

第15回

絵本の読み聞かせ にこにこくらぶ
栗東市ボランティア観光ガイド協会

「シニア活動について ①」

講座の様子



グループワークの様子



生きがづくり、社会参加、地域貢献などに取り組み実践継続するために、現在、活躍しているシニア活動の報告を聞くことで、今後の活動に役立ててもらう機会を設けました。

絵本の読み聞かせサークル「にこにこくらぶ」は、4名のスタッフで保育園や児童館、地域の夏祭りなどで活動しているということでした。先輩からは「経験を積むことが大事」と言われ、子どもたちに手遊びや本を読んでいるということでした。講座では、皆さんが絵本の読み聞かせと紙芝居をしてくださいました。絵本の読み聞かせは、子どもの読解力の育成や親子関係を深めること、スタッフ自身の認知機能の維持や生きがづくりに役立っており、子どもたちから元気をもたらしているというお話でした。

栗東市ボランティア観光ガイド協会からは、「歴史と文化・自然環境を活かした地域の魅力発信」についてお話いただきました。栗東は古代から政治・宗教・交通の要地として栄えてきた地域であり、栗東市観光ボランティアガイド協会では、栗東の歴史や文化を市内外に伝え、栗東への理解と愛着を深めることを目的に活動しているというお話でした。

グループワークでは、感想を出し合いました。読み聞かせでは、「動き回る子どもに対して絵本の読み聞かせはできるか」や「高齢者にも読み聞かせがいい」という意見がありました。また、栗東市ボランティア観光ガイド協会に対しては、「栗東市の名所が分かった」「歴史を覚えるのは大変」などの感想が述べられました。今後、選択コースでも取り組めるので興味のある人は参加もできることを伝えました。

第16回

栗東ふぁぎーず倶楽部

シニア子育てサロン ぽっけ

「シニア活動について ②」

栗東ふぁぎーず倶楽部について

シニアの力で子育て支援

～～つながる～～

講座の様子



グループワークの様子



「シニア活動について ①」に引き続き、今後の活動に役立ててもらおう機会を設けました。

栗東ふぁぎーず倶楽部は、17年前団塊の世代の退職が始まり、残された時間をどう過ごすかということで男性だけの会が発足。活動は①健康で②楽しく軽スポーツや交流会を行い③研修会や企業見学等で学びながら④社会貢献(金勝寺遊歩道の整備、泣き地蔵参道の整備)⑤同好会活動を行っているというお話でした。

シニア子育てサロンぽっけは、栗東100歳大学の講座で「子育ての現状」を聞き2019年に2期生が中心となって立ち上げ、現在は栗東100歳大学卒業生や近所のサポーターも加わり活動しているというお話でした。代表の方は、子育てした経験(妻任せ)がないが、今はぽっけに来る子どもと接することが楽しいということでした。

ふぁぎーず倶楽部もぽっけも子どもたちから元気をもらい、また、仲間と共に活動することで、活動が続けられているというお話でした。

グループワークでは、「男性だけのグループがあるのに驚いた」や「子育てのサロンがもう少しあると各曜日の利用が出来ると思う」などの声がありました。

また、活動に参加するには、「読み聞かせでは床に座れなくてもできるか」や「孫と遊んだことがなくてもできるかなあ」、「ふぁぎーず倶楽部は参加しやすそう」などの意見がありました。

第17回・第18回
管理栄養士

「バランス食で いつまでも若々しく！」

講座の様子



健康寿命の延伸のためのフレイル予防について 3つのポイントについてお話を聞きました。

1つ目は、実際にフレイルの軽微な兆候に気が付く方法として「指輪っかテスト」を行い、予防のためには日ごろから運動を取り入れようということでした

2つ目は、食生活を見直そうということで、毎食バランスよく食事をする、3食とも主食・主菜・副菜をそろえるということ。特に主菜(肉・魚・卵・豆腐)は1日で両手にのるくらいの量が必要であるということでした。

3つ目は、食べる機能を維持するために、お口の健康についても気を付けようということでした。

調理実習の様子

～簡単料理で低栄養を予防しましょう～ということで調理に挑戦しました。



メニューは①ツナ缶となめ茸の炊き込みご飯②サラダチキンと野菜の盛り合わせ③粕汁④おはぎに挑戦しました。

②のサラダチキン作りでは、電子レンジを活用して調理を行いましたが、簡単につくることができ、「家で再挑戦したい」という声が聞かれました。

出来上がった料理をグループ毎に堪能しながら、受講生同士の交流も図りました。

第 19 回卒業生との交流会
栗東 100 歳大学卒業生

「卒業生の活動報告」
「交流会」

活動報告の様子



卒業生の 1 期～8 期までの活動状況の情報提供を受けて、今後 9 期生の活動の参考になるように機会を設けました。



卒業生 1 期～8 期生の活動報告を行っていただきました。また、卒業生の期を越えた活動についての報告もあり、横のつながりだけでなく、縦のつながりについても知る機会になりました。その他、栗東 100 歳大学卒業生全体（有志）で、栗東駅前の清掃活動が始まっていることについても報告していただきました。

交流会の様子



グループワークでは、各期の報告を聞き、今後 9 期生の同期と一緒に取り組めることや期を越えた縦のつながりで取り組めることについて話し合いました。卒業生から、9 期生の同期とのつながりを深めることを行ってから、栗東 100 歳大学卒業生の期を超えた縦のつながりを深めてはどうかというアドバイスがありました。