

平成30年度

第3回 地域ふれあい元気づくり楽校

◎日時:平成30年12月12日(水)午前10時~11時45分

◎会場:アオウゼ 大活動室3

◎参加者数:31名

テーマ:「健康長寿の秘訣②」

講師:全国コミュニティライフサポートセンター 理事長 池田 昌弘 氏

今回は、前回に引き続き、池田先生から健康長寿の秘訣について学びました。

健康長寿に必要な『お宝(=普段の暮らしの中にある支え合い)』について6グループに分かれて話し合い、日常の中にお宝がたくさんあることを発見しました。

毎日のあいさつや友人とのお茶飲みなど、普段意識せずに行っていることが『お宝』であることが分かりました。

これもお宝なんだ!



全国コミュニティライフサポートセンター
橋本 泰典 氏

グループワーク後の発表では、「人と関わるのが好きで、ベンチで1人で座っている高齢者の方に自分から話しかけ楽しくお話をしている」など、普段から行っていることについてのお話がありました。

普段の暮らしの中にある支え合いが、健康長寿の秘訣になる『つながりづくり』として重要であることが分かりました。

グループワーク
各グループで身近な『お宝』についてグループ内で共有し、意見をまとめ、発表しました。



次回は平成31年1月24日(木)

「元気で楽しく生きるためのつながりづくりについて」の公開講座を開催いたします。
参加ご希望の方は長寿福祉課までお問い合わせください。