

通いの場 - 描こう私たちの《おうちえ》 -

コース・専攻：健康ライフ

グループ名：健康28 通いの場

メンバー：浅原. 池成(幹). 池成(三). 梅本. 木野島. 齋藤. 才上. 貞莉. 徳久. 中山. 松本

当グループは、「ストップフレイル」をコンセプトに、カレッジでの学びを卒業後の暮らしや地域社会への還元に資する活動とすべく、「通いの場」を体験学習することとした。

方法論としては、厚生労働省が推奨する《おうちえ》を私たちなりに描くことで、老後を楽しく健康的に生きる知恵と想いを紡ぐことが出来ればと願った。

結果的に、「健康ライフコースの学習の狙い」や「グループ学習の趣旨」にある、

- ・健康寿命の延伸を図る。
- ・地域におけるさまざまなレベルでの参加・貢献を目指す。

という理念に合致するものとなった。

学習開始にあたり、「通いの場」で行ってみたい活動項目をメンバー全員で選定し、全員が各自の経験・スキルを活かして、何れかの項目の「推進役」を担い、諸活動をリードした。

活動は、野菜栽培、朗読、体操、音楽、社交ダンス、染色、将棋、俳句、健康麻雀、パソコン講座、美術館訪問、寄席訪問、旅行、他団体訪問等、多岐に亘った。

各ワークショップでは、上手く教えられるように皆が下準備を入念に行い、学習当日は和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく学ぶことが出来た。自己実現と自己承認欲求が満たされ、人の役に立つことが生きがいに繋がることも再認識出来た。

「通いの場」が果たす「仲間づくり」「居場所づくり」「生きがいつくり」の機能を体感した。

また、「通いの場」の一類型である「ひよどり台ふれあい喫茶」等を訪問した。そこには、まさに人と人とのふれあいがあり、人に喜んで貰うことに自分の喜びを見出すピュアな精神があった。お世話をする者もされる者も、笑顔で楽しい時を過ごしていた。

「通いの場」のもう一つの機能である「地域で支え合い」を得心した瞬間であった。

学習を通じて、「通いの場」はフレイル予防と地域共生を両立しうる有効な手段であることを確信したので、卒業後もメンバーとの絆を大切にして、地域住民への呼びかけも視野に入れ「通いの場」を発展拡大させることに尽力したい。

また、それに限らず地域活動への積極的な参画も行っていきたいと考える。

以上