

秋田市 エイジフレンドリー シティ通信

秋田市では、世界保健機関(WHO)が提唱する「エイジフレンドリーシティ(高齢者にやさしい都市)の実現」に取り組んでいます。高齢者を支えられる存在と捉えるのではなく、地域の支え手として豊かな経験や知識を生かして活躍できるまちを目指しています。

健康長寿の秘訣



栄養



運動



あきた年の差フレンズ部のみなさん

社会参加

- ① 食事(たんぱく質そしてバランス)
- ② 歯科口腔の定期的な管理

- ① たっぷり歩こう
- ② ちょっと頑張っって筋トレなど

- ① お友達と一緒にご飯を
- ② 前向きに社会参加を

3つの中で特に大切なものとは?

わが国は超高齢社会となり、本市においても全国平均を上回るペースで高齢化が進んでいます。このような中で、健康寿命をさらに延ばすためには、栄養や運動が大切なのはもちろんですが、「いかにして人と人のつながりを持つか=社会参加」が特に重要だと言われています。

孤独と健康

東京大学高齢社会総合研究機構 後藤 純 特任講師



年齢、性別、収入額、預貯金額、家族の有無に限らず、現代人であれば誰しも感じるのが孤独です。特別なことなくても、なんとなく寂しい、空しい気持ちになる。これは高齢者に限らず、子育て世代や若い世代も孤独を感じています。「今日は誰とも話さなかった」、「乳幼児と一日中部屋にこもっていた」、「家族はいるのに一人で夕飯を食べていた」。孤立して引きこもることは、肥満や喫煙よりも身体的健康に悪影響を与えます。つながりたいけれども、その後のお付き合いが面倒なので、挨拶する程度に関係にとどめておきたい。結果的に、つながりが

狭まっていきます。

そのような気持ちを正面から受け止める必要があるのではないかと。秋田市との共同研究は、高齢者コミュニティ活動創出支援事業として、身近な仲間づくり・交流機会を増やす手法について研究してきました。本成果は生活支援体制整備事業に継承され、地域包括支援センターを中心に、人生100年時代の自分のための居場所づくりへと実装されています。

イギリスに、孤独担当大臣がいることをご存じでしょうか。孤独で閉じこもらず、人生100年時代をいかに豊かに暮らせるか。世界中が取り組む現代的な課題です。ぜひ、皆様のアイデアやご意見を教えてください。

人生の先輩から学ぶ

松橋 ヒロ子さん(71歳)

夢は海外留学「まだまだ学びたいことがある」

「先生、この計算教えて!」「この漢字はどう読むの?」「先生こっちにも来て!」という子どもたちの声に「順番にね」と、やさしく笑顔で答える松橋さん。20年以上務めた生命保険会社を60歳で退職して間もなく、シルバー人材センターに登録し、現在、放課後児童クラブで指導補助をしています。

「**シルバー人材センター**に登録したことで、いろいろな仕事やたくさんの人に出会うことができました。第二の職場として活躍できる場所があり、毎日がとても充実しています。それに、仕事を続けることで、健康にも気を付けるようになりました」。

昔から人と接することが好きで、シルバー人材センターの仕事のほか、ボランティア活動や音楽サークル「秋田マンドリン倶楽部」でのマンドリンの演奏など、退職後も様々なことに挑戦しています。

「『**金の卵**』とも言われた私たち団塊の世代もシルバー世代となり、これからは『**銀の卵**』として、さらに活躍できると思っています」と語る松橋さんの今後の夢は、海外留学をすること。

「**まだまだ**学ぶことはたくさんあるし、新しい世界をもっと広げていきたい」。松橋さんの人生はこれまでも、そして、これからも希望に満ち溢れています。



▲「子どもたちと触れ合うことで元気をもらっています」と松橋さん

久光 強さん(69歳)

音楽を通じて「多世代が集まる空間をつくる」

65歳で音響設備オーディオメーカーを退職し、昨年、レコードやオーディオファンの仲間と一緒に中古レコードを販売する『新屋レコーズ』を立ち上げた久光さん。生活の中には常に音楽が流れており「辛いことがあっても、音楽が私を励ましてくれます」。

退職後の**現在**も、音響設備などの修理の依頼があり、「若いころは営業が苦手だったけれど、最後まで勤め上げたおかげで、今でも営業先で知り合った方から声をかけてもらいます」と久光さん。様々な分野で人材不足が叫ばれている中、久光さんのように高い技術が評価され、今でも活躍している姿は、現役世代にとっての大きな希望となります。

『**新屋レコーズ**』を立ち上げた当初は約200枚だったレコードも、多くの方からの寄付によって、2,000枚以上のレコードを販売できるようになりました。販売で得た収益は、明治時代に建てられた町屋「渡邊幸四郎邸(新屋表町)」の改修・保存費に当てられ、地域の活動拠点としてよみがえっています。

音楽を通じてたくさんの人が出会い、地域に新しい活動が生まれるようになりました。この町屋を音楽で満たし、多世代が自然と集まるような、そんな空間をつくっていききたい」とこれからの夢を力強く語ってくれました。



▲音楽のほかにも車で全国を旅行することが好きな久光さん

「人生100年時代」を迎え、これからどんな人生を送ればいいのか、先が見えない将来に漠然とした不安を感じる人は多いのではないのでしょうか。このような時代の中、不安を抱えながらも、明るく前向きに、そして自分らしく生きている先輩から、人生を楽しく生きるヒントや、これからの夢を教えてくださいました。

渡邊 孝さん(68歳)

ボランティア活動は「新たな出会いと感動の連続」

「50代の頃から、退職したら今の仕事とは全く違う、新しいことをしようと考えていました」そう話す渡邊さんは、60歳で鉄道会社を退職した後、秋田市観光案内人や久保田城址歴史案内ボランティア、如斯亭庭園ボランティアとして、秋田市の素晴らしい資源である歴史と文化を多くの人に伝えています。

「ボランティア活動は、自分の健康づくりのためになるだけでなく、たくさんの人との出会いと感動を体験できる」と語る渡邊さんは、「また秋田を訪れたいと思ってくれる人が一人でも増えて欲しい」という思いで活動を続けています。

退職後の生活は「やっぱり不安だった」という渡邊さん。「退職後の生き方を教えてくれる人がいなかったからね。でも、過去の自分の肩書をそぎ落として、自由に人生を泳いでみると、新たな人との出会いが生まれ、そこから今まで知らなかった情報が入ってくる。やっぱり人との交流は大切です」と、これから退職などの転機を迎える人へアドバイスを送ります。

「健康であれば、これからもいろいろなことに挑戦できる。だから、65歳以上からを高齢者とする考えはもう古い。将来の夢?まだまだ模索中だよ」。渡邊さんの今後の活躍に期待が膨らみます。



▲これまで多くの方に秋田市の魅力を伝えてきた渡邊さん

ご紹介した3名のみなさんから共通して感じるのは「自分らしく、年を重ねている」ということ。仕事や子育てに一生懸命で、60代以降の自分の生き方について、考えている余裕がまだないという方も、自分らしく年を重ねるためにはどうしたらいいのか、今から考えてみませんか。

さあ、あなたは何をしますか？

今までとは
全く違う仕事をする

趣味に没頭する

旅に出る

起業する

自分らしく
年を重ねる

畑をつくる

大学でもう一度
学び直す

ボランティア活動をする

フルタイムではなく、
少しだけ働く

住民による自分たちのための居場所づくり

住み慣れた地域で、最後まで安心して暮らし続けることができるまちを目指して、住民による新しい居場所づくりや、支え合いのしくみづくりが各地域で行われています。

秋田市では、市内18箇所に「生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)」を配置し、地域の「居場所」づくりに関する相談に乗っています。今回は、実際に住民たちの手でつくられた「居場所(サロン)」における活動について、一例をご紹介します。

みんなでワイワイ「食事」

「同じ釜の飯を食べる仲間づくり」を目的に平成28年から始まった**泉地区の「昼食サロン」**。一人暮らしの高齢者が増え、誰かと話をする機会が減っている中、この昼食サロンでは、みんなでワイワイ話をしながら食事を楽しむことができます。「一人で食べるよりも、何倍もおいしい」「毎回来るのがとても楽しみ」と参加者からも大好評。運営に携わる方たちも、とても生き生きと活躍されているのが印象的なサロンです。



毎週欠かさず「運動」

「いいあんべえ体操」などの運動を毎週欠かさず行っている**河辺赤平地区の「ピンコロサロン」**。もともと町内会の活動が盛んで、「男性の料理教室」や、地域に伝わるおはぎやお赤飯などの作り方の伝承など、様々な活動を行っています。閉じこもりの人への声かけをあきらめずに続けたところ、今では、その方が自分の経験から他の人を誘ってきてくれるなど、地域で暮らす人たちの支え合いの絆が生まれています。



退職後、地域の仲間と「社会参加」

退職後の男性は、女性に比べて地域の集まりに参加することが少し苦手、と言われている中、**外旭川楯ノ目第一町内**では、男性が気軽に集まるサロン「**笑友会**」を立ち上げました。このサロンでは、男性が中心となり、グランドゴルフや花壇の手入れ、会食などを楽しんでいます。仲間同士のつながりも深まり「あの人の家、新聞がたまっているけど、大丈夫かな？」など、自然と地域を見守るやさしい活動の輪が広がっています。



各地域での居場所(サロン)について詳しくは、長寿福祉課在宅サービス担当 ☎888-5668へ



エイジフレンドリーシティのシンボルマーク

「エイジフレンドリー」と「秋田」のAをモチーフに、柔らかな一筆書きの曲線で高齢者にやさしい都市を表現しています。

- 秋田市エイジフレンドリーシティ通信は、秋田市長寿福祉課で配布しています。
- 秋田市役所のホームページからもダウンロードできます。

秋田市エイジ通信

検索



検索するか、QRコードを読み取ってください。

[発行] 秋田市長寿福祉課エイジフレンドリーシティ推進担当
電話:(018)888-5666 FAX:(018)888-5667 Eメール:ro-wflg@city.akita.lg.jp