

R5 地域エンパワーメントカレッジ
第2回 前半

人生100年時代をよりよく生きる
～健康づくりは、地域参画の第一歩！～



愛南会場
生活習慣改善アドバイザー
株式会社グリーンダイヤ代表取締役
川口 みどりさん

鬼北・西条会場
松山市エアロビクス協会会長
ナチュリラ・フィット代表
井門 恵理子さん



久万高原会場
管理栄養士・健康運動指導士
松本孝子さん

第2回目前半は、人生100年時代をいつまでもイキイキと過ごすためのヒントについて、簡単にできるストレッチや体操を実践しながら学びました。健康寿命をのばすには、適度な運動習慣を身に付け心身ともに元気になることが大切です。そして、健康な体で積極的に地域に参画していくことが、より豊かで輝く人生につながるということが分かりました。

受講生の感想

- ◆ 正しい座り方を教えていただき、目から「ウロコ」です。日々、よりよく生きるために自分が変わっていくことが大切だと感じました。
- ◆ 姿勢を整える大切さを、少しの運動で感じることができました。良い姿勢を維持し、元気に健康でいたいと思います。
- ◆ 今日習ったことを、常に意識して、体を動かしたいと思います。少しの時間 動かただけでも気持ちよく楽になりました。

人生100年時代をよりよく生きる ～みんなでワイワイトーク～



第2回目後半は、自分たちの住むまちの将来像について考えるグループワークを行いました。災害に強いまちづくり、高齢者もイキイキと活躍できるまちづくり、といった意見も出るなど、様々な視点で地域のことを考える意見が出たワークとなりました。受講生からは、「地元で頑張る若い世代のお話を聞いて、自分の住むまちの良さを再認識した。豊かな自然や温かい地域柄など今ある良いものを未来に残せていけたら。」といった声もあがるなど、地域の未来について考える貴重な時間となったようです。

受講生の感想

- ◆ 人口減少が著しい地域で暮らす中で自分にできることは何か、世代を超えて考えないといけないということを実感しました。
- ◆ 若い世代が住みやすい地域になればと思いました。それには地域に住む私たち一人ひとりが努力して住みやすいまちにしていかなければならないと思いました。