

令和7年度高齢者生きがいづくり・生活支援活動人材育成等事業 地域支え合い講座【一般編】実施報告（HP版）

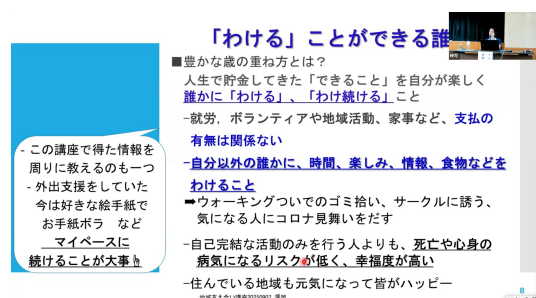
高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を継続できるように、高齢社会の現状や高齢者の生きがいづくりや支え合い活動等の必要性について学び、理解を進める入門講座を開催！

講演1では東海大学健康学部健康マネジメント学科准教授の澤岡詩野氏より「この先も自分らしく暮らし続けるために～はじめてみませんか、ゆるやかなタネマキ」と題し、人生100年時代となり伸びる老後に対して、自分のできることや楽しみを分かち合える誰かを見つけていくこと。高齢になり行動範囲が狭まるからこそ、近場でつながりから種をまくことが大事なこと等、具体例を交えてお話しいただきました。講演2では山形大学 Well-Being 研究所行動科学部門助教の清野諭氏より「今日から始める“ちょい足し”フレイル予防術～運動・栄養・社会参加のポイント」と題し、フレイルのメカニズムと予防のための三つの柱や既存の活動内容にちょい足しするとよい内容、取り入れやすい予防プログラムや事例等を、最新のデータと具体例をまじえて紹介いただきました。

日時：9月7日（日）13時～16時

会場：遊学館（山形市）・オンライン Zoom

参加：79名（うちオンライン52名）



***** 参加者VOICE *****
・「ちょい足し」やってみようと思います！

- ・生きがいのある「幸福寿命」の大切さを教えられました。
- ・実践してみようと思った内容がたくさんありました！少しでも多く、自分の生活の中に取り入れてみます。
- ・自分らしく心身ともに健康に生きていくための活動のヒントが多く、ためになるお話でした。
- ・「自分が楽しい」の延長を、小さく誰かに分けながら長く続けることを、チカバの中でも考えていきたい。
- ・近所の人を見かけたら、世間話までいかなくとも、「おはよう」や「こんにちは」などの挨拶から始めてみたいと思いました！
- ・中年期が高齢期をイメージできるような情報を広めたい。誰でも初めて高齢者になるので、近い将来を想定し、また現高齢者の理解に近づけるような情報があったら良いと考えました。
- ・「他の世代」も楽しませる。恩送りかな、この瞬間が次世代につながっていくこと。地域活動を引き続き関わっていきたい。

※この事業は県の委託を受け実施しました。