



いきがい

季刊

Vol. **171**

2026年7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8年度 健康生きがい学会第16回大会・第33回アドバイザー全国大会
11月7日(土) 対面参加とオンライン参加での開催が決定!

5 「人生100年時代3ステージ・シニアライフ講座研究会」成果を書籍化!
人生100歳まで輝く人生の歩み方 5月に発刊!
～50歳からの準備 65歳からの本番 80歳からの挑戦～

6 「健康生きがい学会」第6分科会座長 特別寄稿
「仕事」をするのは、大切な“生きがい”
～「仕事」は、生きていくことに欠かせない要素～

9 「100歳大学」普及に向けて～令和8年度の各地の取り組み～

地域協議会・ADだより

10 シニアの学びと健康を支えるスペイン語プログラム
～スペイン語・文化との出会いが三度の飯よりエスパーニャ、そしてその先へ～

財団ねっとわーく

12 医療経済研究機構 研究部 『高齢者にやさしいまち』の指標を開発

財団TOPICS

14 ・AD仲間を増やそう!
ご存知ですか? 「アドバイザー資格」取得・登録・活動の流れ

15 ・財団ホームページ、ご覧になっていますか?
・財団主催イベント・講座 スケジュール (8月～令和9年3月)

財団が主催する イベント・講座の紹介

16 ・「第14回AD活動支援オンライン講座」は9月5日(土)
・「ADオンラインコミュニティ」次回開催は8月1日(土)

編集後記

巻頭言

「人生100歳時代のモデルづくり」はアドバイザーの出番

「人生100歳時代」が始まった。これは世界で初めて日本が体験する新時代であり、人類初の体験でもある。

そもそも日本は、常に世界の「先進事例をモデル」に真似て発展してきた。それも、国がそのモデルを日本ナイズし、霞ヶ関の優秀な官僚によって全国に普及、展開してきた。100歳という長寿も、世界の「医療や薬の技術のトップ水準」をモデルに、且つ誰もがその恩典に浴せる「保険の仕組み」を巧みに真似た結果である。ただ、日本が文字通り長寿のトップになれたのは、そのベースに「和食の文化」があったからだ。山の幸と海の幸と野の幸を「旬」を大事に食材とし、自然の恵みを保存し、加工して大自然の幸や恵みを巧みに食べる知恵があったからだ。

しかし今、世界に学ぶべきモデルはもう無い。つまり、人生100歳時代は、日本がモデルを創る番である。しかも、モデルは常に「試行錯誤」で創られる。課題と解決策は常に現場にあるからだ。人生100歳時代のモデルも、現場で課題を見つけ、失敗や試行錯誤の中で生まれる筈。

とすれば、「人生100歳時代のモデル」は、我々アドバイザーの地域活動の中から生まれるという事である。これは、正にアドバイザーの使命であり、アドバイザーの出番と言える。

令和8年7月

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

令和8年度

ADのみなさまは健康生きがい学会の会員です！

健康生きがい学会 第16回大会 ・ 第33回 アドバイザー全国大会

11月7日(土) 対面参加とオンライン参加での開催が決定！

今年の「健康生きがい学会」と「アドバイザー全国大会」は、昨年と同様「林野会館」(東京都文京区大塚、最寄り駅＝地下鉄丸ノ内線「茗荷谷駅」徒歩約7分)を会場に、11月7日(土)対面参加+ Zoom によるオンライン参加での開催が決定しました。オンライン参加も可能になったことで全国どこからでも参加が可能です。なお、参加が叶わない方の為、後日録画での視聴が可能な案内もさせていただきます。(※昨年の学会・大会の様子は、財団HPのアドバイザー専用ページからご覧になれます。)

地域共生社会の担い手でもあるアドバイザーが率先して、理論を学び実践へ向けた道筋を理解する良い機会です。多くのアドバイザーの参加をお待ちしています。

午前中の「健康生きがい学会」では、昨年の学会で提起された「健康生きがい権」について、我々アドバイザーが地域共生社会の確立へ向け、実際の社会の中で、どのような姿勢でどのように行動すべきか、その実践について、京極高宣氏と辻哲夫財団理事長による対談を通じ、理解を深めていきます。

続く「AD 全国大会」では、医系技官として厚生省入省後岩手県久慈保健所、岡山県保健福祉部長、厚生労働省老健局老人保健課長、健康局長等を歴任。平成12年から始まった国民健康づくり運動「健康日本21」の策定にもかわり、退官後(一財)日本食生活協会代表理事として「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアである「食生活改善推進員」を束ねる団体の長として活躍する宇都宮 啓氏による、記念講演「急激な少子高齢化社会における健康づくり～いきいきしたまちづくり、フレイル対策へ～」(仮題)をお聴きいただきます。

宇都宮氏の近著「要介護にならない！～自立と寝たきりの分岐点「フレイル」を知る～」は、辻 哲夫財団理事長が理事長を務める(一社)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」活動ともリンクする書で、今回の「記念講演」は、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を担うアドバイザー必聴の講演です。ご期待ください。

<開催要領>

■ 開催日 : 令和8年11月7日(土)

■ 開催時間: 受付開始: 8時45分、開演: 9時15分、終了: 16時50分

- ① 9:15～12:45 健康生きがい学会 第16回大会
- ② 13:30～16:50 第33回アドバイザー全国大会

※プログラムはP3～4に掲載

■ 会場 : 林野会館 ((一財)全国林野関連労働組合会館)
「大ホール(502・503・504号室)」他
・東京都文京区大塚3-28-7、Tel 03-3945-6871

■ 開催方式: 対面参加+ Zoom によるオンライン参加

※参加が叶わない方のため、後日「録画」を視聴いただけるよう準備中です。

■ 申込方法: ・こちらのQRコードからお申込みいただけます。

また、今号に添付している「開催案内チラシ」及び財団HPからも申込みができます。



□ 交通 : 地下鉄丸の内線「茗荷谷駅」徒歩7分、地下鉄丸の内線「新大塚駅」徒歩10分

□ 昼食 : 会場内での飲食は可能です。

参加費無料！
一般の方も歓迎！

令和8年
11月7日(土)
合同開催!

健康生きがい学会 第16回大会

参加費無料!

学会テーマ 「人生100年時代の新パラダイム ～“健康生きがい権”への社会的実践～」

主催：健康生きがい学会

共催：(一財)健康・生きがい開発財団

時間	11月7日(土)	会場/林野会館 5階：大ホール
9:00～	受付開始	
9:15～9:20	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)	
9:20～10:00 (40分)	<全体会場>—————【会場/ 5階 大ホール】 1. 対談ビデオ映写 「“健康生きがい権”への社会的実践、 アドバイザーの姿勢と行動について」(仮題) ・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) ・辻 哲夫 (学会会長、財団理事長、(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会理事長)	
10:00～10:15	会場移動 ※希望する各会場へ移動	
10:15～11:00 (45分)	2. 分科会 (座長+発表者2名) 第1分科会 フレイル予防と健康生きがい ・座長：神谷 哲朗 (一財)医療経済研究・社会保険福祉協会 医療経済研究機構 政策推進部長) 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) 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 (社会福祉法人 ニライカナイ 法人本部事務局 DX・IT 担当、前沖縄大学助教)	
11:00～11:15	会場入れ替え	
11:15～12:00 (45分)	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) 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 ((一財)健康・生きがい開発財団 副理事長、元滋賀県知事) 第6分科会 就労と健康生きがい ・座長：川廷 宗之 ((一社)職業教育研究開発推進機構 代表理事)	
12:00～12:15	会場移動	
12:15～12:45 (30分)	<全体会場>—————【会場/ 5階 大ホール】 3. 学会のまとめ(総括) ①「分科会」座長報告(6分科会) ② 辻 哲夫 学会長 総括 (学会会長、健生財団 理事長、(一財)医療経済研究・社会保険福祉協会 理事長)	
12:45～13:30	昼食・休憩 (午後の部「アドバイザー全国大会」へ)	

令和8年
11月7日(土)
合同開催!

第33回 アドバイザー全国大会

参加費無料!

大会テーマ 「産官学民との連携・協働で地域課題の解決に取り組む」

主催：(一財)健康・生きがい開発財団

時間	11月7日(土)	会場/林野会館 5階：大ホール
13:00~	受付開始	
13:30~13:45	開会挨拶 松浦 隆志 (財団常務理事)	
13:45~14:55 (70分)	1. 記念講演 「急激な少子高齢化社会における健康づくり ～いきいきしたまちづくり、フレイル対策へ～」(仮題) 講師 宇都宮 啓 (一財)日本食生活協会代表理事、(公財)日本建築衛生管理教育センター 理事長、慶應義塾大学医学部客員教授、千葉大学医学部附属病院長企画室 特任教授、(一財)日本公衆衛生協会発行 月刊「公衆衛生情報」 編集委員長。医学博士、Master of Public Health。 慶應義塾大学医学部卒業後厚生省に入省。岩手県久慈保健所、厚生労働省健康局総務課長補佐、 岡山県保健福祉部長、厚生労働省老健局老人保健課長、保険局医療課長、健康局長等を歴任。在 任中平成12年にスタートした「健康日本21」の策定にかかわる。令和元年7月に健康局局長を最 後に退官。	
14:55~15:15	休憩	
15:15~16:25 (70分)	2. 財団研究事業の成果報告 「人生100年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ」より (1) 研究会の目的と経過報告 ————— 小川 文男 ((一財)健康・生きがい開発財団) (2) 研究会からの報告 ① AD 活動の活性化と“食”でつながる多世代交流 川原 明美 (徳島県健康生きがいづくりアドバイザー協議会 副会長) ② 地域共生社会の実現をめざしてー“ボッチャ”活動による地域実践+産官学民への取り組み 八木 一龍 ((一社)健康生きがいづくり神奈川AD) ③ 「健康長寿×交通安全」をメンタルヘルスから考える 岸 弘市 (石川健康生きがいづくりアドバイザー協議会 会長) ④ 健康寿命延伸と運転技術向上に向けた生活改善介入の効果ー産学連携による研究報告 尾山 裕介 (桐蔭横浜大学 スポーツ科学部スポーツ健康科学科 准教授)	
16:25~16:40 (15分)	<AD全国大会まとめ> ・財団理事長 辻 哲夫	
16:40~16:50 (10分)	閉会挨拶 吉田 隆幸 (財団副理事長) ・新刊書籍「人生100歳まで輝く人生の歩み方」紹介	

※プログラムについて変更がある場合があります。あらかじめご承知おきください。

- ・今年度の「学会」「大会」は昨年と同様同日開催です。なお、全国どこからも参加いただけるよう対面+ Zoom を使ったオンライン開催です。
- ・参加が叶わない方には、録画を視聴いただけるよう準備中です。詳細は次号で紹介します。

財団書籍新刊案内

「人生100年時代3ステージ・シニアライフ講座研究会」 成果を書籍化！



A5判、224P、表紙カラー、本文モノクロ

Amazon 書籍

5月に発刊！

人生100歳まで輝く人生の歩み方

～50歳からの準備 65歳からの本番 80歳からの挑戦～

(一財) 健康・生きがい開発財団 副理事長 吉田隆幸

(一社) 健康生きがいづくり神奈川会長 曲尾 実、古沢信之、来栖 圭

(一財) 健康・生きがい開発財団と(一社) 健康生きがいづくり神奈川(健生神奈川)が、2024年から1年間半にわたる共同研究の成果を昨年11月の「第32回アドバイザー全国大会」において発表しましたが、この度 Amazon 書籍として発刊しました。

なお、昨年の「AD 全国大会」において発表した 模様(動画)は、右の QR コードからご覧になれます。



<本書の特徴>

- ① 50代から100歳超までのシニアライフを一気通貫で捉え、「健康」「家庭経済」「生きがい」「社会参加」など多面的な視点から3つのステージにおける豊かで輝く人生への歩み方を整理。
 - ② 健康生きがいづくりアドバイザーの実体験、意見交換の内容を交えてまとめた点が特徴で、他に類を見ない具体的なシニアライフの生活スタイルが参考になる内容です。
- ※ 書籍の内容(構成)は、季刊『いきがい』2026年4月号(第170号)に紹介しています。

<本書の活用>

本書には、アドバイザーの実体験や意見交換の成果が多く盛り込まれており、充実したシニアライフを考える上での多くの具体的なヒントが含まれています。全国の地域協議会での学習会や意見交換会の題材として活用いただける他、アドバイザー活動への理解促進や新規会員勧誘の際の参考資料としても、役立てていただけます。ぜひ、多くの皆さまに手に取っていただき、地域での活動推進にご活用ください。

<購入方法>

書籍：1,628円(税込・送料別) / 電子書籍：748円(税込)

■本書はAmazonからのみの販売となり、一般書店での取り扱いはありません。

■本誌に同封の「申込用紙」によりお申し込みいただければ、アドバイザー特別価格で購入いただけます。

「書籍」 購入方法(購入部数別)	1部単価と送料	書籍の入手	お支払い
Amazonから直接個人購入	1,628円(税込、送料別)	Amazonから直接配送	Amazonに支払い
添付「申込書」を使い購入(1～2冊)	AD特価 → 1,500円(税・送料込)	申込書記載の住所にAmazonから直接申込み部数を配送(※)	財団に一括支払い
添付「申込書」を使い購入(3冊以上)	AD特価 → 1,100円(税・送料込)	申込書記載の住所にAmazonから直接申込み部数を配送(※)	財団に一括支払い

※申込書に記載の住所(1か所)へ一括送付となります。

「仕事」をするのは、大切な“生きがい”

～「仕事」は、生きていくことに欠かせない要素～



川廷 宗之

一般社団法人 職業教育研究開発推進機構 代表理事、大妻女子大学名誉教授

専門は社会福祉教育学、ソーシャルワーク論、介護福祉論

取り敢えずの経済的心配のない年金生活の中で、本来やりたかった研究と思索と社会貢献（自由な発言）を楽しませてもらっている。近年のテーマは、日本ではあまり主流ではない「職業に関する教育」の研究と開発。

2025年より「健康生きがい学会」の第6分科会テーマ「就労と健康生きがい」の座長を務める。

1. 「仕事」抜きの人生はあり得るのか？

人類の歴史の中で、全く仕事をしないで生きていた人はいたのだろうか。多分いなかったのではないだろうか。身近な経験で思い出してみても、少なくとも20世紀中葉までは、子どもも高齢者も障害者もみな仕事（も）していた。子どもたちも小さい時から家事の手伝いとして働いていた。高齢者も孫の面倒を見るなど、亡くなるギリギリまで働いていた。障がい者も、その人なりの働き方で働いていた。「隠居」をしても第一線を退くと言うだけで、どんな人も、それぞれ、その人なりの仕事をしていた。多くの場合、無意識の内にも、共に生きる仲間たちへの貢献と感じていたであろうから、その仕事に「生きがい」を感じている部分もあったと考えられる。

従って、1946年に公布された日本国憲法の第27条に「すべて国民は、勤労の権利を有し義務を負う。」となっても、全く不思議ではなかった。第3項には「児童は、これを酷使してはならない。」とまで書かれていて、児童も過酷な労働はともかく、お手伝いをするのは当然であった。働く事は誰にとっても「権利であり義務」であった。仕事をしていないというのは異常事態であった。

この憲法はもちろん今でも有効である。では、なぜみな働くことになっているのだろうか。

2. 「生きること」は、仕事をする事

それは、仕事をするのは「生きていく」ことに欠かせない要素だからである。仕事をするのは、右の囲みにあるような、5つの要素が不可欠である。どの要素に比重がかかるかは仕事次第だが、多かれ少なかれすべての要素が、本来はバランスよく必要である。仕事をさせてもらえないとか、仕事をしていても、このバランスが大きく崩れると、殆どの人は何らかの病気や障害を抱え込むことになる。

対価が得られなければ生活が成り立たないのは言うまでもない。問題は、何らかの仕事をしていないと仲間から一人前（の人間）と見

「仕事」をするということは

- ① **対価**を得られる
 - ・対価は金銭収入が基本。ただし、感謝や栄誉もあり得る
- ② **仲間**（人間）として認められる
 - ・協働して活動する集団の中で存在を認められる
- ③ 仕事を続けるには**学習**が必須要件
 - ・仕事自体の修得や、改善発展に学習は欠かせない
- ④ 好きなことが出来る。**楽しみ**方が分かる
 - ・仕事から想像や創造が生まれ、余暇を楽しめるようになる
- ⑤ 「**生きがい**」を得られる
 - ・①～④を通して、自己肯定感（生きていく自信）を持てる

※筆者作成

なされないということである。子どももお手伝いをするなどをして、その集団の不可欠の一員として認められることによって人間としての自覚を深め、生きる自信を育てていく。その仕事を上手くやるために工夫し、それを楽しみながら、人生を生き抜くのに必要な「学ぶ」ことの意味や方法を身につける。このように仕事をすることによって、生きる自信（生きがい）を深めていく。

3. 仕事をする、「生きがい」を持てる

つまり、仕事をするのは「生きがい」とつながっているのである。そう考えるのは、日本人が生きる根拠となっている「生きがい」は、『Ikigai 生きがい』の図によって説明されるからである。

この図は、生きる根拠でもある信仰を持つ人が少ない日本人の「(個々人が) 存在する理由」を意味する日本の概念」として、海外の人たちが、日本での調査結果を分析しながら創り出した「生きがい」の枠組みである。

この図で「生きがい」をよく見ると、

○好きなこと・愛 (Love)

○得意なこと

(What you are good at)

○世の中から必要とされること

(What the world needs)

○対価を得るに値すること (お金になること) (What you can be paid for)

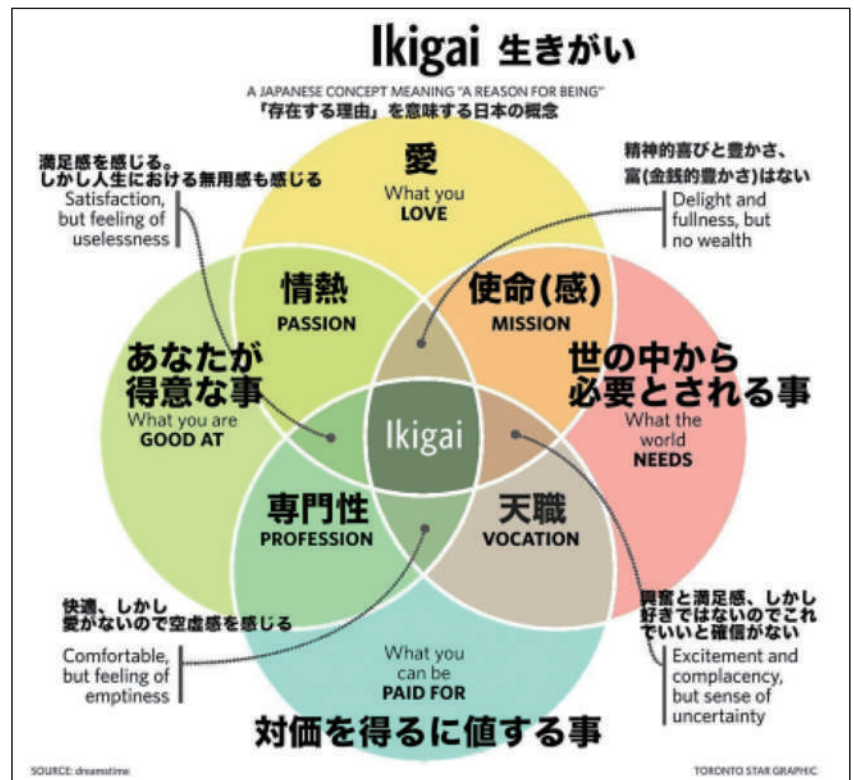
の、4つの要素を「生きがい」の要素と考え、その要素が全部そろって完全な「生きがい」になり、その一部が欠けると何らかのマイナス要因が出てくるとしている。

このように「生きがい」を考えると、先に紹介した P6 の『「仕事」をするということは』の内の「生きがい」を除く4要素と、この『Ikigai 生きがい』の四つの要素が、ほぼ重なり合っているのが読み取れる。つまり仕事、「遊び」(いわゆる余暇活動) も、立派な「生きがい」になり得るのである。

また、このように、人間として生きていく自信につながる「生きがい」の4つの要素の内、「対価を得るに値すること」以外の3つは、その人の気持ちや思いという、情緒的な側面である点に着目しておくのも大切である。なぜなら、この特徴がロボットとは違うからである。報酬の多寡は計算可能なので、ロボットの活動に関する評価にもなり得るが、そもそも、情緒はロボットには存在しない。

4. 老いて、「生きがい」で輝く人々

近年、老いて輝かない人(早くお迎えが来て欲しいとかいう人)が増えているようである。つまり「生きがい」を持ってないということだが、そういう人は仕事をしていない人が殆どである。せっかく、与えられている人生を楽しめないのは勿体ない話である。子どもも障がいのある人も大人も、仕事をしていないと生きがいを持ちにくい点は、同じである。



Hector Garcia and Francesc Miralles "IKIGAI". 2016. スペイン (関係者加筆修正)

では、どうするか。仕事をすればよい。勿論、その仕事はその人それぞれでよい。(若い人も同じことなのだが) 内容も働き方もその人なりに、希望と能力にあわせてそれなりの働き方で、働けばよい。

高齢者が仕事をする時の内容としては、

1. それまでの仕事を続ける。(全くそのまま(定年延長など)・一部転進)
2. 全く違う内容を違う環境で行う
3. それまでの知恵や技術を応用して、新たな仕事を創造していく。

等がありえるだろう。

若者とともに働くのは、楽しい



子どもと働くのは、楽しい



いずれにせよ、若い人々とは圧倒的に異なる経験の量から出てくるさまざまな知恵は、何と言っても高齢者の特徴である。逆に IT (情報技術) や AI (人工知能) の使いこなし方を修得するのに時間がかかるなどの弱点もある。しかし、弱点を数えても仕方がない。蓄積してきた知恵という特徴を活かした仕事でよい。多分、それは、ロボットにはできない人間的な側面を多く持った仕事ではないか。

その意味で、古来からの高齢者の役割は、「孫の面倒を見ること」だった点は、人と関わらなくてはならない(エッセンシャルな)仕事と言う意味でも、参考になるだろう。

労働条件の問題があるが、“エッセンシャル”であるからこそ、緩やかな働く条件が必要なのは、若い人々にとっても同じことである。



一般社団法人
職業教育研究開発推進機構



(一社) 職業教育研究開発推進機構

- ・ 目標ーすべての人が、生活や人生を裕(ゆたか)にできる実践的に有効な職業教育の普及と啓発を目指す。
- ・ 活動ー特にエッセンシャルワーク領域を中心に、教育プログラムの研究開発などの活動を展開している。
(詳しくは、QRコードでHPを参照)

107-0062 東京都港区南青山1-16-3 クレスト吉田103
クリエイティブ・ケイ事務所内

■川廷氏には、9月5日(土)「第14回AD活動支援オンライン講座」、また11月7日(土)「健康生きがい学会第16回大会」第6分科会「就労と健康生きがい」の座長としてご登壇いただきます。

■「就労」(仕事をする事)の意味について、川廷氏とともに考えてみませんか? 同封の「開催案内」をご覧ください、参加(いずれも無料)をお待ちしています。

「100歳大学」 普及に向けて ～令和8年度各地の取り組み～

「100歳大学普及推進チーム」事務局長 大和 哲

本誌第170号において「100歳大学」提唱10年を振り返り、各地での開校・開設へ向けた取り組みを紹介しました。これまで、地域協議会またアドバイザーが行政や教育機関等との交渉協議を重ね、「老いの義務教育」実現へ向けて取り組んでいます。今号では、令和8年度の各地での開校及び取り組みの状況について紹介いたします。

(※ ■は「100歳大学」として開校中、□は開校へ向け取組中)

■滋賀県栗東市 / 「栗東100歳大学」

平成27年栗東市の情報紙に「世界初栗東100歳大学」と紹介されてから今年で第10期を迎え、8月から令和9年2月まで「基礎講座」が6科目25講座、令和9年3月～7月までは「選択科目」4コースのカリキュラムで開校。【運営事業者】栗東市

■愛知県海部郡大治町 / 「大治町100歳大学」

人生100年時代を見据え健康長寿社会の実現に向けたまちづくりを目指し、「町制施行50周年」を迎えた昨年度(当時の村上昌生町長(健康生きがいづくりアドバイザー) 主導)、官学連携事業(地元大学や医療系大学と連携)として開校(全18講座)。今年6月に第2期がスタート。【運営事業者】大治町福祉部長寿支援課

■NPO 法人和歌山保健科学センター(健生わかやま) / 「わかやまコンパクト100歳大学」

和歌山市の公募事業として令和4年度に採択され、「わかやまコンパクト100歳大学」3期連続開催。昨年度から、主に50歳台を対象に名称を「100歳時代を豊かに生きる大学」に変え、人生のセカンドステージ生き方支援講座として開校。今年度も同様のプログラムで開催計画中。【運営事業者】NPO法人 和歌山保健科学センター

■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」

「長岡3大啓哲」(互尊独尊/米百俵/令終会)を基礎にして社会の劇的変化を先取り解決する社会システムを創生し、未来社会に貢献する実践的で創造的能力を備えた心身共に健康で自立した人材を養成する大学院に重点を置いた、未来社会で不可欠な大学院大学を目指します。今年度第4期生40名募集、第3期大学院入学30名で、「学長面談」は受講生ワクワクです。「長岡市～夢の種プロジェクト2025」で、長岡の未来を創るアイデアとして院生の活動2事例が表彰。

【運営事業者】一般社団法人 長岡100歳大学大学院

■健康・生きがい君津 / 「君津いきいき100歳大学」

令和5年度に首都圏初の「100歳大学」が開校、今年5月受講生30名を対象に第4期がスタート。君津市の期待も年々高まり、今年度「市民が主役のまちづくり事業」に採択されました。受講生の発案から「校歌」も完成。カリキュラムに「AD養成研修テキスト」から5科目採用を踏まえ、今年3月には「AD認定研修」を実施し、君津市で新たに5名のADが誕生。【運営事業者】健康・生きがい君津=今年度「市民が主役のまちづくり事業」に採択

□(一社)健康生きがいづくり神奈川

神奈川県が主宰する「かながわ人生100歳時代ネットワーク」に加入。「かながわコミュニティカレッジ」の『シニアライフサポーター養成講座』第3期を実施(12月～1月に5回)。川崎市からは市民講座全4回コースを受託する他、地元大学「秋季公開講座」で第2期実施(11月～12月に全3回)、いずれも健生かながわADが講師を担当。

□(一社)100歳大学(三重県)

地域協議会の名称として活動中。四日市市文化振興事業として2019年「四日市市市民大学」での講座開設以来継続開催中。今年度も9月～令和9年1月まで全8回の講座を定員120名で実施予定。その他に、四日市中央公民館で「地域力創造セミナー」(全8回)、「南が丘100歳大学」(出張セミナー全8回)の開催を計画中。

□健康生がいづくりアドバイザー北海道協議会(健生北海道)

令和2年「100歳大学」提唱者國松権左衛門財団副理事長を招き、千歳市・室蘭市で行政及び地元企業を対象にセミナーを開催以来、開校に向け継続取り組み中。令和6年に株式会社MOKA様から「北海道アクティブシニア等活躍支援事業」を受託し高齢者の社会参加・生きがい就労をテーマにセミナーを実施中、また札幌市社会福祉協議会主催シニア講座「知っ得くひろば」では毎月講座を担当。





シニアの学びと健康を支えるスペイン語プログラム ～スペイン語・文化との出会いが三度の飯よりエスパーニャ、そしてその先へ～

神奈川県横浜市



福島 るり子

1973年生まれ 名古屋市出身 横浜市在住。(一社)健康生きがいづくり神奈川AD

- ・10代の頃からスペインを行き来し、東京や神奈川でスペインの文化や言葉の魅力を伝える活動をしています(山田るりこ名義)。スペイン語観光ガイドとして日本の魅力も発信中。
- ・趣味はヒューマンウォッチング、雲の観察、観葉植物栽培、料理の舌コピー。現在は心理学と健康寿命を延ばす活動に夢中。著書「女ドン・キホーテ スペインをゆけ! カタルーニャ、ガリシア、アンダルシア 濃縮還元100%の旅」(studio R.S.I. publishing)

1. 健康生きがいづくりアドバイザー取得までの歩み

10代の頃にスペインと出会い、会社員生活を経てスペイン語講師となり丸20年になります。「三度の飯よりエスパーニャ」を掲げ、いちばん好きなことを仕事にしながら50代を迎え、社会に恩返ししたいと思うようになりました。各種講座で学びを重ね、「元気シニア層」との相性を再確認する中で、「かながわコミュニティカレッジ」でAD養成講座を受講。この間に義母を看取り、介護生活が一区切りつき、再受講を経てこの春にADの仲間入りをさせていただきました。

スペイン語・文化の魅力は、何といってもその多様性です。言葉も文化も地域差が大きく、35年関わってきても新たな発見が尽きることはありません。そして、スペイン語を通じて、年齢や立場を超えて人が笑顔になり、自然に会話が生まれるのが何より嬉しい瞬間です。特にシニア世代の方から「教室で友人ができた」「新しいことに挑戦する気持ちが戻った」と聞く時、活動の意義・やりがいを実感します。

2. 現在の私の居場所

現在の主な活動は、スペイン語教育・文化交流・ハンドセラピーの3つです。

(1) 横浜スペイン協会

桜植樹を通じた日西文化交流、語学・文化講座の開催を中心に活動しています。巡礼や体力づくりのハイキングなどさまざまなサークルがあり、私は2006年、大好きな作家・逢坂剛氏の講演会に参加して以来のご縁で、旧姓山田で会員・講師として活動を続けています。

①活動領域	日西文化交流、語学講座、スペインサロン(文化講演会)、サークル活動(ハイキング、スペイン文学に親しむ会、旅でスペインを識る会)
②構成メンバー	会員約70名・スペイン語教室受講者約80名。日本人・スペイン人講師
③設立	1990年7月
④他団体との連携	在日スペイン大使館(名誉会長は駐日スペイン大使)
⑤活動上の悩み	会員の高齢化、コロナ禍以降の学習環境の変化、語学学習熱の低下
⑥ホームページ	http://www.yokohama-spain.jp/



(2) (一社) 横浜スペイン語センター

スペイン語圏出身の講師が多数在籍し、約70講座を展開しています。私は2009年より語学・歴史・建築・回想法などの講座を担当しながら、スペイン人講師の「古事記研究」クラスで学んでいます

①活動領域	日本人・スペイン語圏講師による語学・文化講座、文化講演会、料理教室、ワンコイントークサロン
②構成メンバー	受講者310名、日本人・スペイン語圏出身講師(7か国・12名)
③設立	1995年10月/横浜スペイン協会から独立
④活動上の悩み	横浜スペイン協会と同様
⑤ホームページ	https://www.espanyol-chy.com/



(3) ヒメミコハンドセラピストスクール ※「ヒメミコ」とは姫・秘め・神子・巫女をイメージした造語です

エキスパートインストラクターとして、セラピスト育成を担当。三柑(桃・橘・柘榴)の香りをういた独自のハンドセラピーにより、「生きるちから」を引き出し、世代や立場を超えて人が繋がる社会の実現を目指しています。

①活動趣旨
・「手からつながる癒しと絆」をテーマに、ハンドセラピーの普及、セルフケアやセラピスト育成を行うスクール運営を通して、人々の暮らしにやさしさと安心をお届けします。
・「生きるちから」を引き出し、自己実現、認知症予防、未病改善のお手伝いを目指しています。
②活動領域
神奈川県を中心に、医療福祉施設、こども食堂、コミュニティセンター、各種イベントでのハンドセラピーの実施
③構成メンバー
認定インストラクター77名(高校生～80代)
④設立
2021年9月／(株)HIMEMIKO JAPANが運営
⑤活動上の悩み
・セラピストの仕事はボランティアのイメージが強すぎることに ・インストラクターの人材不足
⑥他団体との連携
特定医療法人大口東総合病院、(株)はまりハ、大神商店会
⑦ホームページ
https://himemiko-japan.com/



金沢区自助連絡協議会主催「めざせ!金沢区の日」でハンドセラピーを行う筆者

3. 外国語学習は脳を幅広く刺激する活動として注目!

「覚えなくていい!スペイン語 de ゆるっと脳トレ」プログラム(講座)誕生の背景

これまで企業研修ほか、2歳から90代まで幅広い世代にスペイン語を教えてきました。受講生の多くはシニア層で、ボランティアや趣味の活動で忙しくされている方々です。先にも記しましたが、私生活では2013年1月に実母と義父母の3人が要介護認定を受け、長い介護生活が始まりました。その時、義父の大きく萎縮した脳画像を目にし、「認知症予防」への関心が強まりました。

Rush University Medical Centerの研究では、知的活動が認知機能維持と関連する可能性が示されています。「聴く・話す・考える・交流する」を同時に行う外国語学習は、脳を幅広く刺激する活動として注目され、複数言語を扱う人は、認知症の発症が平均4～6年遅れる傾向も報告されています。それらの報告や英国の団体 Lingo Flamingo の試みを踏まえ、スペイン語の音・リズム・ジェスチャー・回想に「知的刺激・社会交流・新奇性」を取り入れたカリキュラムを今年6月に試験的にスタートしました。

<講座設計の4本柱>

(1) セルフハンドセラピー

手指をさする動作は安心感や自己受容感を高め、集中・交流・リラックスの土台をつくる「脳のスイッチ」となり、発声やコミュニケーションを自然に引き出します。

(2) スペイン雑学講座

食べ物や祭り、建築、歴史などの雑学を取り上げ、その日のスペイン語学習へと繋がります。参加者の興味に合わせて話題を広げながら進めます。

(3) スペイン語

5つの母音でローマ字読み近くアクセント規則も明確なため、初回講座から自己効力感を得やすい言語で、挨拶や発音練習、簡単なフレーズだけでも聴覚・発声・注意・模倣・感情反応が同時に働きます。全5回の短期講座とすることで「覚えなくても楽しめる」安心感が生まれ、新しい情報に触れる中で自然に記憶に残ります。

(4) スペイン語の曲に合わせた上半身エクササイズ

単語の意味と動作を一致させることで理解や記憶を助ける「エンボディード認知」を取り入れています。座位でも軽い運動として無理なく取り組み、リズムに合わせた動きが前頭前野・運動野・聴覚野を自然に刺激します。

結果として子供の言語獲得プロセスに似た構造になりましたが、多様な刺激を組み合わせ、大人の経験や知識を活かして認知予備能を高める設計になっています。



4. 現状とこれからの展望

コロナ禍を境に外国語を学ぶ環境は大きく変わりました。物価高や円安で海外旅行の機会が減り、言語を学ぶモチベーションも下がっています。さらに ZOOM や AI を使った安価なレッスンの普及により、対面で人と関わる学習の場も減少しています。

外国語学習が脳に良い影響をもたらすという研究結果はここ数年で大きく増えてきており、学術的な裏付けは着実に強まっています。だからこそ、負担なく始められるこのプログラムを、より多くの方に試していただきたいと願っています。先輩アドバイザーの実践に学びながら、この取り組みを丁寧に育てていきたいと考えています。

医療経済研究機構 研究部

『高齢者にやさしいまち』の指標を開発

高齢者にやさしいまちづくり、誰もが暮らしやすいまちづくりの推進に期待

(一財)医療経済研究・社会保障福祉会(理事長辻 哲夫)医療経済研究機構研究部の藤原聡子研究員らは、「高齢者にやさしいまち」の指標を開発しました。

この指標は、日本老年学的評価研究(JAGES)のデータの解析により、(1)高齢者にやさしい物理的環境、(2)社会参加とコミュニケーション、(3)社会的包摂と認知症フレンドリー、という3つの領域(全17項目)で構成されるもので、今回開発された「高齢者にやさしいまち指標」の住民の健康や幸福感との関係性を、浜松医科大学健康社会医学講座の野口泰司助教らが検証した結果、『高齢者にやさしいまち』の推進が、人々の健康・幸福に貢献する可能性が示されました。

このことから、この指標を活用することで、高齢者のウェルビーイングや幸福感が高いまちとはどのようなまちなのか、私たちADの地域活動とも関連するこの指標について紹介します。

■「高齢者にやさしいまち指標」の開発

急速な高齢化が進む中、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けるには、『高齢者にやさしいまち』の取り組みが重要と言われています。世界保健機関(WHO)は『高齢者にやさしいまち(Age-friendly communities:AFC)』を、“年齢を重ねても健康で人とのつながりをもちながら、自分らしく安心して暮らせるまち”として、人生を通じて「体と心の力」を保ち、年を重ねても「自分らしい生活続ける力」を発揮できるように、住まい・地域などの環境を整えることとしています。

そのためには、図の8つの行動領域①住居(住まい)、②社会参加、③尊重と社会的包摂、④市民参加と就労、⑤コミュニケーションと情報、⑥地域の支援と保健医療サービス、⑦屋外空間と建物、⑧交通機関、を通じて必要なサービスへのアクセスと社会参加の機会を高めることによって、自分らしく暮らす力を支えることが出来るというものです。

『高齢者にやさしいまち(AFC)』は、これらの環境を整える取り組みを都市・地域の政策として具体化する枠組みということですが、これまで『高齢者にやさしいまち』を測る地域の指標に限られ、評価がなされていないのが現状です。また、WHOは「偏見をなくす」、「本人の主体性を尊重する」、「地域の活動に参加できる」といった『認知症にやさしいまち(Dementia-Friendly Communities:DFC)』の視点を、『高齢者にやさしいまち』に組み込むことを推奨していますが、それを反映した指標はほとんど無く、こうしたことを踏まえ、医療経済研究機構研究部の藤原聡子研究員らは、WHOのガイドラインに基づき、『認知症にやさしいまち』の視点を含み、地域レベルの「高齢者にやさしいまち指標」を開発しました。

WHOの「高齢者にやさしいまち」の8つの行動領域



日本老年学的評価研究(JAGES)の2016年と2019年両時点の調査に参加した16市町村・61学区に居住する65歳以上の高齢者(2016年:45,162人、2019年:39,313人)のデータを分析した結果、(1)高齢者にやさしい物理的環境(例:歩道のバリアフリー化など)、(2)社会参加とコミュニケーション(例:趣味・スポーツ・ボランティア等のグループ活動への参加、インターネット利用)、(3)社会的包摂と認知症フレンドリー(例:地域への帰属意識、認知症の人の地域活動参加に関する態度)、という3つの領域(全17項目)が指標として選ばれ、高齢化が進む我が国において、高齢者や認知症の人まで含めた包括的な地域づくり(地域共生社会の構築)が求められている中、この指標はその推進に重要なツールとなることが期待されます。

「高齢者にやさしいまち指標」の項目（全17項目）

概要	項目	
(1) 高齢者にやさしい 物理的環境 (5項目)	①バリアフリーな歩道・道路	車いす・杖・歩行器などを利用される方でも、歩行に支障のない通り（道路）（ある％）
	②バリアフリーな公共施設	歩行が困難な方や目・耳の不自由な方でも、利用に支障がない公共施設（ある％）
	③バリアフリーな移動資源	歩行が困難な方や目・耳が不自由な方でも、利用に支障がない電車やバスの車両（ある％）
	④運動や散歩に適した公園・歩道	徒歩圏内（おおむね1キロ以内）運動や散歩に適した講演や歩道（ある％）
	⑤移動資源へのアクセス性	徒歩圏内（10～15分以内で歩ける範囲）電車・地下鉄などの駅やバス停（ある％）
(2) 社会参加と コミュニケーション (5項目)	①趣味活動への参加グループ	趣味関係のグループ（月数回以上％）
	②スポーツグループへの参加	スポーツ関係のグループやクラブ（月数回以上％）
	③学習・教育サークルへの参加	学習・教養サークル（月数回以上％）
	④ボランティア活動への参加	ボランティアのグループ（月数回以上％）
	⑤インターネット利用	インターネットやメールの使用（週2～3回以上％）
(3) 社会的包摂と 認知症フレンドリー (7項目)	①地域への帰属意識	地域の人から大切にされ、地域の一員になっていると感じる（はい％）
	②地域への決定参加	自治会・町内会やその他の場で、地域のものごとの決定に参加（はい％）
	③地域の互酬性	地域の人々は、多くの場合、他の人の役に立とうと思う（はい％）
	④保健福祉サービスの提供	日常生活や健康に必要なことは、行政や民間のサービスによって提供されている（はい％）
	⑤友人・知人と会う頻度	友人・知人と会う頻度（月数回以上％）
	⑥認知症の人との共生意識	認知症の人でも地域活動に役割をもって参加したほうがよい（はい％）
	⑦認知症家族への支援	家族が認知症になったら、協力を得るために近所の人や知人などに知ってほしいと思う（はい％）

医療経済研究機構報道発表 Press Release No: 498-25-43 2026年2月発行より

■「高齢者にやさしいまち指標」と住民の健康・幸福との関係

この指標について、浜松医科大学健康社会医学講座の野口泰司助教らにより、住民の健康・幸福との関連性について検証が行われました。日本老年学的評価研究（JAGES）のデータから、①住民の主観的健康観、②幸福感、③抑うつ、④生活機能、の4つの健康・幸福指標と、地域ごとの相関や各指標との関連分析を行い、「高齢者にやさしい物理的環境」での得点が高い地域では生活機能の低下者が少なく、「社会参加とコミュニケーション」が活発な地域では抑うつの人が少なく主観的健康観が低い人や生活機能が低下した人も少なかった。また、「社会的包摂と認知症フレンドリー」の得点が高い地域では幸福感が高い人が多く、主観的健康観が低い人、抑うつの人が少ない、といったことがわかりました。

これらの結果が示すように、バリアフリーなど物理的環境は、外出や移動を助け主観的健康観や生活機能の向上につながり、社会参加とコミュニケーションは、スポーツやサークル等への参加を通して健康観や幸福感が向上する一方、抑うつは減少すること。そして、社会的包摂・認知症フレンドリーの中の地域への帰属意識は、安心感や住んでいて幸せという幸福感を向上させることが考えられ、野口助教は、「『高齢者にやさしいまち』の推進は、人々の健康・幸福に貢献する可能性がある」と指摘しています。

『高齢者にやさしいまち』の概念に、「Ageフレンドリー」、「認知症フレンドリー」が使われていますが、この考え方は、高齢者や認知症の人に限らず、誰もが暮らしやすいまちづくりにつながるものと思います。日々のAD活動の中でこの指標を意識することにより、高齢者にやさしいまちづくり、誰もが暮らしやすいまちづくりに、より貢献できるのではないのでしょうか。

出典および参考資料：医療経済研究機構 2026/2月発行 報道資料 Press Release No:498-25-43
週刊保健衛生ニュース 令和8年4月13日 第2352号

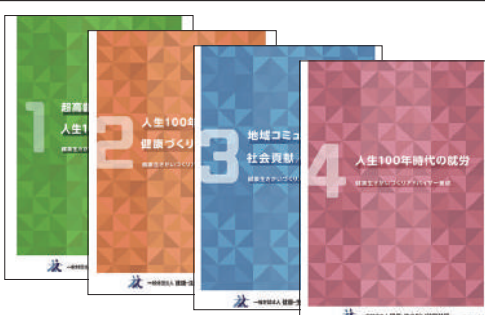
AD仲間を増やそう！

ご存知ですか？「アドバイザー資格」取得・登録・活動の流れ

地域協議会が主催する「アドバイザー養成講座」の他、産業能率大学「通信講座」、また「eラーニング講座」の受講でもアドバイザー資格が取得できるのをご存知ですか？

志を同じくするアドバイザー仲間がもっともっと誕生し、私たちと一緒に地域課題解決に取り組むとともに、その過程が「健康づくり」「生きがいがづくり」になることを広く広報し、AD仲間を増やしていきましょう！

健康生きがいがづくりアドバイザー養成講座受講 3通り

	1. 協議会主催AD養成講座	2. 産業能率大学通信講座	3. e-ラーニング講座
受講形態	・研修施設・研修室等に通う、対面式講座 ・講義・グループワーク、意見交換等を交えて実施 ※テキストは1冊	・産業能率大学と提携 ・AD養成講座同等の内容を通信講座で受講し修了 ※テキストは4分冊	・AD養成講座同等の内容で、スマホ・PCを利用し所定のカリキュラムを学ぶ ※テキストは1冊
講座の特徴	 各地域協議会で年に1回開催 - 主に土日祭日2～3日間開催 - 開催日が限定 - 講師や参加者とのコミュニケーションがとれ、意見交換やグループワークがスムーズに出来る	 受講は随時受付 - いつでも時間の制約なく受講可能 4カ月以内に2回のレポートを提出し修了	 受講は随時受付 - 自宅や通勤・通学時間等どこでも受講可能 - 問題200問を解答し、最短1ヶ月で修了
受講料	15,000円（税別）テキスト代等含む		
問い合わせ	財団 HP で確認いただけますまたは、お問い合わせください	産能大学 HP で確認、Tel 03-3476-3207 財団 HP から申し込みできます	財団 HP で確認いただけますまたは、お問い合わせください

アドバイザー認定研修

認定研修 受講料 10,000円（税別）

- 「AD養成講座」修了後に、「AD認定研修」を受講し、アドバイザー資格取得準備完了
- アドバイザーとしての活動に必要な専門知識・技術を事例研究や演習などを通じて習得する1日の研修で、以下の2つのコースがあります。
 - ➡ A、地域協議会が主催する、主に土日祭日開催の「対面式認定研修」を受講
 - ➡ B、財団が主催する、2カ月に1回偶数月の第2土曜日に開催する「AD認定オンライン研修」を受講

財団に登録・認定➡アドバイザー活動

財団に登録し、健康生きがいがづくりアドバイザー認定
登録料 10,000円（税別）、1年更新（2年目以降は9,000円（税別））

- さまざまなAD活動
 - ➡ 地元の地域協議会に所属し、地域課題解決に向けて協議会仲間と一緒に活動
 - ➡ 経験・スキル・知識を活用し、関連団体・組織等に所属して個人で活動

✓ 財団ホームページ、ご覧になっていますか？ 最新のイベント・講座案内を、1か月に1回はチェックを！

昨年から財団ホームページを順次リニューアルし、特に財団主催のイベント・講座等の告知、申し込みフォーム等を整備してきています。

- ・毎月月初に配信する「Web 生きがい」
- ・この4月からスタートした“全国のADとつながろう！”「AD オンラインコミュニティ」
- ・一昨年からスタートした“楽しくて面白い、そして為になる！”「AD 活動支援オンライン講座」
- ・年に1回開催するメインイベント「健康生きがい学会」「AD 全国大会」他

財団が主催する各種イベント・講座の開催告知及び参加申し込みしやすくなった申し込みフォーム等、1ヶ月に1回は✓チェックを！

聴き洩らした「講座」の講演スライドやレジュメ等も入手可能です。ADであれば無料で参加及び閲覧できるこれらのイベント・講座を活用し、AD活動の参考にいただければ幸いです。

昨年度の「健康生きがい学会」「AD 全国大会」の動画も財団 HP からご覧になれます。



HPから見られる「AD 専用ページ」掲載コンテンツ

- 季刊いきがいバックナンバー DL (ダウンロード)
- AD 全国大会の動画閲覧・資料 DL
- 健康生きがい学会の動画閲覧・資料 DL
- AD 活動支援オンライン講座の資料 DL
- その他「人生100年時代の健康生きがい新研究会Ⅱ」成果報告他 DL

✓ 財団主催イベント・講座 スケジュール (8月～令和9年3月)

月	①AD活動支援オンライン講座	②ADオンラインコミュニティ	③AD認定オンライン研修
8月	—	第3回 8/1 (土) 9:30～11:00	8/8 (土) 9:50～17:00
9月	第14回 9/5 (土) 9:30～10:30	—	—
10月	—	第4回 12/5 (土) 9:30～10:30	10/10 (土) 9:50～17:00
11月	11/7 (土) 健康生きがい学会第16回大会・第33回アドバイザー全国大会 9:15～16:50 会場 / 林野会館、参加方式 / 対面参加+オンライン参加		
12月	第15回 12/5 (土) 9:30～10:30	第5回 12/5 (土) 10:45～12:15	12/12 (土) 9:50～17:00
令和9年 1月	—	—	—
2月	—	第6回 2/6 (土) 9:30～11:00	2/13 (土) 9:50～17:00
3月	第16回 3/5 (土) 9:30～10:30	—	—

※開催日時は、更になることがあります

- ① AD 活動支援オンライン講座…3か月に1回、3・6・9・12月の第1土曜に開催
- ② AD オンラインコミュニティ…2か月に1回、偶数月の第1土曜日に開催
- ③ AD 認定オンライン研修……「AD 養成研修」修了者で、対面式の「認定研修」参加が難しい方を対象に、2か月に1回、偶数月の第2土曜日に開催

財団が主催する イベント・講座の紹介

楽しくて面白い、そして為になる！

次回 第14回アドバイザー活動支援オンライン講座 は9月5日(土)開催です

本誌 P6～8に寄稿いただくとともに、11月7日(土)開催の「健康生きがい学会第16回大会」第6分科会「就労と健康生きがい」の座長を務める、(一社)職業教育研究開発機構代表理事、大妻女子大学名誉教授 川廷宗之氏に登壇いただき、「就労(仕事)」が私たちの健康づくり、生きがいづくりにどのような意味と役割があるのかを解説いただきます。

◆ 9:20～ Zoom 入場開始

◆ 9:30～10:30 人生100年時代の“就労(仕事)”とは
(質疑応答) ～長年の経験と知恵をどう活かすか～

講師：川廷 宗之 (一財) 職業教育研究開発推進機構 代表理事、大妻女子大学 名誉教授

■ 申し込みは同封の「開催案内チラシ」、または右の QR コードから

参加費無料！



全国の AD とつながろう！

「AD オンラインコミュニティ」次回開催は8月1日(土)

参加費無料！

今年4月からスタートした「ADオンラインコミュニティ」も、回を重ねるごとに多くのADに参加いただいています。

何処でどのようなADが、どんな活動をしているのか？そんな疑問にもおこたえできる、安心して参加できるADのコミュニティです。途中入退室自由！気軽にご参加ください！

○AD同士の情報交換・交流の場
○普段会うことのできない他県のADと、緩やかにつながれる
○AD同士なので気兼ねなく参加
○少人数での意見交換も
○自宅に居ながら全国のADと交流！

開催日

第3回・・・8月1日(土) 9:30～11:00

第4回・・・10月3日(土) 9:30～11:00

申し込みはコチラから



※「AD オンラインコミュニティ」は2ヶ月に1回、偶数月の第1土曜日の開催です。

◇ 財団は今年1月28日に下記住所へ移転しました ◇

〒107-0052 東京都港区赤坂2-21-2 第1村嶋ビル3階 TEL 03-3818-1451、FAX 03-3818-3725
メールアドレス info@ikigai-zaidan.or.jp (Tel、Fax、メールアドレスに変更はありません)



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」は、例年にもましてAD 必聴の学会・大会です。「学会」では、京極高直前学会長と辻 哲夫学会長による対談を通じ、「健康生きがい権」の社会的実践への道筋を探り、続く、「AD 全国大会」には、厚労省で「健康日本21」の策定にもかかわり、健康局局長退任後(一財)日本食生活協会代表理事を務める宇都宮 啓氏に講演をいただきます。会場参加、オンライン参加含め多くの方の参加をお待ちしています。

■ 「AD活動支援講座」「ADオンラインコミュニティ」も回を重ねるごとに多くのADに参加いただきお礼申し上げます。まだの方は一度覗いてみてください。きっと楽しい時間になることと思います。(木村)