

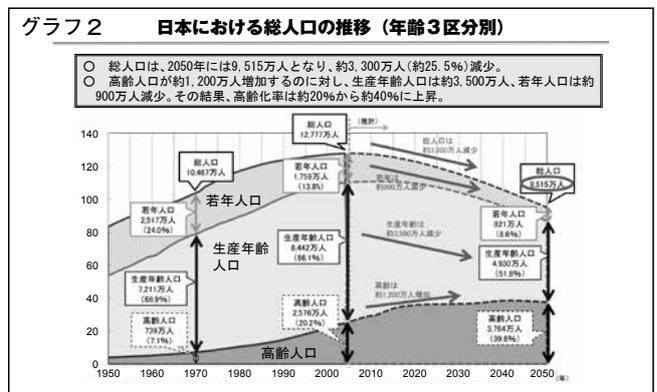
## 日本の総人口の長期的推移

前号（令和元年10月号）では、栗東市の将来人口と高齢化率を取り上げました。今回は、日本の人口に目を向けてみます。グラフ1は、日本の総人口の長期的推移です。グラフ2は、0～14歳を若年人口、15歳～64歳を生産年齢人口、65歳以上を高齢人口として表したものです。私たちは、千年単位でも類を見ない人口減少、なおかつ年齢構成の著しい変化や単身高齢世代の増加という今の時代を生きているのです。

## 高齢者は、10年若返り！ 人生100年時代。鍵はつながりづくり

体力を表す1つの指標である「通常歩行速度」。ある研究で1992年と2002年に測った比較で、男女とも11歳も若返っていたという結果でした。人生100年時代で鍵になるのは、「人とのつながりづくり」。例えば、趣味を通じたつながりから身近な人や地域の役に立つことにも目を向け、少し取り組みを広げること。つまり、大切なのは、「楽しく自分の好きな活動での健康・生きがいづくり」の自助から「まわりの人とつながって地域にも役に立つ」互助を実践すること。

若返りとともに得た長い人生。おで得で豊かな人生を過ごすために、また、あなたのまわりの人も幸せになるための「何か」をはじめませんか？



出典：「国土の長期展望」中間とりまとめ 概要（平成23年2月21日国土審議会政策部会長期展望委員会）

## 学びを活かし、まわりの人も幸せになるよう行動しています！ ～栗東100歳大学卒業生の取り組み～

栗東100歳大学は開校より4年を経過し、第1期から第3期卒業生は、大学でできた「つながり」を大事にして、自分の健康・生きがいづくりや地域の役に立つ取り組みを実践しています。その取り組みの一コマを紹介します。

1期生は、歌声喫茶、健康マージャンを行っています。歌声喫茶は、コミュニティセンター金勝で概ね月2回開催し、毎回約50名の参加があり、2期生や3期生の卒業生も参加しています。健康マージャンは、毎週金曜日13時～16時、御園地先にある次世代型通所施設「志（こころざし）」(デイサービス事業所)の建物内にある栗東100歳大学卒業生活動拠点で開催しています。



双方とも「笑い声」が絶えず、笑顔がいっぱい生まれる場所です。参加者から「歌はいい。」「マージャンは頭を使う。」という声が聞かれ、脳がいきいきと活性化することで認知症予防につながっています。

2期生は、子育て支援に一役買おうと11名が「子育て支援員」の資格を得て、令和元年10月に託児事業をスタートしました。さらに、その活動をきっかけに子育てサークルのママ達との新たな出会いが生まれました。今後、子育てをサポートする活動について、ママ達とコラボ(協働)することで、子育て世代の柔軟な発想を吸収したり、シニア世代のスキルを提供したりして、互いの良さを発揮した多世代での地域づくりが進みそうです。



3期生は、月1回の例会で健康づくりとしての「ウォーキング」をしながら、美化活動を実践しています。毎回10名以上は集まるとのことで、栗東駅から中山道界隈、手原駅からいちょう通りなどコースを変えてゴミを拾いながらのウォーキングです。メンバーは、「絆を大切にしていつまでも元気で活動していきたい。」との声。今後は、他の期の卒業生活動を参考に、新たな取り組みにチャレンジしたいとのことです。

# 地域で活躍する人を紹介します！

地域ささえあい推進員が、活動を通して見つけた地域で活躍する人を紹介します。

## 「公園の清掃で健康づくり」

### 木村 浩さん（高野在住）



自宅の近くにある小坂三角公園を数年前から清掃している木村さん。

定年退職後、健康のために散歩をはじめたところ、「ただ散歩するのではなく途中でとまったりして歩く速さに強弱をつけると足腰が丈夫になる」と聞き、それならついでにゴミ拾いをしようとしたのがきっかけだそうです。

その後、木村さんの住む班が小坂三角公園の清掃の担当になったことから、公園の清掃を始められました。

自治会の清掃活動は年3回ですが、木村さんは雨が降る日以外はほとんど清掃活動をされていて、草の成長が早い夏場は朝5時頃から3時間くらい活動されるそうです。

みんなにきれいだなと思ってもらえるように、草は丸ごと引かず苔や土が取れないようにハサミでカットするなど工夫をされているとのこと。通りがかった小学生の子が「おじいちゃん、手伝うで」と言ってくれたり、「きれいにしてくれてありがとう」とペットボトルの飲み物を持ってきてくれることもあるそうです。

「認知症の予防にやっているけど、公園がきれいになるとうれしいし、時間もあっという間に経つわ」と笑顔で話される木村さん。楽しみながら活動されているのが、長く続けられる秘訣かと思いました。



## 地域の身近な活動や、 地域で活躍する人を紹介してください。

「近所の方とお茶のみ会」「犬の散歩をしながら子どもの見守り」「井戸端会議」「みんなで毎朝ラジオ体操」など、特に意識はしていないけれども、地域のつながりづくり、ささえあいとなっている活動は地域の宝物です。地域の身近な活動を是非ご紹介ください。地域ささえあい推進員が取材にお伺いします。

### 地域ささえあい推進員 連絡先

(葉山中学校区)	老人福祉センターやすらぎの家内	☎554-0606
(栗東中学校区)	なごやかセンター内	☎554-6105
(栗東西中学校区)	老人福祉センターゆうあいの家内	☎554-1004

発行元 栗東市長寿福祉課 地域支援係

TEL：077-551-0198 FAX：077-551-0548