

第23回 中・高年齢いきいき講座「人生100歳時代！豊かに過ごすには」

◆◆◆2019年3月3日(日) 13:00 ~ 16:30/所沢市新所沢まちづくりセンター ホール◆◆◆

- 1. 基調講演：テーマ「100歳時代の健康づくり、健康で豊かに過ごすには
～自立が問われる時代・自立+協調が問われる時代」

講師 赤津 拓彦 院長 (並木病院)



- 2. アトラクション

①落語 富岡落語研究会

②歌謡 シャンソン歌手 宇野 ゆう子 氏



開場前にまちづくりセンター始まって以来の移動観覧席の故障というアクシデントに見舞われましたが、会員総出でパイプ椅子を並べて開場直前の座席設営となりました。一般参加者124名(元気高齢者が大多数)を迎え、第1部の講演では「自分の健康は自分で守る」・「検診の大切さ」を具体的にご説明頂き、参加者アンケートでも高評価が約95%に達しました。第2部のアトラクション「落語」では2人の演者にて会場は笑いに包まれ、拍手喝采となりました。

「歌謡」では「サザエさん」主題歌歌手でもある宇野ゆう子さんと一緒に唄う曲(「見上げてごらん夜の星を」等)も用意され、会場全体が大変盛り上がりしました。

松岡 正憲

+ 急救命講習に参加して



12月8日土曜日、こどもと福祉の未来館に於いて、普通救命講習会が開催された。3時間近くの講義、実技で応急手当、異物除去、回復体位、そして胸骨圧迫、人工呼吸、AEDによる心肺蘇生法など、救急車が来る8分から9分までの大切な一次救命処置の手順を学んだ。マネキンを使用して胸骨圧迫30回、人工呼吸2回の比率で実技をしたが、数セットで息が上がり、強く速く絶え間なく実施する事に不安を感じた。一次救命処置は人を守るために絶対必要な手技で、実施しなければ目の前の傷病者は必ず死亡してしまう。ためらわずに勇気を持って対処しなければと心に刻み込んだ講習会でした。

下田 紀子



地域デビュー講座

当会の磯理事長が、らくらく地域デビュー講座を12月12日に新所沢まちづくりセンターにて、「地域活動の体験や活動を紹介」というタイトルで「所沢市市民活動支援センター」と「所沢市社会福祉協議会」の主催で行い、参加者一般22名、役所関係4名、会員5名でした。

講座の内容は、平均寿命100歳時代に向けて、定年後にどのように地域とかかわっていくか、「地域デビュー」までのプロセスとして①自分がやりたいことを考える②行われている活動や行事を調べる③参加して見る。そして「必要なのは踏み出す勇気」が一番大事であるとお話でした。

磯さんの体験談として「NPO法人ときめきライフ埼玉」のお話があり、たまたま参加していた多賀さんに、当会の紹介をして入会をして頂きました。鈴木 真澄



◆ 定例会議について ◆

齊藤 秀夫

この会(NPO法人ときめきライフ埼玉)は、いろいろな動機や環境のなかで活動目的・内容に共有できる人が会員になっていると思います。そして人とかがわりあって活動しています。定例会のあり方としても、お互いにコミュニケーションができる場として活用する会合であります。会員の講話や自主的に活動する講

習会(ワークショップ)等そして、知識・意識の向上と地域コミュニティの共有化のための「出前講座」や他団体との協働による企画イベントについても会員で検討課題の場でもあると思います。

これからは、高齢化が進むなかで、継続して維持・発展するような「しくみ」と、会員の得意性を活かした

活動を展開する「しくみ」が必要だと思います。もう一つは、この会の魅力を表に出して、新しい会員を増やしていくことも必要だと思います。

定例会が会員全体の共有の場であり、活発な運用ができるよう推進していきたいと思っておりますので、会員の皆さんよろしくお願いたします。

お台場のチューリップとガンダム 2019年3月20日



ゆりかもめ線の台場で下車した我々一行は、案内役の男性がフジテレビ見学の前に時間があるとのことで、ガンダムのモニュメントのところに連れて行ってくれました。そこには、砺波のチューリップが見事に咲き誇っていました。私は、まだ使い慣れていないスマホを対面の道路から地面すれすれに構え、チューリップの花を前面に配置してガンダムを撮りました。手前にいる人がガンダムの大きさ表しており、背景のビルディングでお台場であることがわかります。この縦長

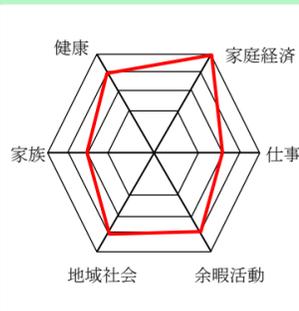
サイズの写真は、一昨年の新語・流行語大賞になった「インスタ映え」の写真ではないかと自己満足しています。フジテレビ見学の投稿担当を指名された際、最近カラフルになった会報には、この写真がふさわしいと直ぐに思いつきました。ご案内頂いた方は、後で分かったのですが、フジサンケイグループ傘下IT会社の熊埜御堂社長(鈴木真澄副理事長のお知り合い)で、フジテレビでは、通常は入れないところまで見学させて頂き(しかも無料で!)、更にお土産まで頂戴し、同社長には恐縮すると共に、感謝の気持ちで一杯です。心から厚く御礼申し上げます。好天の元、お台場海浜公園散策の後に立ち寄った浜離宮恩賜庭園も見応えがあり、充実感あふれる一日でした。

山田 武



人材バンク講座

「講座とワークショップ」



3月2日 生涯学習推進センターに於いて「新時代のライフプランと暮らしと生きがいの自己診断」というタイトルで講座が開かれました。出席者は一般の方が5名、会員8名の参加で、6名と7名の2グループに分かれ、「生き方・暮し方」について、健康・体力維持、仕事、

家庭経路経済、余暇活動、家族・交友関係、地域社会の各々20項目をチェックし、自己診断チェックリストをグラフにして皆で発表しました。結果、バランスのとれたグラフになるのは、難しいものです。また、講座は「人生100年時代のライフプランニング」ということで、高齢化社会になり、何歳で引退するか、それに伴う貯蓄、生活スタイルのあり方など変革への課題を考えさせてくれた内容でした。お金は大事です!!

斎藤 啓子

♪♪ときめきサロン



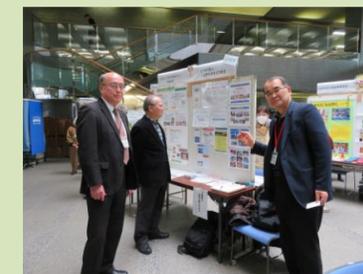
中新井小町

エル・トコ・ウクレレ

今年度は会場を「こどもと福祉の未来館」に移し2月23日「エル・トコ・ウクレレ」、3月23日「中新井小町」を招き、【みんなでふれあい・語り合えるサロン】を開催しました。両日とも出演者が用意された歌詞カードで、演奏とともに参加者全員が楽しく合唱をして和やかに過ごしました。四谷 英貴

人材バンクフェア

2月25日(月) 26日(火)
所沢市役所1階市民ホール



所沢市役所1階ホール

当会の活動を広くPRするために、パネル写真を中心にして、訪れる方々にパンフレットを配布し会員交代で説明紹介に当たりました。市役所のホールであるために、多くの方々の目に触れ、当会の活動に関心を持っていただきました。2日間で211名の市民の方々と直接触れ合うことができ大変よかったです。今回は21団体が参加し2616人が訪れたとのこと、前年2273人に比べて15%の増加でした(生涯学習センター)。人材バンク登録者も増加傾向にあるとのこと、参加団体との意見交流も同時に図れる意義ある催し物で今後の発展を期待したいものです。神川 勝