

栗東100歳大学1期生

# 実践しています！卒業後も！

## ☆活動その1

**28会活動**：栗東100歳大学卒業生37名が28会を結成。卒業後もつながりを持とうと、世話役3名（任期1年間）を中心として「お楽しみ会」「ノルディックウォーキング」「忘年会」などを行っています。ノルディックウォーキングは、大学の学びの1つで自らの健康づくりを意識することにも役立っています。12月に行う忘年会は、大学の仲間と近況など本音を語り合い、情報交換をするなど笑顔あふれるひと時になるだろうと楽しみにしています。



**先進地視察**：卒業間もなくの9月、NPO法人や社会福祉法人が主体的で活発な活動をされている和歌山市に、世話役3名が代表で視察に行きました。「居場所づくり」や障がいをお持ちの方への支援、さらには、六次産業として農産物を加工販売することでの作業所とのコラボレーション、様々な活動が実践されていて、参考になりました。そのような活動ができるまでには50年ほどの時が経過しているとの話でした。まずは、28会を中心とした「居場所づくり」からはじめようと思いました。

## ☆活動その2



### 栗東駅前チャレンジショップを利用した活動：

#### ●ADマーケット

28会メンバーの中で健康づくりアドバイザー（AD）に登録した人が中心となり、無農薬有機栽培にこだわった野菜や、栗東地産の不揃いながら新鮮な野菜などを対面販売しています。そこから、人と人の交流が生まれ、暮らしの中の困り事などを知って、自分達の活動に活かしていけたらと思っています。

#### ●趣味の品々

28会メンバーの手作り品も展示しています。「売れてもいい・売れなくてもいい」、趣味を通じて知り合いが増えればとの思いから持ち寄っています。折り紙など、『どうして折るの?』との質問もあり、会話が弾んでいます。

#### ●脳トレ教室・パソコン教室

28会メンバーがチャレンジショップに気軽に集まることができ、また、お友達の輪が広がることをめざして実施しています。脳トレは、28会以外のメンバーにも広がりを見せています。盛り上がりすぎて、他の店舗に迷惑をおかけしているのではないかと心配していますが、栗東駅前が元気になると信じて実践しています。



# 見つけた!! 隣のキラリさん



このコーナーは目標や生きがいを持って健康づくりをしておられる皆様を紹介しています。

## 酒井 洋美さん (霊仙寺住宅在住・72歳)

### 「♪同じ事するなら、踊らな そんそん♪」

30数年前にこちらに転居し、子育てや地域活動で先輩方に随分お世話になりました。今は、その頃より地域の交流が減ったかなと感じ、みんなで、なごやかに過ごせる場所があればと思い、昨年春に地域の人といきいき百歳体操を立ち上げました。毎週木曜日に開催し、体操の後の茶話会を、みなさん大変楽しみにされています。お休みが続いている人に「どうしていますか?」と声かけをしています。これからも地域の人とふれ合えたらいいなと思います。



季節ごとに、ちりめん細工の小物を作り、成人病センターの受付に飾ってもらっています。作品を楽しむに、待っていてくれる人もおられると聞き、私の生きがいになっています。持病もありますが徳島生まれの「いつでも前を向き♪阿波踊り♪」の自分の性格を発揮して楽しく過ごしたいと思っています。

#### 編集者より

趣味の洋裁を活かされ、いきいき百歳体操に必要な錘も「せっかくみなさんが参加されるので、作ってみよう!」と参加者分を手作りされました。「この地域で自分も若い時から大切にしてもらっている、恩返しができればと思います」と素敵な笑顔で話されていました。



## 中村 敦子さん (新屋敷在住・82歳)

### 「自分でできることは自分でしたい。」

退職後は要約筆記やおもちゃライブラリーで布おもちゃを作るボランティア活動をしていました。自転車に乗らなくなってからは、行動範囲が狭くなり3B体操や書道も続けられなくなりましたが、今は公共交通機関を使って、買い物や通院は1人で出かけるようにしています。5年前に主人をおくり、自分の身体を守り、動いている今の状態を維持しよう、自分のことは自分でしなければいけないと、強く思うようになりました。週5日はいきいき百歳体操、グランドゴルフやリハビリに参加しています。カレンダーに予定を記入して実践した後は、「その日も無事続けられた」と達成感を味わっています。いきいき百歳体操に参加して5年ですが、参加回数が1番多かったと聞きました。いきいき百歳体操に参加することを優先するようにしていますが自分でもびっくりしました。毎回鍛える筋肉を意識しながら、楽しく続けています。

また2、3年前から新聞のコラムをノートに書き写しています。最初は時間がかかりましたが毎日続けていると、早く書けるようになり楽しいです。わからない漢字や言葉を学ぶ良い習慣になってきています。

#### 編集者より

趣味の洋裁で作製された手作りの黄色の素敵なブラウスを着て、バスに乗って市役所に出向いて下さいました。「手芸をする時は時間を忘れるぐらい集中して楽しいです。」と栗東のマスコットキャラクターくりちゃんなどのマスコットを持参され、にこやかに話されていました。

## 情報誌 ワンランク上のじぶん!

栗東市長寿福祉課 (地域包括支援センター) 地域支援係

TEL: 077-551-0198

FAX: 077-551-0548

