



## 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11月20日 (水曜日)	午前10時～11時30分	芸北文化ホール	8
	午後1時30分～3時	大朝保健センター	7
令和元年11月22日 (金曜日)	午前10時～11時30分	千代田地域づくりセンター	14
	午後1時30分～3時	豊平ふれあい健康館	10
総計		39	

○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」パート2  
～暮らしぶりを大切に～

【講師】 ご近所福祉クリエーター 酒井保氏

#### 【内容のキーワード】

- 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る。
- 高齢者5人に1人が認知症になると言われている。
- お互いがお互いに関心を持ち合う。
- 江戸の長屋文化 向こう三軒両隣 井戸端会議（きこえてない・みえていない）フリをする文化
- 社会性が低下することで、フレイル・ドミノになっていく。
- フレイル予防はプレ・フレイルの段階で取り組む。
- 数値化されない支え合いはまだ残っている。
- 支え合いが事業になってしまった。
- つながりやを切らない、施設に入っても地域とのつながりを切らない。
- サルコペニア予防の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。この順番が大切。
- 暮らしぶりを大切に。自分の繋がっている人の暮らしぶりを大切に。

#### 【参加者の声】

- 「数値化されない支え合い」ということが印象に残りました。
- 暮らしの中での「支え合い」の必要性を強く感じました。
- 社会性の大切さを思いました。
- お互いに「助けてえー」と言える地域づくりに少しでも力を発揮したいと思います。
- 普段の暮らしぶりを切らない、切らさないことが大切ということ学びました。
- 近所との対話を大切にして続けていきたいです。
- 今後も地域の方々と楽しく暮らしていきます。

- 健康長寿で長生きします。
- 自分の活動が些細なことと思っていたが、些細なことが大事とわかりました。

【写真】

