

**高** 齢化が急速に進む中で、長生きするだけでなく、いつまでも健康で元気に暮らすことができる「健康寿命」をのぼすことが近年重要とされています。

このため広報3月号では、昨年の7月号に引き続き、「のぼそう健康寿命」をテーマに、皆さんがいつまでも自分らしく生きるためのヒントになる取り組みをご紹介します。

## 2つの学びの大学

47年の歴史を持つ、葦崎市老壮大学と38年の歴史を持つ武田の里ライフカレッジ。

この2つの大学は、社会で豊かな経験を積んだ皆さんが



特集

## のぼそう↑健康寿命(第2回)

# 1 学び、楽しみ、人と繋がる大学

—老壮大学・武田の里ライフカレッジ—

健康でいられるということは、自分にとっても家族にとっても幸せなこと。社会で豊かな経験を積んだ皆さんが、学び・楽しむ気持ちを忘れずに、健康増進、教養の向上、クラブ活動、学生同士の交流などを行っています。

ここでみんなに会い、  
会話し、

人の話を聞く、

これが私の健康の秘訣です。



小池なか子さん(84歳:中田町)

同じ立場で学び、活動し、そして教養を高めながら仲間と集まり、お互いの人生を豊かなものにしながら、活動を続けています。

それぞれの大学では、健康、笑い、社会、文化、歴史等をテーマに毎回多彩な講師をお迎えして講座が開催されているほか、課外活動として実施されているクラブ活動は、活け花や囲碁、陶芸、詩吟、ダンスなど様々な分野の活動がそれぞれ参加者が主体となって自主的に行われています。

「この場所でみんなに会い、話をし、人の話を聞くことが、私の健康の秘訣です。」と笑顔で話してくれたのは、老壮大学に通う小池なか子さん(84歳・中田町)。老壮大学に参加して今年度で4年目を迎えるそうです。

「私は一人暮らしのため、老壮大学に参加することで、それまであまり知り合う機会が無かった様々な立場や経験をもった方々との交流が増えました。また、同じ年代の人もたくさんいて、話しが合うの

## 共通の趣味を持った仲間との交流が楽しいですね！

猪又真利子さん  
(66歳・藤井町南下条)

老壮大学のクラブ活動として社交ダンス教室に参加している猪又真利子さん。老壮大学には5年くらい通っていますが、ダンスをしてから姿勢もよくなり、立ち姿もきれいに見えるようになったそうで、はつらつとしていて輝いて見えました。

「ひと月に一回の集まりのため、毎月この日が来るのを心待ちにしているんです。共通の趣味をもった仲間と練習するのがとても楽しいですね。今の目標は年度末に行われる老壮大学大学祭での発表にむけて頑張ることです。」と話す猪又さん。これからもダンスを通していきいきライフを続けてください。



行われる老壮大学大学祭での発表にむけて頑張ることです。」と話す猪又さん。これからもダンスを通していきいきライフを続けてください。



共通の趣味を持った方々が集うクラブ活動の様子、毎月この日を楽しみにして、楽しんでいます。



で、毎月大学に通うのが楽しみです。ね。」

84歳になっても健康で元気な小池さん。楽しみながら大学に通い、多くの仲間と気兼ねなく会話をします。こうしたことが自然とできる。これが健康の秘訣のようです。

### 人との繋がりを 持てる場所

「大学」や「学び」という言葉を聞くと、「堅苦しい」「いまさら勉強か」というようなイメージをもたれる方もいるかもしれません。たしかにこれら2つの大学では、様々な講座やクラブ活動を通して、教養を高めるということも目的としています。しかし、この2つの大学の本当の目的は、別にあるのではないのでしょうか。

参加されている皆さんの多くが「人と会い会話することが楽しい」「ここで新しい友達に出会えた」などと話すことから分かるように、この2つの大学の魅力は、人との繋がりが持て、互いに高め合うことだと思えます。

年齢を重ねるにつれ、人との交流は希薄なものになりがちです。そのため、何もしないでいると家に引きこもりが



▲武田の里ライフカレッジの学園祭の様子

ちにもなってしまう。そうしたことを事前に防ぐためにも、たくさんの方との交流を持つことが必要ではないでしょうか。そしてこれによって新しい自分の可能性を発見でき、いつまでもいきいきと自分らしく健康に生きられるのかもしれない。

様々な知識や経験、そして人生を歩んでこられた方々が集う2つの大学。楽しみながら、学び、繋がりが合い、そして何より心から笑い合うことができます。皆さんもぜひたくさんの方々と一緒に大学で学んでみませんか。



▲毎月多彩な講師を招いて開催される講座を聴講する受講生の皆さん。

# 皆さんも一緒に学びませんか？ 第48期老壮大学 受講生を募集

## ■対象者

市内に住所を有する60歳以上の方

■入学金 2,000円

## ■受講内容

☆講座 下表参照

☆部活 書道・文芸・手芸・園芸・写真・華道・舞踊・囲碁・読書・詩吟

☆教室 社交ダンス・健康教室

介護予防健康づくり教室

※部活、教室は希望者のみ

■申込期間 3月4日(金)～31日(木)

## ■申込方法

所定の申込書に必要事項を記入のうえ、**葦崎市社会福祉協議会**(**葦崎市老人福祉センター**内)又は**福祉課**へ入学金を添えてお申し込みください。

## ■申込書配布場所

葦崎市老人福祉センター  
福祉課社会福祉担当  
市民交流センターニコリ

■問い合わせ  
葦崎市社会福祉協議会

☎ 226944

## 葦崎市老壮大学日程

日時	内容(タイトル等)	講師	会場
4月22日(金)	開講式、特別講演	葦崎市長 内藤久夫	市民交流センターニコリ (3階多目的ホール)
5月20日(金)	元NHK「きょうの健康」キャスターが伝授！ ～病気予防につながる食事と運動～	元NHK「きょうの健康」 キャスター 久田直子	
6月17日(金)	元気一杯、笑顔で広がるボランティア	赤十字指導講師 中三千代	
7月15日(金)	富士山に1000回登った男の生き方論 ～生きがいの創り方～	登山愛好家 佐々木茂良	
8月19日(金)	カラオケ大会&歌謡ショー	演歌歌手 雲井滝乃	東京エレクトロン 葦崎文化ホール (小ホール)
9月16日(金)	13時～15時 お楽しみ映画鑑賞	—	市民交流センターニコリ (3階多目的ホール)
10月28日(金)	輝く自分の想いを伝えるために	ITCトレーナー 山口久美子	
11月18日(金)	ひとり芝居でも、漫談でも、落語でもない ひとり舞台「かたり」の世界	タレント 山田雅人	
12月16日(金)	クリスマス会 (保育園児お遊戯、お楽しみビンゴ大会等)	—	
1月20日(金)	新春初笑い！～江戸下町に学ぶ コミュニケーションと生活の知恵～	落語家 三遊亭多歌介	
2月 3日(金)	であえてよかった ～命をみつめて一期一会を大切に～	僧侶・陶芸家ツボ整体師 柴田宋休	
3月 3日(金)	10時30分～14時 修了式、大学祭、文化祭	—	

※都合により日程及び講師等を変更する場合があります。



老壮大学同様に毎月、多様な講師が講演を行うライフカレッジ。

11月には、TV・雑誌・新聞など国内はもとより海外でも活躍している華道家の假屋崎省吾氏が登場します。誰でも気軽に参加できますので、「これから何かはじめよう」「やってみよう」とお考えの方は、この機会に受講し自分磨きをはじめてみましょう。詳しくは、各戸配布のチラシをご覧ください。

■講座 毎月1回・開講式 4月21日(木) 13時30分

11月の講師はテレビでも活躍する華道家

# 假屋崎省吾さん

## 武田の里ライフカレッジ 受講のご案内



■場所 東京エレクトロン 葦崎文化ホール・大ホール  
 ■毎月の実施内容  
 \*午前 クラブや同好会活動 (書道・陶芸・俳句 他)  
 ※希望者のみ・定員あり

\*午後 講演  
 ■入学金 5千円(年額)  
 \*体験入学 1講座2千円  
 ■申込書に入学金を添えてお申し込みください。

来年度の受講をお考えのみなさんへ朗報  
 入学前に武田の里ライフカレッジ  
 学園祭を見学しませんか？

平成27年度の閉講式(学園祭)は、津軽三味線・尺八篠笛からなる本格派三味線グループ『脩一朗&大地』が登場します。個々の確かな技術に裏打ちされた数々の演奏曲をお楽しみください。

■入場料 無料  
 ■日時・内容 3月3日(木)  
 \*閉講式 13時10分



▲クラブ活動の成果を発表する学園祭の様子

\*学園祭 13時35分  
 うた声クラブ発表  
 \*記念公演  
 脩一朗&大地  
 \*クラブ作品展示  
 10時30分～15時20分

■場所 東京エレクトロン 葦崎文化ホール  
 ■申し込み・問い合わせ 教育課生涯学習担当

(内線268)



▲昨年の11月の池上彰氏の講演



# 2 心と体に輝きと潤いを！ — 韮崎スポーツクラブ —

韮崎スポーツクラブには、スクール（教わる）とサークル（みんなで楽しむ）という2つのコースがあり、自分に合ったメニューにいくつでも参加することができます。皆さんも体を動かし、気持ちの良い汗を流して、心身ともにリフレッシュしてみませんか。

平成28年度も会員を募集します。詳しい詳細については韮崎スポーツクラブ会報（3月末に広報と一緒に各戸世帯配布）の募集パンフレットでお知らせします。

なお、3月の1ヶ月間、無料体験キャンペーンとして会員の拡大促進を図っていきますので、春になったら始めようという方も少し身体を動かしてみたいという方も、この機会にぜひご参加ください。（同じ種目2回まで無料）

## ■申し込み・問い合わせ

NPO 法人韮崎スポーツクラブ ☎ 21-2255



## 平賀 潤さん

NPO 法人韮崎スポーツクラブのクラブマネージャーとして運営に携わるほか、少年サッカーのコーチも務めるなどスポーツを通じた子どもたちの育成やまちづくりに取り組んでいる。

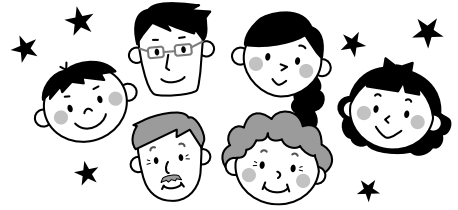
充実した生活の実現のためにスポーツに親しむことは大切なことです。手軽にかつ積極的な活動ができるよう、韮崎スポーツクラブでは、皆さんからの要望も取り入れながら、楽しく取り組めるメニューをご提供していきたいと思っております。

日ごろから感じている問題や、くよくよした悩みも、スポーツをすすっきりと汗をかいてみれば、簡単に解決することもあります。

皆さんもぜひ一緒にスポーツで気持ちの良い汗を流して、心と体に輝きと潤いを与えてみませんか。

# のぼそう健康寿命

いつまでも  
自分らしく  
生きるために



あなたは人生を楽しめていますか？なかなか難しい質問ですよね。この質問に「はい」と答えられる人はどのくらいいるでしょうか。「人生を楽しみたい」というのは多くの方々に共通する願いではないかと思えます。そして人生を楽しむ上で「健康でいたい」と思うのも自然な願いだと思います。

では、みなさんにとって「健康」とはどのような状態ですか。



▲様々な学びの場を集い、交流することで、心や体が健康になり、自然と笑顔があふれてきます。

病気ではない状態、それとも元気に動き回れる状態ですか。近年、時代の変化とともに「健康」に対する考え方が変わってきています。その一つが最近よく耳にする「健康寿命」という考え方です。「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されるものですが、現在の日本では平均寿命と健康寿命の間には10年程度の隔りがあります。

私たちが人生を生きる上で欠かせない心と体を大切にできるのは、自分だけです。人生に遅いということは決してありません。自分のためになることを「今」始めれば、この先の人生をより長く自分らしく楽しめる可能性があります。まず広がっていくのではないのでしょうか。

自分らしく人生を楽しむために、そして思い通りに動ける心と体であり続けるために、今回紹介した老壮大学や武田の里ライフカレッジ、葦崎スポーツクラブなど各種健康増進事業を活用してみませんか。その試みが、きっとあなたの心や体、そして人生を輝くものに変えてくれることでしょう。

4月から  
スタート

## のぼそう健康寿命！貯めよう健康ポイント！

— 葦崎市健康ポイント事業 —  
市では健康づくりの実践者を増やすことで、早期に病気の予防や改善ができ、健康寿命の延伸を目的に、4月より健康ポイント事業を開始します。皆さんで楽しみながら健康寿命を伸ばしましょう！

### ■内容

健診（がん検診・人間ドック等を含む）や市ウォーキング事業、スポーツクラブなどの運動教室、公民館各種団体や個人またはグループでウォーキングを実践し、合計100ポイント以上を達成した方に、記念品（クオカード）を贈呈します。※詳しい内容、参加方法等は広報4月号に掲載予定です。

■問い合わせ 保健課保健指導担当 ☎23-4310