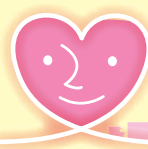


パートナーシップシティ

市民とのパートナーシップによるまちづくりを進める「鹿児島市」。
福祉や教育などさまざまな分野にわたる地域課題の解決に向け、行
政と協働して取り組む市民活動団体やNPO法人などを紹介します。

Vol.19

かん まち けん こう だい がく
上町健康大学



高齢者が参加する地域社会を目指して

上町健康大学は、高齢者の健康に関するさまざまな不安を解消し、楽しく生きる地域社会を目指して、平成14年に8人で発足しました。現在は約230人が会員となっています。平成21年度から活動拠点を拡大し、名称も坂元台健康大学から上町健康大学へと変えました。

主な活動は毎月1回開催する、健康づくりや予防医療をテーマとした定例会です。毎回、40〜50人くらいの会員が参加しますが後日、定例会の概要や質疑を掲載した「健康大学だより」を作成し、会員に配布しています。内容の復習ができますし、参加できなかった会員も全体的な内容を把握できます。それを約6300部、会員とは別に、上町地区の各家庭に新聞折り込みで届け

ています。

他にも年に数回、会員間の親睦を兼ねて旅行を開催。昨年は指宿のフラワーパークに行き、温泉を満喫しました。この旅行を楽しみにされている人は多く、人気がありますね。リフレッシュできるので健康づくりにもつながっていると思います。

関心の高かった エンディングノート作り

最近の活動で印象に残ったのは、今年の1月の定例会で行ったエンディングノート作りですね。「終活（終末活動）」の一つとしてエンディングノートを取り上げ、会員を含んだ4人のパネリストが討議しました。エンディングノートとは自分の死後に備えて自身の希望を書き留めておくノートのこと。兄弟間での遺産相続問題や配偶者の死亡による脱力感、がん末期の奥様がホスピ

スに転院してから自分の病気を受け入れることができたというご主人の体験談などの内容でした。最近よく耳にする言葉で、みなさん関心が高いテーマだったようです。討議後、参加者からはいろいろと質問も出ました。やはり「自分自身のこととして少しずつ取り組んでいかなければならない」という思いがあるのでしょうね。またその討議のために、前もってホスピス併設の医師にお話を伺ったことがきっかけで今年5月の定例会ではその医師に終活の講演をしていただきました。一つのテーマにさらに踏み込んで取り組むことができたので良かったと思います。

今後の新たな注目活動

今後の活動として、特に力を入れていきたいのは、今年2月の定例会でも取り上げた「ロコトレ」です。ロ

コトレとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防・改善を目的としたトレーニングの総称です。簡単な運動なので今後は定例会の始まりと終わりに参加者みんなで練習しようと思っています。

また地域社会づくりには若い人たちの協力も必要です。若い人たちにどんどん参加していただきたいですね。テーマも幅広い世代に関心のあ

健康大学活動を広めたい

私たちの健康大学のように毎月定期的に健康や予防医療の勉強をしている地域団体は市内にはまだ少ないと聞いています。これからは他の校区や地域公民館などに活動を広げていきたいです。そして各地域で健康大学の活動が広がり、いずれは年に一回、全ての健康大学が集



7月6日定例会で取り組んだロコトレ



上町健康大学の活動記録誌「楽しく生きる」



1月に行われた「終活」をテーマとした定例会の様子

取・材・メ・モ

皆さん和気あいあいと話されていて“本当に活動を楽しんでいる”と感じました。終活のことや今後の活動について話されるときは真剣で、高齢になっても目標や夢に向かって取り組む姿に元気をいただきました。

問い合わせ ☎ 247-6293



代表 鈴木 重温さん
しげはる

話をしてくれた人

健康大学の設立前と後では会員の健康管理に対する意識が深まり、関心も広がってきました。もし、興味を持っていたら、同じような活動をやりたいと思っている人や地域団体などがありましたら、ぜひご連絡ください。

一緒に健康大学活動を広めていきましょう。

まづて意見交換会などを開催することが夢ですね。高齢者が元気になることで若者も希望を取り戻すでしょう。