

問合せ先||健康長寿アクティブ交流センター(☎26-3030)



皆さんの生活の中に「生きがい」はありますか。楽しく心豊かで健康な毎日を過ごすためには、生きがいを持続させることが大切です。

市では、赤ちゃんから高齢者までいきいきと暮らすことのできる「健康長寿のまちしばた」を目指し、食・運動・医療・社会参加の4つの分野で「健康長寿アクティブプラン」に取り組んでいます。このうち、社会参加の分野で、ウィズコロナにおける高齢者の新たな生きがいづくりを進めるため、市老人クラブ連合会と連携し、「健康長寿アクティブシニア推進事業」を立ち上げました。

今回の特集では、同事業の狙いや取組内容をご紹介します。

健康長寿アクティブプランとは

市では、「平均寿命を新潟県でトップにすること」「健康寿命を伸ばすこと」を目標に、赤ちゃんから高齢者までいきいきと暮らすことのできる「健康長寿のまちしばた」を目指して、4つの分野で各世代に対応した取組を進めています。



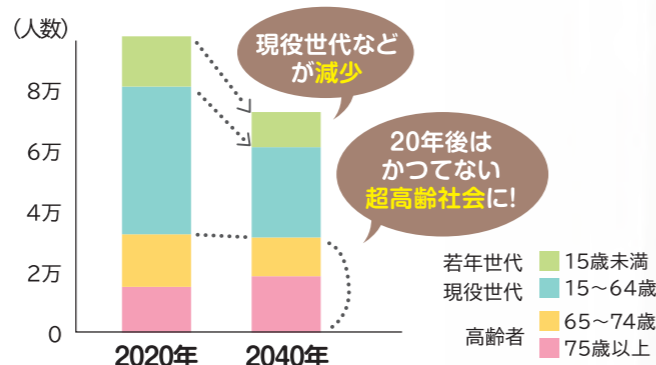
POINT

市民の年代別の状況は？

2040年には、市の人口は約2万人減少し、65歳以上の高齢者の割合が38%に達すると見込まれています。今後は、年齢を問わず、元気な人が社会を支えていくことが求められています。

(資料：国立社会保障・人口問題研究所推計値)

●市の年代別人口の状況と将来推計



やりたい事がみつからない

しかしコロナ禍の影響で、特に

毎日と同じことの繰り返し

高齢者の社会参加に閉塞感が…。



New

健康長寿アクティブシニア推進事業とは

| | |
|--|---|
| <p>市が抱える課題 ウィズコロナ時代の取組として、高齢者への支援が少ない</p> | <p>市老人クラブ連合会が抱える課題 新規加入者不足から後継者が育たない</p> |
|--|---|

来る超高齢社会に向けて、同じく課題を抱えている市老人クラブ連合会と連携し、高齢者が心豊かで健康な毎日を過ごせるよう、ウィズコロナ時代における新たな生きがいづくりなどを目標とし、スタートしました。

令和4年度は2つの新たな取組を行いました

- 取組①** eスポーツ体験
- 取組②** 農業・園芸体験

体験会の様子

敬和学園大学の学生から遊び方を教わると、皆さんあっという間に慣れ、笑顔でゲームを楽しんでいました。



考案したレクリエーションは
大成功。すぐに参加者と
打ち解けられました



参加者といっしょに
ゲームをプレイ。
隣で話しながら、
楽しく遊びました



体験会の前後に行った認知機能を試すテストでは、脳に刺激を与える効果が期待できる結果となりました

健康長寿アクティブ交流センター
では、誰でも「ぷよぷよ」を楽しめる
コーナーを設けています。
気軽にお立ち寄りください!



意外と簡単! おもしろい!

eスポーツ体験

with 敬和学園大学



eスポーツとは、「エレクトロニック・スポーツ」の略称で、コンピューターゲームでの対戦をスポーツ競技として捉える際の名称です。画面に表示される状況に応じて素早く判断し、指先や全身を使って操作する点は、近年、認知機能や運動機能の活性化に効果があると期待されています。

今回の体験では、2019年に国民体育大会の文化プログラムの1つにも採用された「ぷよぷよ e スポーツ」を使用しました。



©SEGA



eスポーツ体験の狙い

- ゲームプレイによる認知機能、運動機能の活性化
- 敬和学園大学との連携による世代間交流

体験会に向けて

敬和学園大学の学生も事前に体験会の流れや役割分担、ゲームのルールや操作方法を学びました。

参加者と早く打ち解けられるように、学生自身で簡単なレクリエーションも考えました。



参加者の声



齋藤光夫さん(左)

体験する前は、操作などが難しそうだと思っていましたが、想像していたより簡単でした。敬和学園大学の学生さんも親切に遊び方を教えてくださいましたし、年齢差を感じることもなくいっしょに楽しめました。今後は、所属する老人クラブや地域の子ども会などと交流する手段として取り入れてみたいです。



後藤美有さん(人文学部共生社会学科3年)

今回の体験では、皆さんとお話ししながら、逆にゲーム以外のことを教えてもらうこともあり、楽しく参加することができました。また、私が学んでいる「まちづくり」分野でも参考になるお話をたくさん聞かせていただきました。今後は、市民の皆さんに、よりeスポーツに興味を持ってもらえるような取組を行い、交流の輪を広げていきたいです。

寄せ植え体験 with 緑・花振興協会

花の種類や特徴を学びながら寄せ植えを体験しました



出来上がった寄せ植えはヨリネスしばたにも飾りつけました



実行委員会に取組について伺いました

今までにない取組だったため、参加者を集めるのに苦労しました。特に、高齢者にはなじみのない方も多い「eスポーツ」は、名前を出しただけでも毛嫌いしてしまう方も多かったです。しかし、実際に参加した方からは「楽しかった」「またやりたい」といった声が多く、初年度としていいスタートを切れたのではないかと思います。令和5年度は、より多くの方に体験してもらえよう、事業を拡大していきたいと思っています。引き続き、高齢者の社会参加の機会を増やし、生きがいづくりの役に立てるよう、取り組んでいきます。皆さんの参加をお待ちしています。



健康長寿アクティブシニア推進事業実行委員会 委員長 熊谷 清さん

私たちといっしょに“生きがいづくり”しませんか？

新発田市老人クラブ連合会

中央町 3-13-3 (健康長寿アクティブ交流センター内)、☎22-3113

仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行う団体です。60歳以上の方であれば、誰でも入会できます。

公益社団法人 新発田地域シルバー人材センター

中央町 4-8-11 (新発田市役所別館3階)、☎22-1010

高齢者の方の生きがいづくりや社会参加を目的に活動しています。あなたの豊かな知識と経験を、地域や企業・家庭に生かしてみませんか。

<主な仕事内容>

草とり、庭木の剪定、家事サービス(清掃、洗濯、調理、買い物) など

彩りある毎日に

農業・園芸体験

農業・園芸体験の狙い

- 農業体験による健康効果や達成感を得る
- 生きがいづくりを通じた美化活動などによる社会貢献
- 新発田農業高校との連携による世代間交流

野菜苗の植え付け体験 with 新発田農業高校

葉物野菜の植え付けから収穫までを体験しました



収穫した野菜は、一部「フードバンクしばた」に寄附しました

植え付け



管理



収穫



参加者の声



小泉節子さん 阿部敏子さん

新発田農業高校の生徒の皆さんが親切に教えてくれたおかげで、簡単に作業することができました。また、自宅でも苗を育てて収穫することができました。他の参加者とも交流し、楽しく作業できたので、次の機会があればまた参加したいです。



新発田農業高校の生徒の皆さん

ふだんは教わる側なので、自分たちが講師になるのは新鮮でした。参加者の方に正しく伝えられるよう説明するのが大変でしたが、当日は私たちが楽しく参加することができました。今後は、もっといろいろな種類の野菜の栽培に挑戦してみたいです。

フラワーアレンジメント制作体験 with 新発田農業高校

さまざまな種類の花を組み合わせ、すてきな作品が出来上がりました

