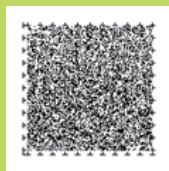


地元が あなたを 待っている

人生がもっとイキイキする

アラ還※向け
読本

※アラウンド還暦：
60歳前後の年代



東京都福祉保健局

生涯学習編

～「としまコミュニティ大学」～

ご自分の時間がで 地元※で活動中

講座の内容を実践して
体調が良くなりました。
動かないともったいないですよ。



豊島区 守屋 博忠さん(昭和26年生)

参加したきっかけなど

平成26年7月に退職したのですが、会社の間人関係だけでは、**退職後にぶつりと関係が途絶える**先輩たちを見てさみしいなと感じていました。退職する少し前から、退職後にしたいことリストを作っているときに、**区報をみて面白そう**と思って参加しました。区内6つの大学で音楽、体操、栄養、治療、経済等、大学の特色を生かした様々な講座を受けます。講座で習った体操を実践していますが体調が良くなったことが嬉しい驚きでした。新しい人との出会いもあって、**充実した毎日**です。

今こんなことをしています

「としまコミュニティ大学」の「マナビト生」の2年生になりました。1年目は主に一般公開講座と同じ文化教養の講座に参加し、2年目は興味のあるゼミに参加中です。

帝京平成大学の対人支援ゼミでは、ゼミ生同士でコミュニケーションの模擬体験をして、対人関係で役立つスキルを学んでいます。

としまコミュニティ大学とは?

豊島区と区内6大学(学習院大・女子栄養大・大正大・帝京平成大・東京音楽大・立教大)と協働して事業展開している人づくり・活動づくり・地域づくりのための総合的な学びの場。大学教授や専門家などを講師に迎え、キャンパスで多彩な学びを展開できる。さらに学びを深めたい方々が「マナビト生」として登録し年間を通じて継続的に学び、新しい活動のきっかけづくりをめざしている。

(平成27年10月現在)

きた時、何をしますか？ の方々の声を紹介します

※地元:ここでは、その人が居住している地域のことを指します。

外に出るのが苦手な私でしたが、
参加しやすいです。
地元の大学で憧れのキャンパスライフを
送るうち、友達も増えました。



参加したきっかけなど

豊島区 吉田 眞理子さん(昭和27年生)

もともと外に出るのが苦手でしたが、長年の家族介護からの卒業と退職後に時間ができ、家にいるだけではもったいないと思うようになりました。でも何から始めたらよいのか…。区報で「としまコミュニティ大学」が目にとまり、講義等であれば参加もしやすいこと、**自分のやりたいことが見つかるかもしれない**と感じ、期待して申し込みました。好きな歴史に関連するゼミに参加して、お友達も増えました。行くところがあるって大事だなと思います。学べる自分が嬉しいです。

今こんなことをしています

講義は地元大学(大正大学)で行いますので、憧れのキャンパスライフを謳歌しています。戦国武将の手紙を読むゼミに出ています。明日は発表のためドキドキしますが、終わった後に仲間と食べる学食のごはんも楽しみです。



ゼミの様子

ちょっと実行、
ずっと健康。



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

健康づくり編

～「地域健康づくり推進員」～

何となくで良いんです！
興味のあるところにちょっと
顔を出してみませんか？



小平市 大崎 俊行さん(昭和25年生)

参加したきっかけなど

退職後、介護の合間に行った体育館で、市のスポーツボランティア募集のポスターを見つけ、**何となく参加したのが地域活動の第一歩**でした。今から思うと、**退職をきっかけに**、現役時代には仕事に追われて、心の隅に追いやっていた無邪気な**好奇心や冒険心**といった自分自身の子供の心に素直に従ったようです。

その後、**自分の健康**について気になり始めた時、たまたま市報に「地域健康づくり推進員(地域住民と市を結ぶ、健康づくりのリーダー)」募集の記事を見つけ、さっそく応募してメンバーに加えていただきました。参加してみると、自分の健康づくりに役立つばかりでなく、地域の方との新たな出会いもあり、現役時代には経験できなかった**新しい世界を大いに楽しんでいます**。

今こんなことをしています

「地域健康づくり推進員」は2年目となり、仲間と共に「こだ健体操」の普及を目指して頑張っています。その他、スポーツボランティア、災害時支援ボランティア、審議会公募委員等にも参加しています。



ケンコウ
デスカ?



こだ健体操とは？

新小平音頭のスペシャルダンスバージョンに合わせて行う小平市のオリジナル体操です。平成26年8月に完成、名称は市民投票で決まりました。足腰の強化と全身のバランス能力を向上させることができ、「小」「平」をイメージした動きも取り入れられています。いつでも、どこでも笑顔でできる体操です。



こだ健体操練習後の集合写真

↑
大崎さん

コラム

長生きの秘訣は、一人でいる時間を減らすこと

2015年3月に出されたアメリカの研究報告によると、特に65歳未満の場合に、孤独や社会的孤立が早期の死亡リスクとなるという結果が出ました。

趣味仲間や地域のコミュニティなど、密接な人間関係を築くこと、社会との様々な関わりを持つことが鍵です。

日本の研究からも、より多くの人と頻繁に交流する人ほど、所得や住んでいる地域等に関わらず、長生きするということがわかっています。

あなたの地域や人とのつながりはどれくらいですか？

参考文献：

Holt-Lunstad J et al. Prescription for living longer: Spend less time alone. Perspectives on Psychological Science. 2015 Mar 11.
音藤雅茂 他「健康指標との関連からみた高齢者の社会的孤立基準の検討」日本公衆衛生雑誌 2015;62(3):95-105



興味のあることから 参加しませんか？

自分の健康や、家族の健康に興味がある

新しいことを学びたい

自分の能力や経験を活かして働きたい

ボランティアをしたい

身近な人や場所とのつながりを持ちたい

家族とつながる

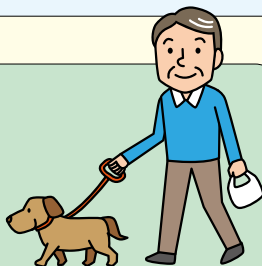
(買物、旅行、孫の世話など)

友人とつながる

(食事会、スポーツ、麻雀、旅行、同窓会など)

近所の人とつながる

(ウォーキング、犬の散歩、自治会・町内会、お祭りなど)



※1 シルバー人材センター

シルバー人材センター(センター)とは、高齢者が働くことを通じて生きがいを得ると共に、地域社会の活性化に貢献する組織。センターは、原則として市(区)町村単位に置かれており、基本的に都道府県知事の許可を受けた社団法人で、それぞれが独立した運営をしている。

行政サービスなどがおすすめ

健康講座、
ウォーキングイベントなど



健康づくり活動

民間企業など

スポーツ
クラブなど

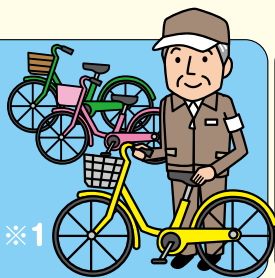
地域の歴史を学ぶ、
パソコンやカメラ講座など



生涯学習など

カルチャー
センターなど

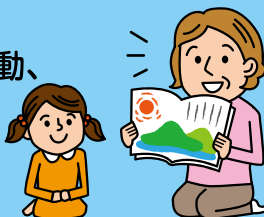
教室講師(ピアノ、囲碁など)、
駐輪場管理、
公共施設管理など



シルバー人材センター※1

再雇用、
地元で再就職、
スキルを活かして
独立

高齢者への食事サービス、
子どものレクリエーション活動、
リサイクル活動など



社会福祉協議会※2



まずは検索！ P.8へ

※2 社会福祉協議会

民間の社会福祉活動を推進することを目的とした営利を目的としない民間組織。昭和26年(1951年)に制定された社会福祉事業法(現在の「社会福祉法」)に基づき、設置されている。各種の福祉サービスや相談活動、ボランティアや市民活動の支援、共同募金運動への協力など、全国的な取り組みから地域の特性に応じた活動まで、さまざまな場面で地域の福祉増進に取り組んでいる。

最初の一步を踏み出してみませんか？

インターネットで検索

各区市町村のホームページへのリンクがあります。
まずはアクセス！

とうきょう健康ステーション 地元

検索

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/kankyo/connect/index.html>



自治体の広報紙等で探す

自治体主催の公開講座等は広報紙やホームページにお知らせが掲載されることがあります。

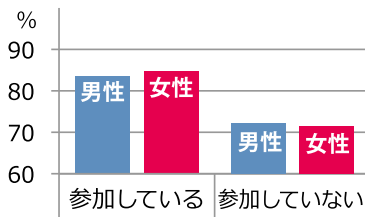
地域で活動しているグループを紹介する場合があります。

東京都の調査からも！

地域の活動に
参加している人は
自身の
健康状態を良い
と感じています。

「健康状態をどのように感じているか」に よい・まあまあよいと回答した人の割合

地域におけるボランティア活動や
趣味のグループへの参加状況別(65歳以上)



(平成25年度都民の健康や地域とのつながりに
関する意識・活動状況調査 報告書から)

健康寿命※をのばして いつまでもイキイキ

※健康寿命とは

「健康上の理由で日常生活が制限されことなく生活できる期間」のこと。この期間が長いと健康的に活動できる期間が長い。

平成27年10月発行 印刷番号(27)171
東京都福祉保健局保健政策部健康推進課健康推進係
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
03(5320)4356(直通)



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。