

ずつのグループを構成して「長く働くためには?」、「どのような所で働いているか?」、「今の仕事が楽しいか? (嫌なことがあるか?)」といったテーマで、それぞれの方から発表がありました。

きずな会の副会長も自分の意見を堂々と発表され、10名くらいのグループで初対面の方ばかりなのに、おじけづく様子も無くしっかりと口調で発表されていたので「すごい!」と思いました。

一方、きずな会の11名とメープルの石橋は「バスツアー」に参加しました。

「バスツアー」では、まずは会場すぐそばにある山下公園を徒歩で散歩するところから始まりました。有名な「赤い靴はいてた女の子」の像と写真を撮ったり、横浜ベイブリッジを眺めたり、ワイワイと話しながら歩きました。バスに乗り込むと外国人墓地をバスから眺め、すぐに横浜赤レンガ倉庫につきました。いろんなアイドルが来てライブをしているというイベントがちょうど行われており、倉庫周辺は日差しだけでなく、熱気も重なり、大変な暑さでした。何を見るよりまずはかき氷に涼しさを求め、赤レンガ倉庫には、見学よりも冷房を求めるといったほどで、少しみなさんお疲れ気味といった感じではありました。最後はランドマークタワーに上っています。もちろんみなさんの話題は「ハルカス」よりは低いという話。昨年に引き続きさすが大阪市民の鏡といったところでした。

今回は、見どころが集まっていたこともあってか、バスを降りてからの時間がゆっくりもてたので、バスツアーに参加している他のグループと交流もできよかったです感じました。

2日目は、きずな会の皆さんと横浜市内の観光に行き、「みなとみらい」の近くにある遊園地の「よこはまコスモワールド」に行ってきました。

強風のためジェットコースターや一部のアトラクションが運転を中止してしまい、そこだけが残念でしたが、観覧車では強風から頂上付近では揺れて怖かったとか、急流すべりではキャーキャーと大騒ぎでしたが楽しかったとか、お化け屋敷はつまらなかったと言いながらも、色々なアトラクションを体験する事が出来て大満足の様子でした。

帰阪する2日目の最大のイベントはお土産タイムです。今回は駅に着いてからではなく、市内のお土産物を扱っているお店で買う事になりました。

新幹線の駅には市内から電車を乗り継いで行くのですが、時間が刻々と迫っているにも関わらず、誰も近寄れないくらい皆さんのお土産選びは真剣な様子でした。こ

っちがイイとか、あっちがイイとか言いながら、悩んだ末にお土産を選び、自分のお土産も買って大満足の一方、引率の立場としては新幹線の出発時刻に間に合うのかとヒヤヒヤのひと時でもありました。

今回2日間でありましたが、参加された方も本当にいい思い出になったと思います。とても有意義な2日間でした。



会員向け学習会が開催されました

7月の勉強会は臨床心理士、臨床動作士である金剛こころの健康研究所の中尾みどり様をお招きし、「高齢化を上手に乗り越えるために～臨床動作法を身につけよう～」をテーマに行ないました。

まず、高齢化社会の課題についてお話しがありました。独居高齢者の孤立化、万引き等の犯罪増加、社会保障等の費用増加、医療問題、社会参加問題等、様々ありますが、総人口中に占める65歳以上の人口比率が増えており高齢化が進展しているという事です。高齢化社会とは、高齢化の進展がある程度に達し、ほぼ定常状態にある社会をいいます。2010年の高齢化率は23.1%となり、現在の日本は超高齢社会に分類されます。

また、平均寿命と健康寿命についてお話しがありました。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間の事です。このため、平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限が生じる健康ではない状態の期間となります。2013年の調査では、男性の平均寿命が80.21歳で、健康寿命が71.19歳で、その差の約9年は不健康の状態ということです。また、女性の平均寿命は86.61歳で、健康寿命が74.21歳で、その差の約12年は不健康の状態ということです。

次に心とからだについてのお話しがありました。からだは動かしていないとすぐに硬化し、次第に常態化することにより進展します。例えば、背骨はタテ真っ直ぐに立てる力が弱まると部位によっては不当に屈折していきます。立ち姿や歩行といった諸動作の仕方