# 市長のふれあい訪問

## 川口市健康・生きがいづくりアドバイザー協議会

中高年齢者の在職中とリタイア後の健康生きがいづくりを支援するため、健康・生きがい開発財団が養成する「健康生きがいづくりアドバイザー」。平成14年４月にこのメンバーにより設立され、“生きがいは与えられるものではなく、自ら実現していくもの”との視点で、「障害者施設慰問」や地域の絆づくり「さわやかサロン」の開催など、中高年齢者の健康生きがいづくりに取り組む「川口市健康・生きがいづくりアドバイザー協議会」のみなさんを岡村市長が訪問。活動内容などを聞きました。

**市長**　みなさんこんにちは。連日猛暑が続いています。熱中症などに気をつけて、８月を元気に乗り切っていただければと思います。今月の市長のふれあい訪問は「川口市健康・生きがいづくりアドバイザー協議会」のみなさんです。どうぞよろしくお願いします。はじめに、この協議会はどんな趣旨で、いつごろ設立されたのですか。

**中尾**　来るべき超高齢化社会に向けた生きがいづくりの支援のため、平成3年から、健康・生きがい開発財団が「健康生きがいづくりアドバイザー」を養成しています。本市では平成14年に市内の資格者が協議会を作り、高齢者福祉の分野で活動しています。

**市長**　今年で12年目になるのですね。協議会は現在何人おられるのですか。

**若林**　毎年少しずつ増えて、現在は41人で運営しています。

**市長**　アドバイザーの資格取得は大変ですか。

**高城**　４日間の研修を受け筆記試験もあります。

**倉田**　取得して10年ほどになりますが、当時「生きがい」という課題で書きました。

**中尾**　大変ですが高齢者のことを体系的に学べるよい機会です。

**市長**　資格を取ろうと思ったのは、どんなきっかけからですか。

**伊勢谷**　広報かわぐちの養成講座参加者募集記事を見たのがきっかけです。

**市長**　それぞれの担当内容を教えてください。

**若林**　アドバイザー養成講座の開設を担当しています。４年目となる今年は、11月から12月にかけて4日間、かわぐち市民パートナーステーションで開講します。

**高城**　重度身体障害者の養護施設を毎月慰問し、オカリナの演奏や、ふれあい音楽体操で、みなさんの生きる力を引き出しています。

**鎌田**　芝富士公民館で高齢者を対象にさわやかサロンを開催して、座ったまま筋トレができる音楽体操や懐かしの歌を歌ったりしています。

**市長**　私は家を出ましょうと呼びかけているのですが、きっかけがないと出にくいですよね。

**鎌田**　ええ。毎回40～50人が集まってくれて、みなさんとても喜んでくれています。

**倉田**　私は、盛人大学に今年から新設された「健康生きがいづくり」講座で、出席確認や資料配布など、講座運営のお手伝いをしています。

**伊勢谷**　２本のストックを使う足腰に優しい全身運動「ノルディックウオーキング」の普及の準備をしています。日本ではまだ知られていないので川口を発祥の地として広めたいです。

**市長**　いろいろ活動されているのですね。

**中尾**　市の健康フェスティバルにも参加し、来場者に生きがいアンケートをしながら、相談やアドバイスをしています。

**市長**　みなさん自身も健康になるのでは。

**高城**　はい。参加したかたが笑顔で一所懸命に歌っている姿を見ると、もっと頑張ろうと思います。

**市長**　健康生きがいづくりを教えながら自分ももらうということですね。それでは、今後の抱負などをお聞かせください。

**中尾**　さわやかサロンは今後市内各所で開催したいと思っています。また、この協議会は設立して12年目になりますが、会員が高齢化していますので、若い力をお待ちしています。

**市長**　30代40代でもアドバイザーになれるのですか。

**中尾**　はい、年齢制限はありません。

**市長**　こうした活動によって、いかに病気にならないかという、健康づくり、からだづくり、生きがいづくりの輪を広めていくことが非常に有意義だと思います。ぜひこれからも頑張ってください。今日はありがとうございました。

アドバイザー資格に関する問い合わせ…協議会事務局長　渡辺　☎048-284-5275