

第13回

日本中央競馬会 栗東トレーニング・センター

「競馬について」「栗東トレーニング・センターの見学」

栗東トレーニング・センターは、JRA初のトレーニング・センターとして誕生しました。栗東市民に身近なトレーニング・センターとして親しんでもらうため、栗東トレーニング・センターについて学び、施設見学を行いました。

講義の様子



講師からは、JRAは日本中央競馬会法に基づいて設立された政府の全額出資の特殊法人であるという説明を受けました。

競走馬(サラブレッド)は、1年間に約7,800頭出生し、約5,000頭がJRAに登録されJRAのトレーニング・センターに所属する調教師のもとで調教されてレースに出走。そして活躍したあと引退するという競走馬の半生について説明を受け、競馬のしくみについて学びました。

その後、引退した優秀な競走馬は種牡馬と繁殖牝馬となり世界で活躍する子どもたちを輩出しているということでした。

施設見学

競走馬の育成・調教のための調教コース、周回コースと坂路コースがあり、コースの材質は芝、ウッドチップ、ダート、ニューポリトラックの4種類があります。馬の状態に合わせたコースでの調教が行われていることや競走馬のプール見学も行い、栗東トレーニング・センターは競走馬にとって安全に調教をする施設であることがわかりました。

最後は、乗馬苑にて馬と触れ合う事ができ貴重な体験をすることができました。



第14回
訪問看護ステーション
栗東西地域包括支援センター

「未来ノートを活用しよう！」

未来ノートは、平成29年度に栗東市内の看護職が中心となって作成したエンディングノートです。受講生に活用してもらうために講義のなかに取り入れました。

講義では

- ① 元気なうちから、人生の最期までの自分の生き方を考えること
- ② 自分の生き方について、大切な人と話しておくこと

これらの必要性について話し合いました。



未来ノートを記入したり話し合いの様子



実際に「医療の希望」「介護の希望」について個人ワークで記入しました。また、「講座の感想」「実際に記入してみte感じたこと」について話し合った結果

「実父の時に金銭の保管場所が不明で大変困ったことを思い出した。残された家族のことを考えることも大事であると思った。」

「エンディングノートは聞こえが悪いが、未来ノートは前に進んで、元気を出そうという気持ちになる。」

「未来ノートは、前向きに生きていけるノートだと思った。」

などの感想がありました。

第15回
市長
「市政について」

交流会
「スローイングビンゴ」の体験

栗東市の市政について知っていただく機会としました。

栗東100歳大学の講座も折り返しとなり、さらに交流を深めてもらう機会としました。

市長の講義の様子



市長より次の8つの施策について説明がありました。

①切れ目ない子育て支援②物価高騰対策③防災体制④スポーツの推進と予防医療⑤道路整備と公共交通⑥DXの推進⑦大型事業の取り組み⑧財政確保と行政の効率化について

受講生からは、市内企業のBCPの作成状況や市の防災訓練についての質問がありました。また、住みよいまちの復活への期待等がありました。市に対する熱い思いが伝わってくる内容でした。

スローイングビンゴで交流



受講生は自己紹介カードを利用しながら、席が近い受講生とコミュニケーションを図り交流を持てるようになりました。

今回、受講生の中にビンゴ協会の会員がいたため、指導者となってもらい受講生同士の交流が図れるようにみんなでスローイングビンゴゲームを体験しました。グループ対抗でサンド・レッド(専用投球袋)を方眼マス目に投げ入れるのが難しかったです、楽しい体験ができました。

第16回
公益法人 シルバー人材センター
にこにこくらぶ
栗東市観光ボランティア協会

「シニア活動について I」

主体的に自立して健康づくりや介護予防、生きがいづくり、社会参加などに取り組み実践継続してもらうため、現在活躍しているシニア活動の報告を聞き、今後の活動の参考にしてもらう機会を設けました。

シルバー人材センター



シルバー人材センターの概要について理事長からお話をお伺いしました。会員からは、入会するきっかけについてや入会・相談窓口について説明を受けました。全国シルバー人材センターへの入会理由で第1位は生きがい、2位は健康維持、3位は時間に余裕があるという結果でした。シルバー人材センターは、地域に密着した活動を行い、地域社会に貢献しているということでした。

にこにこくらぶ



平成28年度に絵本の読み聞かせサークル「にこにこくらぶ」を立ち上げて、児童館、幼稚園、保育園など様々な場で活動してきました。令和5年度から地域温暖化プロジェクトに携わり、学童保育所での読み手として参加し、令和6年度には市政功労者表彰をもらいました。絵本の読み聞かせ活動で大事にしていることは、『読み手が楽しむこと』というお話をお伺いしました。

栗東市観光ボランティア協会



「由緒ある栗東市の名所案内」の資料から、栗東の活動紹介を聞きました。ガイドをすることでのいい点について
① ふるさとの理解が深まる②新しい出会いがある③認知症対策になる④体力健康維持につながる⑤喜んでもらえる喜びがある⑥充実感・達成感が味わえるということでした。