



事業実施報告書

【講座名：ふだん暮らしの中にある心地よい「おせっかい」】

安心暮らし創造学部

日 時		場 所	参加人数
令和元年 8 月 1 日 木曜日	午前 10 時～11 時 30 分	芸北文化ホール	14
	午後 1 時 30 分～3 時	大朝保健センター	17
令和元年 8 月 5 日 月曜日	午前 10 時～11 時 30 分	千代田地域づくりセンター	9
	午後 1 時 30 分～3 時	豊平ふれあい健康館	8
総計			48

○内 容

【講演】 ふだんの暮らしの中にある心地よい「おせっかい」

～生き・生き・元気な地域づくり・3つのポイント～

【講師】 ご近所福祉クリエイター 酒井保氏

【内容のキーワード】

- 長寿大国日本 昔から長寿はおめでたいことだが、「高齢社会」と言うと悲壮感が漂うイメージがある。2060年には女性の平均寿命は90歳を超すと言われる。
- 2025年問題は、2025年から問題であり、未来の子どもたちに係ることであり、子どもたちと一緒に学んでいくことが大切である。
- 「助けて」と言える人は少ない。「助けて」と言われれば「助ける」人はたくさんいる。
- 「支援される」は選択ができない。老いていくということは、される立場に必ずなる。
- 自分自身が「支援される」ことを考えて支援する。
- 「ぴんぴんコロリ」は今の時代では、医学の進歩や通信網の発達で難しい。
- 社会参加している人は、うつ病のリスクが低くなる。
- 生き・生き・元気な地域を築くための3つのポイントは、社会性があって、毎日よく動き、お肉を食べること。
- サルコペニアを予防するためには、女子会、晴れの日をつくること。旅行に行くことの「過程」が大切である。
- 暮らしぶりを大切にする。自分の繋がっている人の暮らしぶりを大切にする。

【コメント】

- 地域で活かします。
- 地域とのつながりを大切にしようと思う。
- 面白い講義でした。また、新しく知ることもあり考える機会になった。
- 支え合いの意味については、「支えられ」という視点から考えていくことが重要であることや地域づくりと介護予防のつながりについて学べた。
- 社会性がいかに必要かわかった。
- 「助けて」が言えるように意識するようになりたい。

【当日の様子】



芸北会場です。
保健師実習の大学生と先生も一緒に参加しました。学生が「将来は私たちに任せて!」って言うてくれました。



大朝会場と豊平会場には、地域支援員さんも参加してくれました。
「アナタの地域は支え合っていますか?」の問いにあなたは、どう答えますか。



豊平会場です。
最後にみんなでピース!!
「みんなで健康寿命を延ばそう」って、声を掛け合いました。



サルコペニアになっていないか「指輪っかテスト」でチェックしました。
「指輪っかテスト」で、隙間ができる場合はサルコペニアの疑いがあるので、運動をして筋肉量が減少しないようにしましょうって話されました。