

「若さと健康の秘訣プロジェクト」報告書

特定非営利活動法人 親子ふれあい教育研究所

- ◇『若さと健康の秘訣』の報告は、11月の「中間報告」を基本に致します。
- ◇『若さと健康の秘訣』を探るためにインタビューやアンケートを実施しました。
- ◇『若さと健康の秘訣』を探るために「歌声喫茶・無料マッサージ・帽子ショー・ウクレレショー・バザー」を実施しました。バザーは、地元岩槻の医療生協も加わりました。
- ◇当法人が毎月第3日曜日に開催している『親子会食』の3月15日開催イベントに、医療生協の「歯の健康教室」を予定したが、コロナウイルスの関係で中止に成りました。同様にエステシヤンのオーナーによる「若さの秘訣講演会」3月29日は、コロナウイルスの関係で中止に成りました。4月以降に調整して開催します。

1. 歌声喫茶

- ◇毎月1回、開催時間は14:00~16:00(コロッケカフェふれあい)。参加者は、毎回20名前後です。60代~80代、女性が70%、男性が30%です。参加者の常連は60%、毎回新しい人が40%参加されます。岩槻JAZZのSさんのギター演奏で、主にフォークソングを合唱。歌詞カードから好きな歌をリクエストします。プロジェクターでスクリーンに歌詞を映し、全員が声を揃えて歌います。毎回2時間20曲前後の大合唱です。

2. 無料マッサージ(背や肩のマッサージ&ハンドマッサージ)

毎月1回、13:00~15:00(会場は、コロッケカフェふれあい)。ランチ利用者よりもマッサージだけに来る人が多い。10人前後です。毎回、知り合いのマッサージ師Sさんとエステサロン経営者のIさんが来ます。

3. 帽子ショー

帽子作家(Mさん)とエステシヤンのコラボです。参加者がその場でモデルになりました。70代が2人、60代が3人。当日の参加者は15人です。多いに盛り上がりました。

4. ウクレレショー、ハーモニカGGバンド、當間遥子の歌声

私達は地元で活躍するアマチュアバンドに演奏してもらうだけではなく、できればシニアが参加できる「楽しむ場」「活躍できる場」として協力依頼をした。その結果、ウクレレ教室主催のNさんが、4月からコロッケカフェで、ウクレレ教室(日曜AM9:30~AM11:00)を低額で引き受けてくれることに成りました。現時点で参加者は9名です。

5. バザー

当日は、親子ふれあい、地元の農家、障害者作業所、自治会、医療生協岩槻(島津さん他)、岩槻高校の生徒もボランティアで参加しました。

アンケート結果

「若さと健康の秘訣」アンケート

カフェを利用された70代以上で、「実年齢よりも若いと言われる」と回答した人にアンケート調査を実施した。男性15人、女性35人の集計結果です。回答しにくい場合は、「どちらかと言えば」を入れて回答してもらった。80代が9人、70代が41人です。男女の比率は、母集団が違いますので出しませんでした。

	項目	はい 人	%	いいえ 人	%
①	普段から身体を動かしている	50	100		
②	よく食べる方である	40	80	10	20
③	外出することが多い	50	100		
④	趣味や仕事を持っている	50	100		
⑤	友人が多い	50	100		
⑥	サークル活動や自治会活動をしている	45	90	5	10
⑦	経済的にある程度余裕がある	40	80	10	20
⑧	くよくよしない。楽天的である	43	86	7	14
⑨	携帯電話を持っている	36	72	14	28
⑩	好奇心旺盛な方である	50	100		
⑪	ファッションやおしゃれに興味がある	48	96	2	4
⑫	声が若いと言われる	43	86	7	14
⑬	周囲から頼られる方である	46	92	4	8
⑭	いつも忙しい。	50	100		
⑮	年金以外に副収入がある	9	18	41	82
⑯	簡単にはあきらめない方である	46	92	4	8
⑰	ぐっすりよく眠れる	39	78	11	22
⑱	よく笑う。笑うようにしている	45	90	5	10
⑲	食事に気を遣っている	50	100		
⑳	実年齢より若く見られることは嬉しい	35	70	15	30

アンケート結果とインタビュー結果から見えた若さの秘訣について

1. 全員が『はい』と回答した項目は20項目中7項目である。①普段から身体を動かしている。③外出することが多い。④趣味や仕事を持っている。⑤友人が多い。⑩好奇心旺盛な方である。⑭いつも忙しい。⑲食事に気を遣っている。

2. 90%以上の方が『はい』と回答した項目は、20項目中5項目である。⑥サークル活動や自治会活動をしている。⑪ファッションやおしゃれに興味がある。⑬周囲から頼られる方である。⑯簡単にはあきらめない方である。⑱よく笑う。笑うようにしている。

3. 80%以上の人が『はい』と回答した項目は、20項目中4項目である。②よく食べる方である。⑦経済的にある程度余裕がある。⑧くよくよしない。楽天的である。⑫声が若いと言われる。

4. 70%以上の人が『はい』と回答した項目は、20項目中4項目である。⑨携帯電話を持っている。⑰ぐっすりよく眠れる。⑳実年齢より若く見られることは嬉しい。

上記の結果から見えてきたことが、11月の中間報告（プレゼン）結果です。以下に再掲します。

若さの秘訣

（ポイント①） 忙しさと好奇心



◇日々忙しい。「忙しさ」を楽しんでいる。



◇仕事や趣味がある。外出が苦ではない。



◇家庭以外に居場所がある。



◇親しい友人や仲間がいる。



周囲から認められ、頼られる。



簡単にはあきらめない。



プライド&生きる力

（ポイント②） 心のゆとり



◇「あそび心」を楽しんでいる。



◇「おしゃれ」を楽しんでいる。



よく食べ、よく笑う。くよくよせず楽天的。



生きることを楽しむ



よりよく生きる。



若さの秘訣とは、より良く生きることである。植物は生きている。動物は生きていく。人間はより良く生きる存在である。この言葉は、私が50年前、学生時代に何度も読んだ『脳の話』『人間であること』の著者、時実俊彦の言葉である。若さとは、単なる見てくれない。周囲から認められる。頼られる。其れが生きる力になる。そして、生きることを楽しむことが、より良く生きる糧に繋がる。もちろんその前提として、『健康』が条件である。特にシニアにとって重要なのは「心の健康」である。身体面の健康には気を遣っても心の健康には気を遣わない人が多い。私達はシニアに「忙しさを楽しむ場」「活躍できる場」を提供することで『心の健康』維持に寄与致したい。



歌声喫茶



あんまマッサージ



帽子ショー



愛宕ウクレレ会



ハーモニカBBバンド



バザー

