

提 言

1. 健康で長生きできる環境づくりを！！

今回ふるさと創造大学では、「健康寿命を延ばそう」というテーマで門脇誠三先生の講演を受けました。

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で、日常生活を送れる期間のことです。

健康寿命は男性71歳、女性74歳、一方、平均寿命は男性80歳、女性87歳で、平均寿命と健康寿命の間には、男性で9年、女性で13年の差があります。

誰もが最後まで健康で生き生きとした生活を送りたいと思っています。

健康寿命を延ばすには、食と運動、前向きな考え方や生き方が不可欠です。

町でもさまざまな取り組みがなされていますが、小さい町だからこそできる、きめ細やかな指導や行き届いた支援で、健康寿命を延ばせるように次の3点を提言いたします。

1. 食について

町や社協では、一人暮らしの高齢者の方に、有料で給食サービスが実施されており、大変喜ばれています。一人で食べるより、複数の人が集まって食べると会話が生まれ、楽しくなり美味しくなります。そして、栄養価も上がり、身体への吸収も良くなります。

町でも社協やボランティアと協力しながら、集まって食べる機会を一年に何回かでも作ればいいのではないのでしょうか。

2. 運動について

健康な生活を送るためには、運動が必要です。

一人でも多くの人に運動してもらうには、近場で参加しやすい環境づくりや指導者の確保が必要だと思います。

町では、すでに色々な健康教室があると思いますが、もっと気軽に参加できるように、集落単位などでの開催を提案します。

3. 前向きな考え方や生き方について

ふるさと創造大学への男性の参加が少なく、男性を増やすことが大きな課題となっています。当大学だけでなく、その他の生涯学習関連事業の活動や講演会などにも、男性の参加が非常に少ないと思います。概ね65歳以上の男性が参加しやすいような場所作りが必要だと思います。

例えば、昔の遊び・おもちゃ病院（修理）・マージャン・パソコン・英語・歴史・播州織・米作り・野菜作りなど、これまで培ってきた経験や技術を活かしたり、男性の興味関心をひくような「大人塾」のようなものの開催を提言いたします。

2. 伝えよう農業に生きる若者の姿を！！

当大学では、1年間を通して講座を9回開きました。講座生数は増えて、沢山の方向に参加していただきました。

その一つの「農業に生きる」と題した講座では、地元で活躍している40代の若者4人が農業に誇りと情熱を持って取り組んでいる話を聴きました。受講生たちも地元で頑張っている若い人がこんなに生き生きと仕事をされていることに感銘を受け、改めて農業の重要性をかみしめられたことと思います。私たちもこんな生きた活動をもっと広く沢山の方向に発信し、彼らを活用しないとったいなと思いました。

そこで、このことを地元の中学生・高校生たちに地元で活躍している若者の姿を見てもらい、彼らの話を聴く機会をぜひ持っていただきたいです。中学校でも2年生がトライやるウィークで地元の企業や施設で実際に仕事を通して社会人を体験したり、また1年生も地元の企業を見学する等新しい取り組みもされていることも承知しております。

カリキュラムのうえでも、何かと時間的な制約があろうと思いますが、トライやるウィークにも組み入れてもらうなど、いろんな方法で行政、教育委員会、学校とも連携を取って実現できることを提言いたします。