

シニアライフ 充実

報告
レポート!!

講座



平成 26 年 5 月 9 日～30 日、シニア向けの講座を連続 4 回で開催しました。
延べ 187 名（女性：149 名 男性：38 名）のシニア世代の方が高齢期
を自立し、自分らしくイキイキと過ごすための方法について学びました。

第 1 回

「イキイキ ワクワク 若返り健口体操」



講師
河原医療大学校 歯科衛生学科
専任教員
松井 寛子 さん

第 1 回目は河原医療大学校の松井寛子さんを講師に、「イキイキ ワクワク若返り健口体操」について学びました。

「健口」は「健康」の素！！

お口の状態が悪くなると、繊細な味、薄味、微妙な味を感じることができなくなります。

おいしく食べるためにはお口のケアが大切です。おいしく食べるのが元気の素です。

第2回

「からだを元気にする献立づくり」

料理を簡単にする方法は・
スーパーのお惣菜利用法

- ◎ひじきの煮物
 - ⇒和風オムレツ（ひじき煮+卵）
 - 酢の物（ひじき煮+きゅうり+酢）
 - おにぎり（ひじき煮+ご飯）
- ◎ポテトコロッケ
 - ⇒ポタージュスープ（コロッケ+牛乳）
 - ポテトサラダ（コロッケ+マヨネーズ）
 - グラタン（コロッケ+チーズ）



講師
管理栄養士
今川 弥生 さん

第2回目は管理栄養士の今川弥生さんを講師に、市販のお惣菜を使って簡単に副菜を数品つくる工夫を教えてくださいました。

惣菜コロッケでポタージュスープとポテトサラダ、ひじきの煮物で酢の物など、あっという間においしい副菜ができあがりました。

「シニア世代はからだを使わず頭を使った（工夫した）クッキングが大切」とおっしゃっていました。

第3回

「正しい歩き方を身につけて若返ろう」



講師
健康運動指導士
忠政 ひろふみ さん



第3回目は健康運動指導士の忠政ひろふみさんを講師に、「正しい歩き方」について教えていただきました。

ただ歩くのではなく、歩き方によって効果が大きく違うそうです。

ポイントは腕を前に振るのではなく、意識的に後ろに振ることが大切。

そうすればおのずと歩く姿勢も良くなり、歩幅も広がるそうです。

第4回

「あなたの力を社会に還元！」いきいきシニアライフを送ろう



講師
NPO 法人まちづくり支援えひめ
代表理事

前田 眞 さん

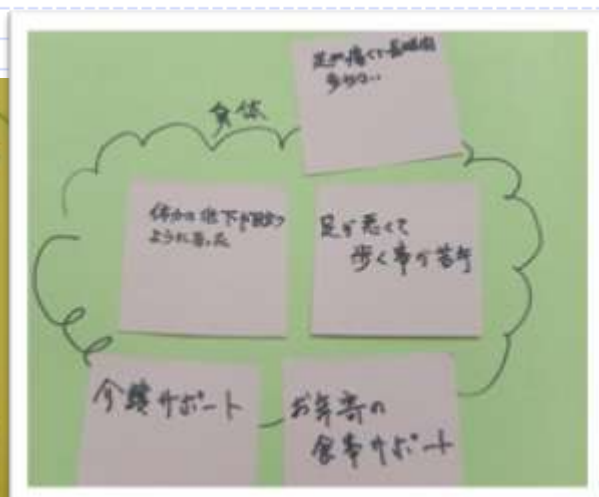
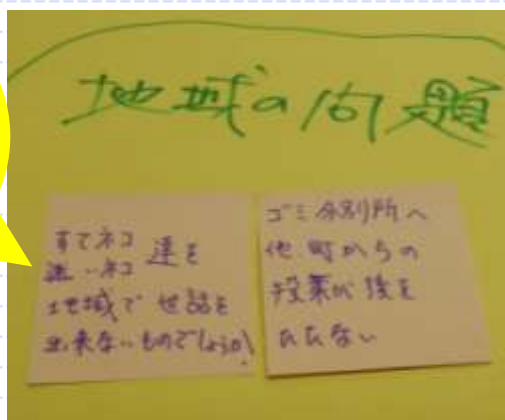
第4回目はNPO法人まちづくり支援えひめ代表理事の前田眞さんをお迎えしました。

「地域における新たな支え合いを創り出すために今こそシニアの力が必要」とおっしゃっていました。

2020年には愛媛の高齢者率は33.2%！

来たるべき高齢社会に向けて、いま一度シニアライフの充実をめざしましょう。

今困っていることについてグループごとに話し合いました。



アンケートより

翌日より、ウォーキング時に
腕を後ろに振って歩いている。
背筋が伸びて気持ちがいい。

(60代・女性)

若い頃から少しずつ
町内への関わりを持つこと
が大切だと思う。

(70代・女性)

クッキングやウォーキングなど
即活かせることが多々あり、気づきもあった。
コムズの講座に段々と男性が増えてきて良い
と思う。

(70代・女性)

全体を通しての感想及び講座全体の運営等に関して、

「実践的ですぐに役立つ情報をえることができた」「さらにシニアライフを
充実させていきたい」「他の参加者と親しくなることができた」など、
多くの感想が寄せられました。

そして、80%以上の方に「満足」という回答をいただきました。