

## 平成21年度生活創造大学スローライフ科提言

私たちスローライフ科では、「楽・笑・すこやか人生」をテーマに、趣味・運動・食など様々な分野の講座に取組み、健康で楽しい人生の創造について学び体験しました。一年間の学習の成果をもとに、次の2点を提言いたします。

### 1. 高齢者がいきいきと活動できる体制作り

#### ～「敬老の日」発祥の町を活かした特徴ある取組み～

第1回講座で、「めざせ100歳！」と題し、八千代診療所の富田先生の講義をお聞きしました。その中で、健康で長生きする秘訣の1つとして、積極的な地域活動への参加があげられていました。

多可町八千代区は、「敬老の日」提唱の町であり、毎年敬老の日の時期には注目され、報道されています。日本全国どこにもない、この歴史的財産を利用し、多可町から全国に向けて特徴ある高齢者対策を発信することは、大きな意義があると考えます。現在は、60歳を過ぎてもまだまだ元気な方が大勢おられます。豊富な人生経験や知識・能力を、地域活動に結びつけることで、社会参加活動の可能性はどんどん広がると考えます。例えば、公的施設の環境整備や地域の緑化スペースの整備、町内施設の観光事業につながる取組などが考えられます。

また、第4回講座では、3B体操を行い、器具を使って無理なく身体を動かすことで、心身共にリフレッシュできました。また、1人よりも2人といったように相手があることでより充実することも学びました。

現在、町内では、加美区の春蘭荘、中区の思い出荘などで、社会福祉協議会の事業の一環として、高齢者の方が集まり、楽しく過ごされています。このような場に、健康体操の指導やビデオ学習を取り入れてみてはいかがでしょうか。すでに、町では、健康運動教室や健康相談、指導など、様々な事業を実施されています。今後、町と社協といった多方面の連携による高齢者の方の健康維持・促進などの取組をより一層充実させることが必要であると考えます。

元気な高齢者の方が増え、積極的に地域で活動するために、こうした指導や支援の体制を充実させ、多可町の活性化に高齢者の方の力が大いに活用されることを望みます。

### 2. たかテレビを活用した住民目線の人財発掘企画を。

第5回講座で、趣味を追求し、生きがいにしておられる町内在住のお二人のお話をお聞きしました。中区の古石さんは、世界各国を旅し、登山にも挑戦され、年を重ねてもなお夢を持ち続けられています。また、旅の足跡を素晴らしい写真の数々におさめられ、その素晴らしさに大きな感銘を受けました。黒澤さんは、趣味の植物画を独自に研究され、教室や個展で活躍されています。繊細な作品の数々は、見るものにあ

たたかい心と優しさを与え、一度目にすれば忘れることはないでしょう。

第6回講座では、八千代区の棚倉さんから漬物の指導を受け、長年の経験と舌加減で作られたおいしい漬物をいただきました。

多可町には、このような方々がまだまだたくさんおられます。目立つ方もいれば、そうでない方もおられます。しかしながら、生きがいを見つけ、いきいきと生活されている姿は、誰にも感動と生きる勇気を与えることができると考えます。そこで、多可町内の住民に広くスポットをあて、たかテレビを活用し、ジャンルを問わず、多可町の〔人材＝人財〕を紹介する番組をシリーズ化し、《一筋に生きる多可町民》として、リレー方式でつないでいくといった番組はいかがでしょうか。テレビは、お年寄りから子供まで全員が簡単に見ることができます。地域に密着したたかテレビは、人と人とを結ぶ道具として今後ますます重要になると思います。多可町民の情報力をいかし、住民の目線で人財を掘り起こし、どんどん活用されることを望みます。