

## 平成29年9月2日（土）第2回 「ほっと・ほらんていあ」の報告

今回のテーマは、「ひろさき健康増進リーダーの取り組み～認知症予防体操他～」と題して、ひろさき健康増進リーダー会会長の八木橋喜代治さんをゲストにお迎えして、市民の輪が広がる自立的健康づくり活動について、お話ししていただきました。

“ひろさき健康増進リーダー”とは①市民のリーダーとして健康づくり活動を行う②地域・職域を活動フィールドとする③弘前市・弘前大学・他の組織と連携する④常に“勉強・研修”を行うことを目標として、弘前市が弘前大学に寄付講座「地域健康増進学講座」を設置し、平成24年9月からリーダーの育成が始まり、これまでに165名が誕生し、現在6期生の育成が始まったばかりだそうです。

八木橋さんは、リーダーの役割として、人から人に伝える仲間作りが大事だと話しており、その際に、言葉が足りない間違った方向に働くことがあるので気を付ける必要があるとも話している。例として、各家庭の、みそ汁の塩分濃度を測って、塩分を控えめにするように指導した際に、みそ汁を飲むことをやめてしまった家庭があったことで、気づかされ、それ以降は、みそ汁の塩分濃度を測定することをやめましたと話している。また、健康に関する情報も、日々変化しているので、新たな情報をお知らせすることも大事だと・・・活動を進めていく上で柔軟な対応を心掛けているように感じました。始めは、参加者も緊張していたが、少し気持ちがほぐれた頃に、参加者から「八木橋さんは何歳ですか？」と質問されて「74歳」だと笑って答えていました。最後の方に、認知症予防体操として「あぶる体操」をみんなで教えてもらいながら、心身共に解放してもらいました。

参加者からは、健康に対する意識が高まりました。たまたま、市の交流センターで偶然チラシを見て「認知症予防体操」をしてみたい目的で参加したら、健康増進リーダーの仕組みのお話だったのでびっくりした。全く未知の組織の内容を偶然知る機会となった。このようなことは初めてだった。自分の健康は自分で守ることの大切さを実感しましたなどの感想をいただきました。

「ほっと・ほらんていあ」は、みなさんのボランティア活動に少しでも役立てていただけるように、これからも2か月に1回程開催する予定です。次回は、11月11日（土）13時30分から、参画センターで開催します。テーマは「はじめまして！精神対話士です」～精神対話士ってなんだろう～と題して精神対話士の寺山静夏さんをゲストにお迎えしてお話ししていただきます。対話を通じて、困っている人に寄り添ってみませんか。ボランティアに興味のある方に限らずに、みなさんのご参加をお待ちしています。