今後さらにバージョンアップしていきます。

今年の「健康生きがい学会・全国大会」は、7月に全国の AD にお送りした京極高宣前学会長の最新刊「老いの生きがい～「健康生きがい権」の提唱～」をベースに、「健康生きがい権」の生まれた背景とその伝道師としての AD の役割について掘り下げます。また馴染みの薄かった同学会の第3分科会「ロボット・AI」については、この7月発行の本誌第167号、また、9月に開催した「第10回 AD 活動支援講座」でも取り上げ、皆さまの関心を高めてきたところで、こうした一つのテーマを複数のメディアを通じて複線的に取り上げることで、認知度の向上及び深掘りにも取り組んでまいります。

まずはじめに、オンラインツールの充実を目標に着手予定で、以下の2点から取り掛かります。

#### ① Webいきがい（毎月月初に配信）… ADの皆様に幅広く届くコミュニケーションツールへ

##### 現状

- ・お申込みいただいている AD の皆様と希望者（メールアドレス登録者）に配信中。
- ・配信内容は高齢者の健康生きがいに関連する情報や財団及び地域協議会イベント情報、統計情報、行政機関や自治体等からの情報等中心に配信。
- ・配信スタート時に申込み制をとったため、多くの AD の方に届いていないのが現状。

##### 今後

- ・メールによる情報配信の整理を行います。まずは一度全 AD の皆様に「Web いきがい最新号」を配信し、「配信不要」の連絡をいただいた方を除き、継続配信させていただきます。
- ・有用な情報の提供を心がけると同時に、新たなコミュニケーションツールとしての活用も検討。

#### ② 「Zoomによるオンラインコミュニティ」の場と機会の提供… 本誌14～15を参照

##### 現状

- ・相互の「つながり」を支援する場や機会の提供を目標に、「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ」提案の「Zoomによるオンラインコミュニティ」の試行を検討中です。

##### 今後

- ・「オンラインコミュニティ」の試行を経て、気軽につながることのできるツール・機会の提供。また、それを足掛かりに、将来的には「ホームページ」や「Web いきがい」等のオンラインツール“も”含めた AD 以外の方にもつながるコミュニティづくりを目指します。

## ◆ 情報発信メディア・ツールの充実へ向けて

	メディア・ツール	頻度	概要
<b>1. オンラインツール</b>			
	<b>(1) 単一方向オンラインツール</b> ① ホームページ	随時更新	財団の概要紹介、AD養成講座・認定研修の開催案内・申込、AD活動関連情報・イベントの告知AD及び地域協議会活動の紹介等。
	② HP内のAD会員専用ページ ※「パスワード」は本誌送付状に記載 	随時更新	登録ADのみが対象で、季刊「いきがい」バックナンバーや全国大会・学会、AD活動支援講座の資料や映像の一部等が閲覧可能。また、一部書籍はAD特別価格にてご購入可（専用申込フォームより）。
	③ Webいきがい 	毎月	原則登録ADが対象ですが、申込者に配信中。AD活動に関連する厚労省や総務省の最新統計情報や、最新事例やイベントの紹介など。
	<b>(2) 双方向オンラインツール</b> ① AD活動支援オンライン講座 ※参加費無料 	年4回開催	全国のAD他による地域貢献活動の発表・報告、各種研究成果発表の場としても実施。また、大学教員や管理栄養士、健康運動指導士、保健師といった有識者や専門家による講義など。
	② Zoomによるオンラインコミュニティ	開発中	年度内試行開始します（本誌P14～15参照）
<b>2. オフライン（書面・対面）ツール</b>			
	<b>(1) 単一方向オフライン</b> ① 季刊「いきがい」 	季刊	年4回季刊（1・4・7・10月の10日発行）発行の財団広報誌。A4判、16P、中綴じオールカラーで、登録ADを対象に郵送。財団事業の現状と計画、地域協議会やADの活動を紹介。AD活動関連情報やイベントの紹介・告知等も掲載
	② 一般書籍 	随時	財団が主催する研究会の成果を書籍としてまとめたものや、健康生きがい学会の編集による健康生きがいをテーマにした書籍等を発刊。一般書店やオンライン書店を通じて販売中。
	<b>(2) 双方向オフライン（対面）</b> ① AD全国大会 ※参加費無料 	年1回開催	今年で32回目の開催。主な対象はADですが広く一般の方の参加も可。特別講演にはAD活動に資するテーマと講師を招聘。また財団の研究活動の成果発表の場でもある。
	② 健康生きがい学会 ※参加費無料 	年1回開催	今年が第15回大会。主な対象は学会会員（ADは全員学会会員）ですが、広く一般の参加も可。6つの分科会において、各分野・領域での健康生きがいを学術的に研究・討議を実施。AD活動の理論的背景を学ぶ貴重な機会。

100歳大学

健康長寿社会の実現に貢献する人材育成

町制施行50周年記念事業

愛知県海部郡

「大治町100歳大学」来年3月まで全35講座開校中

主催／大治町100歳大学事務局（大治町役場 福祉部長寿支援課内）



健康アドバイザーでもある村上昌生前町長が先頭に立ち、6月17日に開校した「大治町100歳大学」。第1期生30名の内訳は、60歳台が4名、70歳台が19名、80歳台が7名で、女性22名、男性8名です。

1. 住民同士が支えあう地域づくりをめざしたカリキュラム

「健康長寿社会の実現に貢献する人材育成」を目標に掲げる同大学のカリキュラムは、来年3月24日まで、①「運動」分野10コマ、②「栄養」分野8コマ、③「社会参加・脳の活性化」分野16コマ、④「イベント行事」分野1コマの、全35コマの講座が組まれています。

中でも、「ボランティア活動の推進、住民同士が支えあう地域を目指した取り組みを学ぶ」、をコンセプトに組まれた『地域活動・ボランティア』をテーマとする講座は、大治町ボランティアセンター（大治町社会福祉協議会）職員が講師を担当。町の現状の理解及び地域課題の共有とその課題解決へ向けた人材育成という、まさに100歳大学の理念に則した講座であり、卒業後各人の知識・経験・スキルを活かしたそれぞれの分野での活躍が期待されます。



▲入学式で挨拶する村上昌生前町長

2. 町のネットワークを活かした多彩な講師陣



全35コマの講座を担当する講師陣には、提携をすすめる中部大学、また愛知医療学院大学の教員、また大治町スポーツ推進委員、認知症ケア専門士、音楽療法士、大治町ボランティアセンターの専門職等が担当し、地域の現状を理解した経験豊富な講師陣が担当しています。

4分野、6つのテーマのカリキュラムは以下の通りです。

◀7/8(火)「栄養と食生活～フレイル予防と口から食べる大切さ～」で講義する佐久間直緒美講師

大治町100歳大学カリキュラムの概要

- ・対象者：大治町内に在住の65歳以上の人
- ・期間：令和7年6月17日～令和8年3月24日
- ・授業料：3,000円（年間）、旅行費・材料費は別途
- ・授業時間：午前9時30分～正午

① 運動

テーマ	健康維持のための体力づくり～生き生きとした生活を送る工夫～	講義数：8コマ（60分×8）
講師	愛知医療学院大学リハビリテーション学部教員	
内容	フレイル予防と運動に関する知識習得、健康維持を目的とした体力づくりを学びます。個々に活動日記をつけ、一緒に考えながら分析・計画立案を行います。	

テーマ	ニュースポーツを楽しもう 講義数：2コマ（60分×2）
講師	大治町スポーツ推進委員
内容	年齢や体力にかかわらず誰もが楽しめるニュースポーツ（北欧フィンランド生まれの「モルック」）を体験します。

## ② 栄養

テーマ	栄養と食生活～フレイル予防と口から食べる大切さ～ 講義数：8コマ（60分×8）
講師	中部大学 応用生物学部 食品栄養科学科 准教授 佐久間 直緒美
内容	栄養と食生活の知識を広げ、健康を保つための食生活を実践します。 また、フレイル予防や口から食べる大切さ、機能維持を図る訓練法を学びます。

## ③ 社会参加・脳の活性化

テーマ	音のある風景～That' s エンターテイメント～ 講義数：8コマ（60分×8）
講師	認知症ケア専門士 山下一郎、音楽療法士 濱本 美保
内容	音楽を通じて自身の過去と現在を見つめ直し、未来に向けて行動する活力や意欲を引き立てます。

テーマ	文化教養～シニアいきいき講座～ 講義数：6コマ（60分×6）
講師	落語家 経大亭勝笑、カラーアナリスト 大塚 貴子、ラフターヨガインストラクター 岡田 友佳子 （一社）日本水引クリエイティブ協会代表理事 青木 直美、大治町社会教育課職員
内容	落語、パーソナルカラーを知ろう、笑いヨガ、正月飾り、郷土の歴史、アルバムづくりなど、教養を深め好奇心を高めます。

テーマ	地域活動・ボランティア 講義数：2コマ（60分×2）
講師	大治町ボランティアセンター（大治町社会福祉協議会）職員
内容	ボランティア活動の推進、住民同士が支え合う地域を目指した取り組みを学びます

## ④ イベント行事

テーマ	社会見学・公開講座・卒業旅行等
内容	産業施設等へ「社会見学」に出かけ、学生同士の交流を図ります。 大学生生活を締めくくる思い出に「卒業旅行（日帰り）」を実施します。

## 君津市「市民が主役のまちづくり事業」に採択

## 令和7年度第3期「君津いきいき100歳大学」が5/7開校 9月まで21回の講座を開催

令和5年度に開校した「君津いきいき100歳大学」、令和7年度第3期が5月7日に開校し、9月24日まで計21回の講座が開かれました。

開校3年目を迎え、君津市「市民が主役のまちづくり事業」にも採択され、参加者は30人（男性10人、女性20人、平均年齢78歳、最高齢91歳）、地域に定着したプログラムとして成長し、地域貢献シニア、アクティブシニアの育成を目指し健闘しています。

- ・主催者：健康・生きがい君津  
（代表者/君津市在住 藤川英生AD（88歳））
- ・期間：令和7年5月7日（水）～9月24日（水）
- ・基本理念：100歳時代を生きていく老い方の基礎を体系的に学び、街を元気にする原動力に

開校式で挨拶する、君津市長代理 丸博幸君津市福祉部長と「君津いきいき100歳大学」学長 藤川英生AD ▶



「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ・『ICT活用・ネット交流』」継続研究

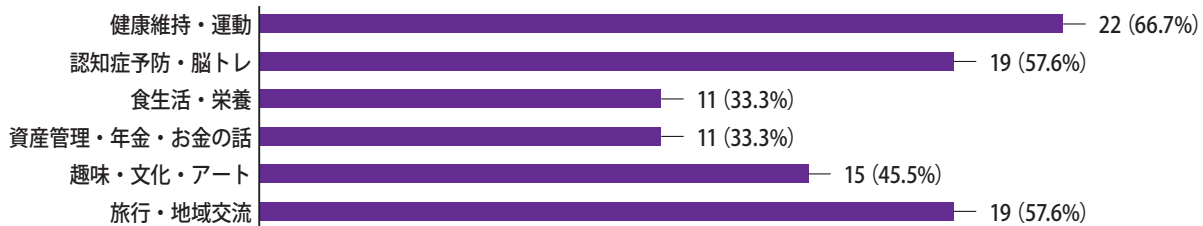
## 「Zoomを使ったオンラインコミュニティ」の場・機会の提供へ向けて

### ■ 7月号に同封した「オンラインコミュニティづくり」アンケートの集計結果——「新研究会Ⅱ」

インターネット（Zoom等）の活用によりオンライン上でAD同士が情報交換や交流のできる場、「オンラインコミュニティ」の提供について、ADを対象にアンケート（本誌7月号に同封）を行い、33名の方から回答をいただきました。ご協力、ありがとうございました。

その中で、「『オンラインコミュニティ』への参加の有無」については、「ぜひ参加したい」（27.3%）、「内容によって参加したい」（63.6%）をあわせると、約9割のADが参加意向があるとの回答をいただきました。また、希望するテーマで最も多かったのは、「健康維持・運動」（66.7%）で、次いで「認知症予防・脳トレ」（57.6%）、「旅行・地域交流」（57.6%）でした。その他の意見としては、「地域の居場所サロンづくりなど、実践・実例等、交流発展できればと思う」、「居住地域以外のADとの関わりがないので情報交換が大切だと思う」などがありました。

#### Q. 「オンラインコミュニティ」が出来たら、どんな交流の場（テーマ）を希望するか？



### 1. アンケート結果を受けて——「ICT活用・ネット交流」担当 西之園幹夫（岐阜県可児郡御嵩町AD）

回答者の多くが神奈川・東京在住の方で、既に地域協議会の会員でさまざまなコミュニティに参加し情報交換をしている方が多いのではないかと思います。それでも、今後情報交換・交流の機会を増やしたいと思っている方が多く、関心のあるテーマは、やはり運動、認知症予防といった「健康」に関するものであったことがわかりました。

「オンラインコミュニティ」開設の第一の目的は、全国のAD同士の交流の場・情報交換の機会の提供で、特に地域協議会等がない地域、あるいは地域協議会には参加せずに個人で活動しているADの皆さんの交流の場の提供が出来ればと考えています。いただいた回答の中に、AD歴1年未満の男性（50歳台）から「自分の地域でフレイル予防教室を開催したいが方法が分からない」という意見がありました。このような方が多く居るのではないかと、というのが今回の研究の発想の原点でもあります。

皆さまからいただいた貴重なアンケート及びご意見を活用し、多くのADが参加できる「オンラインコミュニティ」の場・機会の提供へ向けた設計に活かしていきたいと思っております。

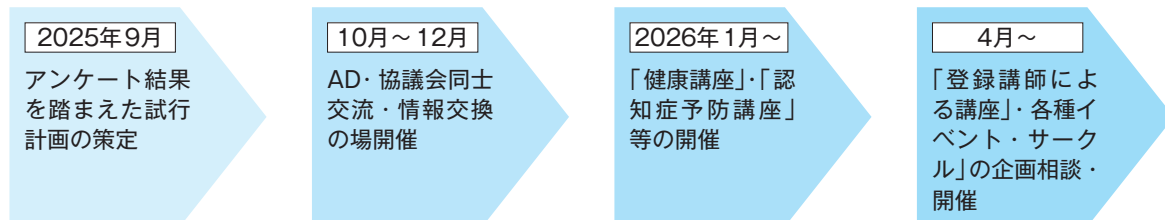
### 2. 「Zoomを使ったオンラインコミュニティ」構想

令和6年度の「人生100年時代健康生きがい新研究会Ⅱ」の研究テーマ、「ICT活用・ネット交流」の研究成果として「オンライン上の居場所づくりで生きがいづくりへの提案」の中から生まれたもので、全国どこからでも参加でき、普段つながることのできないADとのつながりが持てる交流の場となることを目的としています。また相互に情報交換・意見交換でき、より深い議論が可能となる、といったことが期待されるものを考えています。最初はなかなか馴染みにくいかもしいませんが、そこを乗り越えていこうという取り組みです。

まず始めに、全国のADから参加を募り、一定期間試行した後課題等があれば修正し、さらにオフライン（対面）での催しや、対象をAD以外の方に広げたり、Zoom以外のツールを使った展開も広げていければと考えています。といっても、参加する方が極力気軽に、積極的に、建設的に参加でき、逆に退出するのも気軽にできるような、緩い関わりから始められればと考えています。

### 3. 「Zoomを使ったオンラインコミュニティ」の場・機会の提供へ向けたロードマップ

アンケートの結果を踏まえ、「新研究会Ⅱ」で発表した（本誌第167号に掲載）「Zoomによるオンラインコミュニティ」構想を、大枠で以下のようなロードマップにより進めていく予定です。



詳細が決まりましたら、財団HP、季刊いきがいやメールにてお知らせいたします。今後の展開にご期待ください！

## NPO法人健生ネットワーク京都 設立30周年記念総会を開催

Kensei Network Kyoto



▲30周年記念誌

このゲームは、534名の高齢者の意見を参考に、医師や看護師が考案したもので、医療・生活/介護・人間関係・価値観の各13種類、合計52枚の文言が書かれたカードを使い、人生の最期に誰でも起こりうることを元気なうちから考え・伝え・共有することの大切さを気付かせてくれるゲームです。グループに分かれてのゲームでは楽しい中にも気付きの多い時間となりました。

「記念総会」で配付した30周年記念誌「Kensei Network Kyoto 2025 30th Anniversary」は、これまでの活動報告及びこれからの目標が示され、周年誌に相応しい大変読み応えのある内容です。武藤理事長の挨拶文「健生ネットワーク京都30周年に寄せて」の一部を以下に紹介します。

「30年の歩みは一つの通過点です。誰もがその人らしく、健康長寿と生きがいづくりと地域とのつながりを大切に、ゆるやかに、しなやかに、そして時に楽しく、私たちのネットワークは次のステージへと歩みを進めてまいります。今後とも、変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます」



### NPO法人健生ネットワーク京都の主な活動内容

- 生涯学習講座「京都SKYシニア大学」の企画・運営（京都市内全域）
- 子どもの居場所「心音」運営（綾部市）
  - ・多世代交流・地域交流
- 健生みらい農園（南丹市八木町）
  - ・地域交流
- 生きがいづくり
  - ・HKN（出前演奏活動）、Kサロン
- 総会、会員親睦会、他
  - ・定期総会・会員親睦会・社会貢献活動
  - ・好奇心を持つ学習会 他

・理事長：  
武藤二郎  
・活動領域：  
京都府内  
・会員数：45名  
・設立年：1995年



▲30周年記念総会受付（聖護院御殿荘）

同封見本をご覧ください

2026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！

財団名称入り「2026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、熱中症予防、悪徳商法対策等、季節に合わせた生活上の注意点を図入りで解説。自宅用、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。

2026年 健康長寿カレンダー（見開き A3判、オールカラー）  
制作／（株）社会保険出版社

### 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**ノロウイルス**基本の対策で身を守って

巻末「健康長寿のための12か条」、生きがいつくり、仲間づくりに活用！「通いの場」「地域包括支援センター」

◆ 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。 **申し込み先**  
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）

こちらのGoogleフォームからお申し込みいただけます。



### オンライン

## 次回 第11回アドバイザー活動支援講座 は12月6日(土) の開催です

1. 10:00～11:00 **年齢に関係なくすべての人が輝いて日々を過ごせるお手伝いを目指して**  
(質疑応答) **～専業主婦から教員採用試験対策予備校講師の経験を経て～**  
野田 登志子(予備校講師、京都府木津川市AD)
2. 11:10～12:10 **高齢者の雇用環境と方向性について**  
(質疑応答) **～就労支援の経験から感じること～**  
沖本 勝(就労支援コーディネーター、栃木県宇都宮市AD)

**参加費無料！**



◆申し込みは同封の「開催案内チラシ」から。または右のGoogleフォームからも申し込みが出来ます。

### 編集後記

- 11月15日(土)開催の「健康生きがい学会」AD全国大会。「健康生きがい学会」では、『健康生きがい権』提唱の背景と意味について、京極高宣前学会長からのビデオメッセージをご覧いただいた後、辻 哲夫学会長の講演をお聞きいただけます。
- 続く、「AD全国大会」には、千葉大学近藤克則名誉教授を招き、「ソーシャルキャピタルと健康格差」と題してお話をいただきます。地域の人的資源としての役割を担うアドバイザー必聴の講演です。学会・大会の申込みが未だの方は今すぐお申し込みください。