

# 女性のための

講座報告

# シニアライフ充実講座

連続4週にわたり、「女性のためのシニアライフ充実講座」を開催しました。  
講義やワークショップなどで、充実した楽しい時間を過ごしました♪



## 第1回

## 女性特有のからだの変調を知ろう ～いつまでも元気にハツラツ生活～



講師：  
愛媛県立中央病院  
女性専用外来  
医師 玉木 みずね さん



玉木先生ご自身の経験を交えながら、食生活と運動の大切さなどを分かりやすくお話してくださいました。

「もっと早く、50歳代にお話を聴いていたら…と残念。でも良いお話を聴けて良かったです。」(70代)、「ソフトな語り口でご自身の経験、体験を交えてのお話、ゆっくりと体内脳内で消化できました。改めて日常の暮らしを考えてみます。健康寿命、しっかり実現したいものだと思感しました。」(80代)などのご感想をいただきました。



## 第2回

# 正しい歩き方を身につけて若返ろう ～いつまでも元気に闊歩（かっぽ）～



講師：  
健康運動指導士

忠政 ひろふみ さん



正しい歩き方のポイントや、正しい姿勢について詳しくお話していただきました。自分の足で自分の体を持ち上げることができるから立てる。それができなくなるのは不安、ということに受講生の方も強く共感されていました。

体力測定で現在の「体力年齢」を確認した後、「正しい歩き方」の実践へ。姿勢、腕の振り方、歩幅、かかとの着地を意識することなどのポイントを教わりながら、真剣に取り組んでいました。

「実践を伴った講話だったのでとても良かった。」(60代)、「体を動かすことで実感できたことがあった。」(60代)などのご感想をいただきました。

## 第3回

# エンディングノートで気づく自分らしい生き方 ～介護・医療・相続・葬儀を考えよう～



講師：  
エンディング支援センターえひめ

くろかわ 理恵子 さん



関心の高い「エンディングノート」の講座とあって、さまざまなお感想をいただきました。

「これからどのように生きていくのか?のヒントになりました。」(60代)、「自分らしく生きたい、自分らしく死にたい、と思っています。この講座はとても大切です。」(70代)、「いろんな方面からいろんな情報が入ってきますが、本日、多岐にわたり理論を踏まえてのお話、とても良かったです。人生最後まで幸せに思う心構えの準備を改めて感じました。」(80代)



## 第4回 交流座談会

いきいきシニアライフの秘訣を語り合おう



ゲストスピーカー:

笑いヨガティーチャー 玉井 千恵 さん  
宮前地区子ども会連合会 会長 田中 静江 さん  
男女共同さんかくの会 代表 本田 美紀 さん

ファシリテーター:

松山市男女共同参画推進センター 館長 鎌田 サチ子

3名のゲストスピーカーの方から「いきいきライフの秘訣」をお話いただきました。その後は「笑いヨガ」でリラックス♪

グループごとに“つながるためのツール”として大切な「名刺づくり」をしました。名刺にはこれからの夢や目標なども一緒に記入し、皆さん、それぞれの思いを熱く語っていただきました。

「個性のある講師の方のお話に感動しました。」(60代)、「こういう集まりに参加してポジティブに生きていきたい。皆もそうなんだなと思いました。」(60代)などのご感想をいただきました。



### アンケートより

いろいろな方の思いを聞くことができ、大変有意義でした。これからの人生の参考にしたい。(60代)

笑いヨガが楽しかった。反響ができましたよ。(60代)

楽しい時間が持てたことに感謝です。(70代)

各講座の内容が楽しくて充実していました。あっと言う間の時間であったと、それは吸収するものが多かったということです。ありがとうございました。(80代)

#### ◆延べ受講者数243名◆

◆今回の講座に参加しようと思った理由として、「からだ、健康、エンディングノートと様々なことを学べると思ったから」(71.2%)、「シニアライフ充実講座」というタイトルに魅かれて」(62.1%)をあげられていました。

◆受講後の感想としては「からだ・健康について、学んだことを実践しようと思った」(84.4%)、「これからの人生をどう過ごすかを考える良い機会となった」(60.0%)という声が多く聞かれました。

