

麻生区区民会議ニュース 第5期 Vol.5

平成28年3月23日発行

発行/麻生区区民会議 編集/企画部会
事務局/麻生区役所まちづくり推進部企画課
電話：965-5112 FAX：965-5200 Eメール：73kikaku@city.kawasaki.jp



区民会議フォーラム

「健康寿命を延ばすには？」を開催しました！

麻生区区民会議の市民活動・地域活動の活性化部会では、「ボランティア活動の促進」をテーマに掲げ、ボランティア活動に気軽に参加できる仕組みづくりについて審議しています。

今回のフォーラムは、何をするでもなく、なんとなく毎日過ごしているシニア世代の方にボランティア活動に目を向けてもらうことを目的として開催しました。

はじめに、第5期区民会議の企画部会および2つの専門部会から審議経過を報告しました。

続いて、今回のフォーラムテーマである「健康寿命を延ばすには？」に関して高齢者の社会参加と健康維持について研究されている藤原佳典先生に講演をしていただきました。

会場内には、市民活動・地域活動の活性化部会が作成したパネルや区民会議を紹介するパンフレットなどを展示するコーナーを設置しました。

多くの方々にご来場いただき、ありがとうございました。



皆さん、講演を熱心に聞いていました

【開催概要】

- 開催日時：平成28年2月21日（日）
午後1時30分～4時00分
- 開催場所：麻生区役所4階第1・2会議室
- 参加人数：110人

【当日プログラム】

- 区民会議報告
 - ①企画部会
 - ②若い世代が住みやすいまちづくり部会
 - ③市民活動・地域活動の活性化部会
- 講演：藤原 佳典氏
(東京都健康長寿医療センター研究所部長)
テーマ「健康寿命を延ばすには？」



展示コーナーの様子

今回の区民会議フォーラムの報告や各部会の審議状況などは、今後、麻生区区民会議のホームページで公開する予定です。

麻生区区民会議

検索



■講演内容について（抜粋）

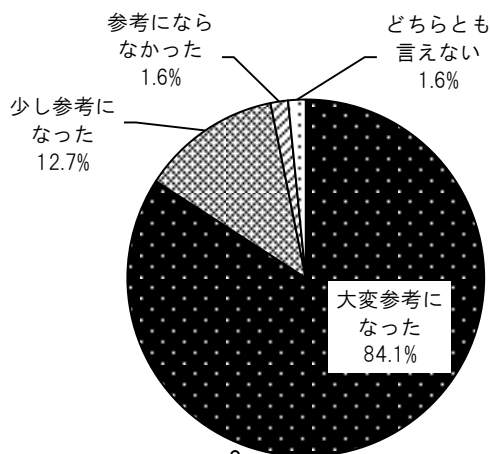
講演：「健康寿命を延ばすには？」

東京都健康長寿医療センター研究所部長 藤原 佳典氏



- 研究所で調査している「健康長寿の10か条」では、生活習慣病の予防・老化の予防の2つのタイプに分けています。生活習慣病の予防は喫煙や過食等の節制を、老化の予防は積極的な生活を指しています。これからは生活習慣病の予防だけでなく、老化の予防についても考えて頂ければと思います。
- 数多くの論文を集めて調査したところ、BMI や、飲酒や喫煙を嗜む人よりも社会とのつながりが少ない人の方が死亡率に与える影響が大きいとのデータが出ています。孤立しないということは、高齢者の問題だけではありません。できるだけ多くの知り合いを作ることや個人的なつながりを構築していくことが、災害などのいざという時に役に立ってきます。
- 交流を線ではなく、蜘蛛の巣のように張り巡らせていくことが大切になっています。ソーシャルキャピタルとは、地域でいえばお互い様や団結力を活かして支え合うことを意味します。ソーシャルキャピタルの中で大事になってくるのは、ボランティア精神ではないかと思えます。つながりといっても、プライベートの問題などで自然発生的には起こらないので、交流が出来るやすい仕掛けを作ることが重要です。その仕掛けの中で大切なのは、まずはシニアの方からボランティアをスタートして欲しいということです。
- 家族の問題が複雑化しているため、多世代が関われる仕組みが重要です。例として、シニア世代からの子どもへの読み聞かせ「りぷりん」とプログラムがあります。ボランティアとして、活動するのは1人週1回程度ですが、読む練習や本の選定や反省会などボランティアのサイクルができています。
- ボランティアを長続きされている方に話を伺いますと、相手の都合で上手くいかなくても寛容な気持ちで受け止め、ボランティアできる状態に感謝することが、楽しむコツであるとのことでした。

【参加者の声】



95%以上の参加者が参考になったと回答しました

- ・ ボランティアについて、自分に何が出来るのか、考えてみたいと思った。
- ・ もっと多くの方に参加して（聞いて）いただけたらと思う。
- ・ イメージで分かっていると思っていた内容をより具体的、数字で明確に認識できた。実際にアクションを起こすことが出来ない人には良い講演であった。
- ・ 今は仕事に追われており、地域への参加が困難であるが、将来的には何らかの形で地域への活動に取り組んでいきたい。
- ・ 外に出て、他人と話し前向きで明るい生活にしようと思う。
- ・ ボランティアに一步踏み出してみようかと心が動きました。自立した老後を送るためにも、楽しみながら行動に移したいと思う。

■第5期区民会議では、「若い世代が住みやすいまちづくり部会」と「市民活動・地域活動の活性化部会」の2部会に分かれ、提言に向けた審議を進めています。

■第8回全体会議は5月13日（金）15時00分（開場14時45分）から麻生区役所4階第1会議室で開催します。

区民会議の取り組みに関心のある方は、ぜひ傍聴にお越しください。（当日先着15人）