

# いきいき

## 報告 レポート

# セカンドライフのススメ

6月20日から連続4週にわたって、シニア向け講座を開催しました。

キーワードは「いきいき」・「豊か」・「充実」！！

さまざまな分野で活躍されている講師を迎え、一緒に楽しい時間を過ごしました♪

## 第1回 「美味しい・簡単」らくらくクッキング ～1つの鍋で3品料理～



講師は  
管理栄養士  
今川 弥生 さん

& 「パッククッキング」



### 献立

- ◆鶏の卸しポン酢
- ◆キャベツのわさびマヨ和え
- ◆スープ
- ◆ふかし芋（パッククッキング）

今回は「美味しい・簡単」、更に「らくらく」な料理を、ということで、1つの鍋で3品を作りました！！

また、食材をポリ袋に入れ電気ポットで加熱調理する「パッククッキング」も実演していただきました♪





5人ずつのグループに分かれ、協力して料理を作りました。  
皆さん、手際良く、談笑しながら調理されていました。

パッククッキングで調理したふかし芋の柔らかさに驚きの声が上がっていました。「初めての方との出会いもあって良かった」(50代・女性)という嬉しい声もいただきました！！



## 第2回 簡単ストレッチでイキイキ度アップ！！



講師は  
健康運動指導士  
忠政 ひろふみ  
さん

自分のからだの柔軟性・バランス感覚・筋力を知るための体力テストをしました！！  
皆さん、喜んだり、がっかりしたり・・・。

自宅で気軽に出来る、タオルを使った簡単ストレッチを教えてくださいました。講座終了後も、受講生の方から「習ったストレッチを実践しています！！」(50代・女性)という嬉しい報告が届きました。



## 第3回 輝くセカンドステージを目指して ～完熟「一期座」の活動から～



講師は  
完熟「一期座」  
脚本・演出家  
大沢 紘一 さん

前半は、「演劇」が持つ力・完熟「一期座」について、大沢さんからお話を伺いました。

後半は、完熟「一期座」による認知症を理解するための啓発劇が上演されました！！

「老い」・「認知症」というテーマ、そして、完熟「一期座」の皆さんの熱演に、受講生の方も真剣な眼差しでご覧になっていました。



40代以上の熟年劇団 完熟「一期座」の皆さんによる認知症を理解するための啓発劇。皆さんの堂々とした演技に圧倒されました。

イキイキとした熱演！！  
「認知症」と向き合う家族、そして地域の人たちの姿が描かれます。



ファンの方から、手作りの花束の贈呈も！！

「認知症」についての正しい知識を持つこと。そして、家族だけではなく、地域の支援が必要であることを再認識したひとときでした。





## 第4回 輝くセカンドステージを目指して ～「オーロラに駆けるサムライ」に学ぶ～



講師は  
NPO 法人「和田重次郎顕彰会」  
理事長  
土居 貴美 さん

『「両親から、地域から、子どもたちから、教育界から、行政から、あらゆるところから頂いたものを「行動」の形で、社会に返したい」これが私の生きがい！！』と力強くお話しされる土居さんの姿に、受講生の方も共感されていました。

「素晴らしい講師の方の生き様を学ばせてもらった」（60代・女性）、「講師のお話は自分のベクトルの確認になった」（50代・男性）という感想をいただきました。



重次郎の心（母への孝養の精神、冒険心、根気強さ、愛する心等）を伝える「和田重次郎顕彰会」の活動についても、映像を交え、熱くお話しくださいました。

受講生の方から「自分にも打ち込めるものがあったらと思う。和田重次郎は以前から関心があったので楽しめた。」（60代・女性）という感想が聞かれました。

### ◆アンケート結果◆

全4回の講座を通して、「体験型では、実践的で役に立つ実習ができた」・「自分も充実したセカンドステージを過ごそうと思った」と回答された方が多く見受けられました。

自由記述では、「短時間で鍋ひとつで出来る料理には感動！」（50代・女性）、「シニア世代の方がいろいろと頑張っている。私も前向きにセカンドステージを生きていきたい」（60代・女性）などの感想をいただきました。