

2021. 7. 27

「100歳大学」 老いの生き方学ぶ

高齢者が健康や地域での活動について学ぶ「100歳大学」という取り組みが広がっている。「人生100年時代」とも言われる中、地域とつながりを持ちながら、健康で豊かな生活をできるだけ長く続けてほしいという願いが込められている。

(本田克樹)

■幅広い講座

「新しい友だちができるのが一番大きい。20人のチームで、卒業したら同期会もやっています」

滋賀県栗東市で7月6日

にスタートした第5期の「栗東100歳大学」。運営を担う一般社団法人「健康・福祉総研」の宮川俊夫常務理事(76)は、オリエンテーションで参加者に呼びかけ、新型コロナウイルスの感染拡大で昨年は中止された、2年ぶりの開講と話を交わす。

「栗東100歳大学」。運営を担う一般社団法人「健康・福祉総研」の宮川俊夫常務理事(76)は、オリエンテーションで参加者に呼びかけ、新型コロナウイルスの感染拡大で昨年は中止された、2年ぶりの開講と話を交わす。

滋賀 地域とのつながり維持



1回目の講座に臨む100歳大学の第5期生(7月6日、滋賀県栗東市で)

◆滋賀県栗東市の100歳大学の主なカリキュラム(予定も含む)

- 健康づくり
- 脳を活性化しましょう
 - 老年期の健康維持
 - メタボ、フレイル予防
 - 薬の管理
 - がん予防と健康診断

地域の実態

- 地元の歴史
- 災害への対応
- 自治会の現状と課題
- 子育ての現状と課題



生きがいづくり

- 老後の資金計画
- 生涯学習とボランティア活動

「らない」と、取り組みの意義を強調している。

■卒業生が活躍

100歳大学の卒業生は、地域で様々な活動に携わっている。第2期生の有志が19年10月に始めたのが「子育てサロン」ぼっけ。週2回、3歳までの子どもを預かったり、親子の交流の場にしてもらったりして、子育て世代を支援する活動をしている。

市内には転勤者が多く、核家族が多いという地域の事情を学んだことが、開設のきっかけとなったという。2期生の芝原麻子さん(70)は「せっかくだらう、ボランティアで清掃活動をした」と語る。

栗東市で100歳大学が始まったのは2015年。平均寿命が延び、高齢者として生活する期間が長くなったことから「老いの生き方を学ぶ必要がある」と考えたのがきっかけだ。

三重 行政巻き込み普及図る

当初は「高齢者」になっただけの65、66歳を対象にしていたが、第4期からは「65歳以上」を対象を広げ、参加者を募っている。

他の地域からの問い合わせも増えていて、開講に向けて準備を進めている所もあるという。国松さんは「人生は最後の一期で決まる。老いをよりよく生きるためにも教育が必要だ」ということを広めていかなければならない」と、取り組みの意義を強調している。

津市では今年から始まり、7月14日には「食事をバランスよく食べよう」をテーマに、初回の講座が開かれた。参加者を募集したところ、30人の定員を超え、応募があったという。

講座は全6回。「高齢者の健康と健康長寿」や「歌って体も心もぴのびのび」と、健康づくりを前面に掲げたテーマが多いのが特徴となっている。

手助けをするのがうれしいうれしい」と手応えを感じている様子だ。

農業で収穫した野菜を社会福祉協議会に寄贈したり、ボランティアで清掃活動の出会いは大切だと実感している」と語る。

0歳大学」の中田徳夫さん(83)は語る。

カリキュラムの作成や講師の依頼、会場の設置など、運営側の負担は大きい。津市での開催にこぎ着けたのも、市中央公民館と共催という形にできたことが大きいという。

運営にあたる花井健太郎さん(80)は、「県内の他の地域からも開催してほしいという声が上がっている。行政をうまく巻き込みながら、広めていきたい」と意気込んでいる。

「あまり難しいテーマではなく、まずは健康に生きよう」と考えた」と、運営を担う一般社団法人「100歳大学」の宮川俊夫常務理事(76)は、オリエンテーションで参加者に呼びかけ、新型コロナウイルスの感染拡大で昨年は中止された、2年ぶりの開講と話を交わす。

卒業生の吉村さん(左)と主催者さん。100歳大学で人とつながりが増えた」と口をそろえる。

