

「下関市民の活動的な85歳をめざして」

2010年9月10日

■講演1 「アクティブシニア」

講師 三浦清一郎氏

■講演2 「元気度アップの体力作り」

講師 太刀山美樹氏

■シンポジウム「下関市民の活動的な85歳を目指して」コーディネーター 樋口紀子氏

…アンケートより…



- *もっと頭を使う努力をしなくてはいけない。
- *家に閉じこもらないで、できるだけ人と交わるようにしたい。
- *ボランティアなど、世の中の役に立ち、自分が活かせることがしたい。
- *おしゃれに心がけること、整理整頓をすること、料理は自家製に努力すること。

- *日常の生活に、負荷をかけて生活するというお話、大変感動いたしました。
- *自立した高齢者でいたい。親の介護も社会に役立っていると思い、頑張っている。
- *残りの人生を、ゆっくり無理をせずに過ごしたいと思っておりましたが、×。より人間らしく終わるには、それではいけないと考えさせられました。
- *生涯現役という意味を考えさせられました。
- *85歳まで元気で生きて、ボランティアもしたい。高齢者の溢れるエネルギーを活用するために、ネットワークなりコーディネーターなり、多数育ててほしい。

《 打田朋美さん指導 》

チェアー・エクササイズ
～座ったままで
できる体操～

