

## 日本老年行動科学会 気仙沼プロジェクト 報告書

<お達者出前講座： 鹿折 地区>

日 時： 2016年（平成28年）7月16日（土）、13時30分 ～ 16時00分

対象者： 鹿折地区老人クラブ所属高齢者 他

会 場： 鹿折地区 東中才一区振興会館

参加人数：38名

司会進行：岡本多喜子

**第1部**（タイトル）：レクしまししょう（からだもこころもリフレッシュ）

講師名（所属）；上野 幸（余暇問題研究所）

**第2部**（タイトル）：ミニ講座 「元気に夏を迎えるために・・・」

ファシリテーター名：箕浦とき子（岐阜大学名誉教授）

### <活動概要>

椅子は出されていたが、机が配置されていない状況であったので、椅子に座ってできる体操を行った。80才以上の参加のなかには、体操についていけない方も見られたが、それでも皆、楽しそうに体を動かしていた。体操が終了すると、身体が楽になったという意見が聞かれた。

その後、机を出し、6つの班に分かれて、班ごとに順番に魚の名前と野菜の名前を答えてもらうゲームを実施した。このゲームはかなり白熱した。魚の名前は60種類以上、野菜の名前は90近くだされた。

休憩を挟んでミニ講座を行ったが、皆さん熱心に聞いていた。講座の途中で質問がでることもあった。

### <まとめ・感想>

鹿折地区は「お達者出前講座」の発祥地でもあり、今回も38名という高齢者が集まって下さった。中には毎回参加している方もいた。会が終了した後に行ったアンケートでは、「別の内容で」という希望も書かれていた。

今後、「お達者出前講座」のプログラム開発も必要になるのではないだろうか。希望として出されていないのは「認知症とその介護について」のみであった。「認知症」は高齢者にとって大きな関心事であり、高齢者にもわかりやすく、精神的に落ち込むことのない、わかりやすい認知症の解説と介護の方法についての話題提供も良いかもしれない。