

セカンドライフファクトリー通信

発行者 矢富直美
一般社団法人
セカンドライフ
ファクトリー

連載

セカンドライフをどう生きる (第30回)

今回も、前回に引き続き、笛吹市が行った介護予防のニーズ調査の結果からセカンドライフを健康に生き抜くためには何をすればよいのか考えてみる。

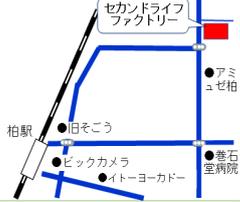
前回では笛吹市ニーズ調査から、移動能力に関連する活動は、ウォーキング、無尽、ゴルフ、旅行、園芸・家庭菜園、食事会であったこと、また、日常生活能力(自立度)と関連する活動では、食事会、無尽、旅行、ウォーキング、園芸・家庭菜園が強い関連を持っていると述べた。

こうした活動をする人たちは、歩行能力が維持され、日常生活の自立度を高く維持して介護状態になるリスクが低い人たちだと考えられる。したがって、地域の健康を保つためには、こうした活動の人口を増やす必要がある。

セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

いきが加作
の研究にア
大のシニで
就労した法
した地域法
のづくりに
間のたため
の講座、サ
の活動を行
なっています。

アクセス



柏駅東口より徒歩8分 アミュゼ柏と同じ並び市役所寄り、当ビル1階赤い看板の「はんこ屋さん 21」が目印
住所・電話は下部青帯

プチカル講座 参加者募集

・フリー麻雀クラブ (健康麻雀)
《予約制 1名から》
平日 午前 10:00~13:00、午後 14:00~17:00
半日 500円
土曜はグループ利用のみ

・リモートオフィス 「仕事部屋・ベんきょう部屋」
在宅勤務や勉強部屋として等、自由に利用できます。
1時間 100円~
Wi-Fi あり、駐車場あり。個室もあります

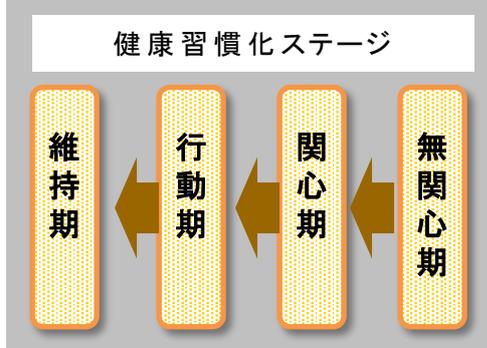
お申込みは「プチカル 柏の葉」
TEL 04-7100-8439
柏市柏の葉2-3-27
12/26~1/11 休み

プチカル 柏の葉 検索

る。
そのためにはどうしたらよいのであろうか？

例えば、ウォーキングを例に取り上げてみよう。健康の行動科学の分野では、人が健康習慣を身に着ける段階(ステージ)が区別できるとして、ステージ理論が提唱されている。

ステージ理論では、無関心期、関心期、行動期、維持期と呼ばれる段階を仮定し、



あるが、ウォーキング以外のことでは動く可能性がある人たちである。この人々には、本命のウォーキングよりも他のもので引き付ける。例えば、落語や漫才などと一緒にウォーキングのための講演会などを企画する。ウォーキングをすれば若々しくなるとか、

病院に払うお金が節約できるといった情報を提供し、ウォーキングすると得なことがあるということを確認してもらおう。ずっと以前、東京杉並区で有森裕子氏を講演者に呼んで千人を超える人を集め、ウォーキングの効用を説いた。歩数計を配ったりして、無関心期の人たちの行動変容を成功させた例がある。

関心期にある人たちは、ウォーキングを始めたいと思っているが、行動に移せていない段階にある人たちである。関心期にある人に対しては、「ウォーキングを始めたい人の肩を押す体験会」などといった体験会を実施する。あらかじめ、1年間のウォーキング活動を支援する仕組みを作っておいて、体験会の中で、ウォーキング初心者の方の参加者募集を行うのである。

行動期の人たちは、ウォーキングを始めたいが、まだ、維持期の段階に至っていない人たちである。行動期の人たちの中には、ウォーキングの習慣化を自分一人ですり遂げられる人もいれば、個人では三日坊主で終わる人もいる。継続を考えるとウォーキングの仲間がいた方がよい。グループで目標を決めてそれを実行する。行政は、ウォーキングのサポーターを養成し、

グループを支援する仕組みを作っておき、ウォーキンググループの初期支援を行い、その後、活動を自立させていくのが理想である。初期の支援では、仲間と一緒に歩くことが楽しいと感じられるように仲間づくりの支援が重要である。そのうちに、体調がよくなったとか、腰痛が軽くなったとか、疲れにくくなったという自覚が生じる。このような効果を感じることで、活動が継続する。

維持期は、ウォーキング活動を6か月以上継続していることをもって、定義されている。初期支援が終わって自主化した活動が継続するためには、支援者は、モニタリングを行い、活動の状況に関心をもって見守られていると感じられる状況を作る。SNSでその場を作ってもよい。あるいは、月に一度は報告を受ける機会を設けてもよい。活動が1年続けば、その後は手放しても継続しやすい。



(矢富直美)

オンライン(ZOOM)で参加できるSLF活動の紹介

セカンドライフファクトリーではZOOMを利用し、オンラインで講演会、わいわいサロンを実施しています。講演会は不定期ですが、おおむね2か月に1回程度の頻度で、シニアに役に立つ・興味のあるテーマを取り上げています。

- ・最近実施したテーマは
- ・コロナ禍におけるフレイル予防
- ・人生100年時代の上手なお金の使い方・残し方
- ・認知症予防の最新事情です。

コロナ禍で外出がためらわれる昨今、次の講演会を計画中です。その節はぜひご参加ください。

趣味や学習活動を仲間と一緒に楽しむサークル活動として、わいわいサロンがあります。ZOOMで行っているわいわいサロンは次の通りです。

- ・いつまでも勉強しよう!
 - 「何でも勉強しよう」の気構えで各メンバーが調べたテーマを発表したり、皆でトークしたりします。
 - ・スマホをしよう!
- スマホの使い方分からないこと

をメンバー間で教えあったり、月額料金の安いスマホの買い方を教えあったりしています。スマホの初心者も熟練者も一緒に親交を深めています。

・投資を楽しもう!
投資に興味がある人が集まり、投資にまつわる様々な話題をみんなで楽しく話し合います。様々な分野に得意な方もおられ、興味深い話を聞くこともできます。

・楽しく終活を話そう!
参加者が持ち込んだテーマについて、みんなでわいわい話し合います。テーマは自由ですが、終活に関連する話題や、テレビ番組・新聞・書籍で興味のある話などが多く取り上げられます。

・異文化交流サロン!
異文化交流サロンとは、海外で日本語の勉強をしている外国人と日本語で会話を楽しみ、交流する活動です。さらに会員相互の情報交換会を行っています。

お正月、離れている家族とZOOMで会ってみませんか

このお正月は家族で集まらないことになった方もあると思います。いつも

は集まるのが慣例になってくるのに、この冬は顔を見られないのが物足りないと思っておられる方に提案です。オンラインで会うのはいかがでしょうか。



ZOOMはパソコン、スマホ、タブレットを使ってオンラインでミーティングができるソフトです。基本的なサービスは無料で使えます。

使い方は「ZOOMを使った会議の開き方」資料をセカンドライフファクトリーのホームページのお知らせ欄に載せています。

<https://www.secondlifefactory.org/2020/05/07/zoom-tukaikata/>

使い方の概要は次の通りですが、詳細はホームページをご覧ください。

ZOOMの使い方(概要)

ZOOMではミーティングの主催者と参加者がいます。ミーティングの開催を主催者が行い、そのミーティングに参加者が参加します。

《ミーティングに参加する方法》

主催者からミーティングのURLがメールで送られてきます。メール内のURLをクリックします。2回目からはID・パスワードでも入れます。

自動でダウンロードがスタート

ガイドランスに従い情報を指定

ミーティングを楽しみます。

《ミーティングを主催する方法》

サインイン(ログイン)して自分の情報を登録

ミーティングの情報を登録

ミーティングのURL・ID・パスワードを参加者に連絡

開催時刻になったらミーティングを開始

ミーティングを楽しみます。

わいわいサロン 会員募集

趣味や学習活動を仲間と一緒に楽しむサロンです。参加費無料。

《サロン一覧》
楽しく終活を話そう!
スマホをしよう!
写真を楽しもう!
いつまでも勉強しよう!
投資を楽しもう!
手芸を楽しもう!
異文化交流サロン

詳しくはWebで。セカンドライフファクトリーで検索。

広告



庭木のお手入れは SLFガーデン サポートへ お見積り無料

安価で丁寧な仕事 庭木の改作を提案

TEL 04-7100-2839
<http://slf-gardensupport.com/>



暮らしの支援 えんがわ

生活のお手伝い

お掃除
お庭仕事
買い物代行
困りごと相談

TEL 04-7100-2839
<http://kurashi-engawa.com/>