



長活き通信

長活きの秘訣を、学びあう。

「長活き」。それは活き活きと長く生きることをあらわす、新しい概念。「あきぎん長活き学校」の2020年度の活動をまとめました。

NAGAIKI GAKKO REPORT 2020
「長活きノート」、つくりました。

号外

NAGAIKI TSU-SHIN

長活きの秘訣を、考える。



あきぎん長活き学校 2020年度レポート

- 2020/9-2020/12 あきぎん長活き学校 × 株式会社ALL-A
「長活きノート製作ラボ」
- 2020/9/8 大森山動物園ガーデニング活動

長活きノート製作ラボを開催しました

あきぎん長活き学校は2016年4月の開校以来「長活きの秘訣を、学びあう。」をコンセプトに授業を開催してきました。2020年度は新たにあきぎん長活き学校オリジナルの「長活きノート」を製作。製作にあたり、秋田銀行・(株)ALL-A* 共同で「長活きノート製作ラボ」を開催しました。その内容をご紹介します。

【長活きノート製作ラボの進め方】

STEP 1

人生100年時代を想定し、「**続けていきたい現在の生きがい・楽しみ**」を整理する。

STEP 2

心身が衰えたとき、「**自分で決めたいこと・譲れないこと**」を整理する。

STEP 3

ノート試作品を使い、「**書きにくいこと・考えにくいこと**」を整理する。

STEP1 [2020/9/15・10/13]

人生100年時代を想定し、「続けていきたい現在の生きがい・楽しみ」を整理する。

○ 講演「長活きとお金の管理」

東海大学 特任准教授 後藤 純 氏より「長活きとお金の管理」についてお話いただきました。統計によると、生涯自立しているいわゆる“ピンピンコロリ”の方は男性で10%に過ぎず（女性はほぼ0%）、ほとんどの方は身体能力・認知機能が衰えた状態での生活を余儀なくされます。しかし、衰えるとはいっても、介護保険制度や民間サービスなども充実しています。事前に準備をしていれば、そのときの状況に応じて、安心して尊厳をもち自分らしく暮らすことが可能です。

○ ワーク「現在の生きがい・楽しみ」を考える

ワークシートを使い、「現在の生きがい・楽しみ」について意見交換を行いました。まずは個人で意見を書き出し、「個人的・社会的」と「家の中・外」の4グループに分けて整理します。家庭菜園や孫の保育園行事、友だちとのランチ会や旅行、趣味のサークルなどたくさんの生きがいが挙げられます。

長活きノート製作ラボ ワークシート		長活き学校  × 株式会社 ALL-A 
あなたの「現在の 生きがい・楽しみ 」をお書きください。		
	家の中のイベント(出来事)	家の外のイベント(出来事)
個人的	<ul style="list-style-type: none"> ● 早朝スロージョギング～朝風呂 ● 新聞コラムの書き写し ● 毎日の晩酌 	<ul style="list-style-type: none"> ● 近所の散策 ● 講演会やコンサートへの参加 ● ドライブ
社会的	<ul style="list-style-type: none"> ● 公民館での放課後の子ども見守り ● 川柳同好会の句報作成 ● 同居する孫の送迎、世話 	<ul style="list-style-type: none"> ● 学生時代の仲間との飲み会 ● 友人夫婦合同の旅行会 ● 川柳同好会の例会（月1回）
お名前： _____		



STEP2 [2020/11/17]

心身が衰えたときを想定し、「自分で決めたいこと・譲れないこと」を整理する。

現在の生きがいや楽しみを続けるために、妨げになっていることや他者に手助けしてほしいこと、また第三者に頼むときに不安なことを整理しました。同窓会や趣味のサークルは元気なときには楽しめますが、体調が悪いときや車の運転が不安になったときなど、ふとしたきっかけで「辞めようかな」と考えてしまいます。あらかじめ自分の考え方の“クセ”を書き出し、把握しておくことで、趣味を続けるヒントになります。合わせて「生きがいや楽しみを続けるために、家族や第三者に手伝って欲しいこと」

や、「第三者に手助けを依頼するときに不安なこと」も考えました。日々アクティブに活動している長生き学校のみなさんからは「自分の身体が衰えるイメージが湧かない」「身体が辛くなったらあきらめる」という意見も。後藤先生からは「家族や第三者に頼みにくい」という気持ちの裏には“自分の気持ちを咀嚼できていない”という事実がある。まずは自分の気持ちを整理するために“やりたいこと”や“手助けしてほしいこと”を書き出ししておくことが大切」というアドバイスが送られました。

皆さまから出たご意見

<p>現在の生きがい・楽しみを「面倒だな」「辞めようかな」と思うとき</p>	<p>現在の生きがい・楽しみを続けるために家族や第三者に手助けしてほしいこと</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 友人と距離ができたとき ● 車の運転が面倒になったとき ● 気持ちが落ち込んだとき ● 視力が衰えたとき 	<ul style="list-style-type: none"> ● 民間の送迎サービス ● 一緒に活動してくれる仲間 ● 庭の手入れ、除雪サービス ● スマホの使い方を教えてほしい

STEP3 [2020/12/15]

ノート試作品を使い、「書きにくいこと・考えにくいこと」を整理する。

ノート試作品を使って記入体験を行い、「気づいたこと」や「書きにくいこと」を聞き取りました。実際に皆さまから出た意見をご紹介します。

<p>女性グループのご意見</p>	<p>男性グループのご意見</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 親が認知症になったときに気づけなかった。自分が認知症になることに対する不安もある。 ● 「認知症になったときの介護」を考えておく必要があるが、子どもには相談しづらいし、子どもも考えていないと思う。 ● 「成年後見」「任意後見」の言葉は聞いたことがあるが、具体的なことがわからず、知識として知っておきたいと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 退職後1年が経ち、「そろそろ終活を・・・」と考えていたところだったが、実際にノートを記入してみて、これまで妻に任せきりだったと反省している。とくにお金まわりのことは全くわからず、これを機に確認・整理してみたいと思う。 ● 退職後、少しずつ料理をするようになった。同じ具材でも味付けを変えるだけでレパートリーが増え、楽しみのひとつになっている。



「長生きノート」が完成しました！



長生きノートのポイント

- 「現在の生きがい・楽しみを、いかに長く続けていくか」を考えることを目的にしたノートです。
- 「長生きチェックリスト」では、気になる身体の予兆・お金の予兆をチェックすることで、書き込むページをご案内します。

【長生きノート製作ラボに参加された皆さまのご感想】

- 自分の生きがいをあらためて認識できた。
- ノート記入を通して、同年代の「生きがいや楽しみ」を聞き、皆さんの行動力に驚かされ、良い刺激になった。
- 実際にノートを記入してみると、今まで考えていなかったことが多く、もう少しきちんと考えなければならぬと思った。
- 預金や日々の支払いなどは配偶者に任せきりにしており、記入できない項目が多かった。おまわりのことを確認するきっかけになった。

● 長生きノートは、秋田銀行本支店にてお配りしています。ご希望の方は最寄りの窓口までお問合せください。 ● 長生きノート製作ラボにご参加いただきました皆さま、アンケートにご協力いただきました皆さまに、心よりお礼申し上げます。ご協力ありがとうございました。



長生き学校  ×  株式会社 ALL-A
長活きの秘訣を、学びあう。

"あきぎんオモリンの森" 大森山動物園ガーデニング活動



2020年9月8日、大森山動物園ガーデニング活動を開催しました。当日は10名の方にご参加いただき、草取り・植替え作業を行いました。作業終了後、小松守園長から動物の生態についてご講話いただきました。



あきぎん長生き学校 受講までの流れ

長生き学校 
長活きの秘訣を、学びあう。

新型コロナウイルスの感染拡大状況を踏まえ、授業計画は未定となっております。授業計画につきましては、決定次第お知らせいたします。



1. 学生登録をします。



3. 受講申込みをします。



2. 学生証が届きます。



4. 受講票が届いたら、授業に参加しましょう。

当日は、学生証、受講票
をお忘れなく！
会場でお待ちしています。

お問い合わせ先

秋田銀行 経営企画部
長生き学校事務局

☎018-863-1212
(代表)