

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、豊かな経験や知識を活かし、地域の支え手として活躍できるまちを目指しています。

セカンドライフの新たな挑戦!

ユーチューブ
ドローンやYouTubeは若い世代だけのモノではない!秋田のシニアの新たな挑戦がはじまる。



ドローン教室



番組制作体験教室



メンズウォーキング

「ドローン教室」や「番組制作体験教室」。一見すると、若い世代に人気がありそうな教室ですが、実はこれ、秋田のシニアの皆さんが参加しています。特に、番組制作体験教室では、制作した映像を実際に放送することを目指し、さらにはYouTubeにも投稿したりと、今まで経験したことのない新たな分野に挑戦し、ひと味違った世界を体験しているシニア世代が増えています。

また、「男の料理教室(裏表紙参照)」や「メンズウォーキング」といった、退職後の男性を対象とした活動や交流の場も立ち上がり、セカンドライフの過ごし方も選択の幅が広がっています。

令和2年度は、みなさんも新しいことに挑戦してみませんか?

第2の人生、第3の人生、第4の人生…

東京大学高齢社会
総合研究機構

後藤 純 特任講師



平均寿命というのは、ゼロ歳の赤ちゃんを基準にした考え方です。昭和25年(1950年)頃、いわゆる団塊世代が赤ちゃんだった頃の平均寿命は、男性が60歳前半、女性で60歳後半でした。令和2年、ふと気づくと、もう75歳が見えてきました。最近では「人生100年」とも聞き、背筋に冷たいものが走ります。もちろん、長生きになっただけでなく、高齢者の心身機能・認知機能は若返っています。歩く速さのデータでは、この20年間に15歳ほど若返っているそうです。また短期記憶は衰えても長期記憶は引き続き維持できます。

退職後の生活をセカンドライフ(第2の人生)と呼

ぶのは日本固有の考え方です。セカンド(第2)どころか、第3、第4と、人生が100年もあれば多様な暮らし方ができる時代になりました。「こんなに生きるのなら、若い時期にだけ猛烈に勉強し、仕事人間になるのではなく、旅行をしたり、大学に戻ったりと色々な人生があつたなー」と、お話をさる方がいました。諦めるのは、まだ早い。長かったファーストライフ(第1の人生)の影響で、セカンドライフも慎重に選ぶと考えている方が多いのですが、仮に第2が不調に終わっても、次の第3、第4がやってくるだけです。番組を制作してみたい、新聞記者になって情報を発信したい、フランス菓子を振舞いたい。「年甲斐もない」というのは人生50年時代の発想です。そんなこと気にしても100歳まで生きてしまうわけですから、やりたかったことに挑戦しましょう。

退職後の生活をセカンドライフ(第2の人生)と呼

高齢社会を力強く支える エイジフレンドリーパートナー

「スマイルケア食」への挑戦：あぐりこまち株式会社

いつまでもおいしい食事を食べてもらいたい

みなさん、「スマイルケア食」をご存知ですか。これまで介護食品と呼ばれてきた食品の範囲を整理し、消費者がわかりやすいよう、新しい枠組みとして農林水産省が整備したものです。

健康維持のために栄養補給が必要な人向けの食品に「青」マーク、噛むことが難しい人向けの食品に「黄」マーク、飲み込むことが難しい人向けの食品に「赤」マークが表示されており、そのうち「青」マーク表示商品の開発に挑戦しているのが「あぐりこまち(株)」です。

長年、お弁当をお届けしていた高齢のお客様から、「最近、小さく刻まないと食べられなくなってきたの」、そう言われたことをきっかけに、お客様それぞれの健康状態に合わせたメニュー作りに取り組んできた代表取締役の渡辺健さん。秋田県総合食品研究センターと共同でスマイルケア食の開発に取りかかり、これまで10種類の「青」マーク表示商品が誕生しました。

「今後は黄マーク表示商品の開発を進め、噛むことが難しい人でも口から食べることができる食事を作り続けることが、私たち『食』を提供する者の使命です」と力強く語ってくれました。



▲代表取締役の渡辺健さんと栄養士で奥様の和子さん



▲いものこ汁やきりたんぼ風味のおかゆなど種類もさまざま

【お問い合わせ】

あぐりこまち(株) 電話868-2285

高齢者のお困りごとに対応します!：中央土建株式会社

秋田市内の建築事業者の多くがエイジフレンドリーパートナー

エイジフレンドリーパートナーに登録している事業者等のうち、約5割に上る51社が建築事業者です。地域での清掃活動や除雪など、高齢者の皆さんにとって心強い取組を行っています。

「中央土建(株)」は、総合建設業者でありながら、5年前から「生活支援事業」にも取り組み、多様化する時代のニーズに対応した事業を展開しています。

「高齢になると生活上の『ちょっとした困りごと』が増えてきます。高齢化が進む秋田のみなさまの生活を少しでも支えたい、そういった思いから生活支援事業をスタートさせました。」と話す取締役総務部長の大野道幸さん。これまでハチの巣の駆除や草刈りなど、年間800件以上の「困りごと」に対応してきました。

「利用されるみなさまに満足以上の『感動』を与えられるような仕事をしていきたいです。」と語る大野さん。これからも地域から信頼される会社を目指していきます。



▲中央土建(株)「ベンリー秋田大町店」では様々なおうちの困りごとに対応します



▲取組の一つとして、コインバス資格証明書の提示で、全サービス5%割引を実施

【お問い合わせ】 中央土建(株) 電話893-5841

地域の清掃活動や誰もが買い物しやすい店舗づくり、そして高齢者が使いやすい製品の開発など、高齢者や障がいのあるかたにやさしい取組を行っている民間事業者・団体をエイジフレンドリーパートナーとして登録しています。幅広い業種の106事業者(2020年2月末現在)のみなさんが、秋田市とともにエイジフレンドリーシティの実現を目指し、様々な取組を行っています。

高齢者の目線に立ったお店：アオヤギ眼鏡店

お客様に寄り添う気持ちをバトンタッチ！

私たちの暮らしに身近な存在である小売店。急速な高齢化によって消費者ニーズが変化する中、多くの店舗で、高齢化に対応した商品やサービスを充実させる取組が進んでいます。

昨年末に、秋田県事業引継ぎ支援センターの支援のもと「メガネのアオヤギ」から事業を承継した「アオヤギ眼鏡店」。お客様に寄り添ったサービスを行うとともに、高齢者が安心して外出できる取組にも力を入れており、自由にトイレが利用できることを店舗入口に掲示したり、誰でも無料でコーヒーが飲める休憩スペースを店内に設置したりしています。

代表取締役の佐々木勇樹さんは、「メガネや補聴器を作りたいけれど、店舗まで行くことが難しい。そんな方たちへの出張訪問販売(外販)に取り組み、買い物難民を減らしたい」と語り、これまでの事業を引き継ぎつつも、新たな挑戦へ強く意気込んでいます。

高齢者の目線に立ち、生活ニーズに合わせた柔軟なサービスを行う店舗に期待が広がります。



▲代表取締役の佐々木勇樹さん(中央)とスタッフの皆さん



▲店舗入り口にはパートナーのステッカーとともに「コーヒーどうぞ」の文字が

【お問い合わせ】

アオヤギ眼鏡店 電話832-0188

エイジフレンドリーパートナーは 自分らしく生きるあなたの暮らしを応援しています！



事業者・団体の皆さま エイジフレンドリーパートナーに なりませんか？

高齢者や障がいのある方にやさしい取組を行っている、あるいはこれから取り組んでみたいと思っている事業者の皆さん、随時受付しておりますので、ぜひご登録ください。

【お問い合わせ 長寿福祉課 888-5666】

秋田市エイジフレンドリーパートナーづくり
推進事業HP

秋田市エイジフレンドリーパートナー [検索](#)



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。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ご紹介します。

勝平地区の「かつひら男の料理教室」



勝平地区の男性が集まり、今年度からスタートした「**かつひら男の料理教室**」。茶話会などの地域の集まりはちょっと苦手な男性も多い中、料理という作業を通して自然と会話が弾み、和気あいあいとした雰囲気楽しく活動しています。参加者からは、「酒の肴も作ってみたい」「退職後の時間に何かやってみたかった」などの声があり、男の料理の楽しみを見出すとともに、退職後の地域デビューで、新たな人と人とのつながりも生まれています。

東通地区の「プランング」

頭と体の体操を組み合わせた「コグニサイズ」を行っている**東通地区のサロン「プランング**」。自分たちが交代で講師役になって、月2回活動しています。



「体操を続けたら疲れなくなった」と効果が実感でき、参加者たちから大好評のサロンです。また、体操だけでなく、仲間との交流や情報交換ができることもサロンに通う楽しみのひとつになり、一歩外に出ることで、心と体の健康長寿につながっています。



冊子「秋田市暮らしに役立つサービス」をご活用ください！



高齢者の暮らしに役立つ、介護保険制度以外のサービス（お弁当の配達・介護用品のレンタル、終活に関するご相談など）を行っている民間事業者や団体の情報を集めた冊子「秋田市暮らしに役立つサービス」を作成しました。

長寿福祉課、各市民サービスセンター、駅東サービスセンター、各地域包括支援センターなどで配布しています。

【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

●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。



検索するか、QRコードを読み取ってください。

電話 (018)888-5666 FAX (018)888-5667 Eメール ro-wflg@city.akita.lg.jp