



シニア世代への期待

今の高齢者・シニア世代のイメージは、以前とは大きく変わってきています。スマホを自由に使いこなす、体力的にも20年前に比べて10歳は若返っているという報告もあり、生活にも趣味にも能動的に活動されています。

一方、少子高齢化の進展とともに、さまざまな分野において担い手不足が深刻となっており、地域社会や職場の維持が難しくなってきました。

そこで、皆様にぜひお願いしたいことは、皆様や家族が暮らす地域のため、まだまだ元気なお力とこれまで培われてこられた経験や知識を、地域貢献に活かしていただきたいということです。



身近な地域の助け合い活動や、働く現場の人的支援など、生活や趣味と両立させながら、もちろん健康にも充分お気遣いいただきながら、現役世代以上に充実したシニアライフを過ごしていただきたく、皆様のご活躍をご期待申し上げます。

社会福祉法人 福井県社会福祉協議会 会長 小藤 幸男

いくつになっても生き生き ～生涯現役～

昨年10月、生涯現役で活躍する高齢者に贈られる「エイジレス章」(内閣府)を、福井市在住色鉛筆画家、多田邦夫さん(78)が受賞されました。今回は、多田さんに、生涯生き生きと充実した生活を送るためのポイントをお伺いしました。



多田さんは、病気で入院していた60歳のころ、食事日記を描き始め、描いた絵日記やスケッチを見た友人から、「教えてほしい」と声がかかったことをきっかけに、色鉛筆講師として活動を始めました。現在は公民館などの県内13か所で教えており、小学生から80歳代まで、約130人の生徒が在籍しています。「一人で描くより、生徒さん連との交流の輪が広がるのが嬉しい」と、趣味を通して地域の方と関わることが、多田さんの生きがいにもなっています。

シニア世代の方が、経験や知識を活かして活躍するためのアドバイスとして「何か挑戦してみよう、と思えるものを見つけることが大切。何歳から始めても遅くありません。1回やってみようと思って描き始めたら、いつの間にか10年経っている生徒さんもいます。」と、多田さん。今後は「福井のまち」をスケッチし、まちづくり、まちおこしにも関与したい。」と、目標を持って活動することの大切さを話しました。

エイジレス章とは...

この表彰は平成6年度から概ね65歳以上の人を対象に実施。今回は全国で、エイジレス・ライフの個人を顕彰するエイジレス章に49人、社会参加団体が対象の社会参加章に53団体が選ばれました。



きいて! みて! TRY!

1月

TRY ちょこっとボランティア 書き損じ、未使用の年賀はがきも役に立ちます!

メールやSNSの時代になっても、年賀状のやり取りはお正月の楽しみです。ところで、書き損じや未使用の年賀はがきも社会貢献に役立てられることをご存知でしょうか。各団体では、書き損じはがきを切手や現金に交換し、各団体の目的に応じた活動資金の一部に役立てています。

【留意点】

- 収集団体の活動目的を確認し、共感、納得できる収集団体に支援することが大切です。
- 本会 福井県ボランティアセンター(地域福祉課内)でも預かりします。本会に集まった書き損じはがきは、知的ハンディキャップ問題の社会啓発活動に取り組み団体等にお送りします。
- 未投函のものに限ります。
- 寄付にかかる送料は、寄付者にご負担願います。

《お問合せ先》地域福祉課 地域福祉グループ TEL.0776-24-4987

きいて ラジオで学ぼう! いきいきセミナー 受講生募集

FBCラジオ (額北864kHz/FM94.6MHz、額南1557kHz/FM93.6MHz) 毎週日曜日 6:30~7:00 放送/毎週土曜日 17:15~17:45 再放送

日程	テーマ	講師
1/12	令和時代の働き方	有限会社働きがい研究所 所長 橋 敏夫
1/19	福井を世界に つないだ情熱の人 ~ウィリアム・グリフィス来日 150周年に寄せて~	福井大学国際地域学部特任教授 (財)日下部・グリフィス学術・文化交流基金理事長 細谷 龍平
1/26	身近な相談相手 「民生委員・児童委員」	福井県民生委員・児童委員協議会 副会長 今村 ゆみ子

翌月の内容は、ホームページからご覧いただけます。パソコン・スマホ(radiko)からもクリアな音で聴くことができます。

受講生(有料)になると、講座が良くわかるテキストが毎月送られる他、公開講座に無料で参加できます。

《お問合せ先》地域福祉課 いきいき長寿グループ TEL.0776-24-2433

毎日

冬こそ体を動かそう

プラス

10分 の運動を!



NPO法人 生涯体育学習振興機構 理事長 漆崎 由美さん (健康運動指導士)

寒さで家に閉じこもりがちで冬、体を動かしていますか? 運動には、生活習慣病の予防やストレス解消など様々な効果があります。特に、冬に運動することは、筋力の維持や、冷え性の解消・免疫力の向上などにも役立ちます。今回は、日常生活で体を動かす習慣を身につけ、毎日プラス10分で無理なくできる運動のポイントを紹介します。



ここがポイント

股関節の近くにある大腰筋と下腹を鍛える体操です。大腰筋を引き締め直して骨盤を正しい位置に保つと猫背の改善にもなり、便通の流れも良くなります。

運動その1 イスの角を持って 足あげ体操

体調が悪い時や、体操を行って痛みを感じる場合は無理をしないようにしましょう。

- ①イスに座り、手はイスの角を持ちます。
- ②片足ずつ持ち上げます。
- ③手で支えて、両膝を胸に近づけます。

年とともに衰える筋力と体力。運動は筋力・体力を維持し、「血流がよくなる」「食欲が湧き、腸の働きがよくなる」「心肺機能が向上する」「骨が丈夫になる」などの様々な効果があり、筋肉の柔軟性向上、

「習い事に通ったり、外出すること。人と交流して社会とつながることが何より大切。生活が豊かになります」と漆崎さんは話します。今より少しでも長く、少しでも元気に身体を動かすことが健康への第一歩です。高齢の方は1日合計40分が目標。じっとしている時間を減らし、1日合計40分は動きましょう。

社会とつながり、仲間とプラス10を共有しよう



ここがポイント

日常生活の中で重要な役割を果たしている、腹筋、背筋、体幹を鍛える運動です。これらの筋肉を維持することは腰痛の予防にもなります。

運動その3 手足ぶらぶら 赤ちゃん体操

動きやすい服装を用意しましょう。マットなどを敷いて行いましょう。

- ①仰向けに寝転んで両手両足を上に上げ赤ちゃんのように手と足を振ります。
- ②手でつま先をつかんで、左右に振ります。

知って情報



発行:(福)福井県社会福祉協議会



①

よいしょ!

②

ここがポイント

「靴下を履いたり、脱いだりする動作が困難になっていませんか?」お腹と背中の筋肉を維持することで、靴下を楽に履けるようになります。

運動その2 イスに腰掛けて 屈伸体操

イスを使って行う体操です。イスが動いて落ちないように注意して行いましょう。

- ①イスに腰掛けます。
- ②前屈させて、手のひらをつま先につけます。
- ③上体を起こして、頭をそらします。



③

多種多様な運動を取り入れるのがベスト。プラス10分の運動は、1分間の運動を10回や、30秒間を20回と、こまぎれでも構いません。自ら時間を作って、続けることが大切です。「ウォーキングや、イスを使って行う運動、床に寝て行う運動、立つて行う運動、同じ姿勢を取らずに多種多様な運動を取り入れるのがベスト」と漆崎さん。イスを使って行う運動などはテレビを観ながら行えます。かかとのある靴や、食器を洗いながらなど、「ながら運動」もおすすめです。



ここがポイント

四つん這いになって自分の身体を支える体幹トレーニングです。体幹の機能を高めることで姿勢が安定し、動作がスムーズに行えるようになります。

①



②

運動その4 身体を支えるトレーニング 簡単コアトレ

体調が悪い時や、体操を行って痛みを感じる場合は無理をしないようにしましょう。

- ①四つん這いになって、両手と両膝で身体を支えます。
- ②片足を伸ばします。反対の足でも。

ご存知ですか?

たのしくユニークな運動プログラム

ふまねっと運動



50センチ四方の大きなマス目のできた網(ネット)を床に敷き、その網を踏まないようにゆっくりと歩く運動です。この動作から「ふまねっと」という名前がつけられました。歩行機能の改善効果が高く、人と人をつなぐコミュニケーション活動を支援する運動プログラムです。簡単なステップと同時に手拍子をしたり、童謡を歌ったりしますので、自然に笑顔と交流が生まれ、レクリエーションとしても楽しめます。

私たち、ふまねっとサポーターになりました!

福井県社会福祉協議会のアクティブシニア養成講座で、ふまねっと運動を正しく安全に指導する「ふまねっとサポーター」になりました。3月まで仲間と一緒に自主練習をして、4月から本格的にボランティアとして、県民の皆さんの健康づくりのお手伝いをさせていただきます。

