

南寿荘 ポジティブエイジング 私らしい生き方

講座を開催しました。

2024年11月19日（火）
於：南センター

横浜市では“歳を重ねることをポジティブに捉え、自分らしい暮らしの実現ができる地域づくり”を目指した『よこはまポジティブエイジング計画』（計画期間：令和6～8年度）を策定しました。

それに伴い、南寿荘では、南センターを利用して下さる地域の方々にとって、自分らしい暮らしや、地域とのつながりとしてどのような施策があるのか、また、いきがいづくりとして、どのようなことができるかを紹介して頂くため、健康福祉局の職員にお願いし、今回の講座を開催しました。



横浜市健康福祉局高齢健康福祉課
郷原 達也氏



28名参加

【大切にしていること】	アンケート
健康 19名	20名回答 (複数回答あり)
趣味 14名	
家族 12名	
友人 11名	
近隣とのつきあい 10名	
社会活動 8名	
資産 3名 仕事 3名	

講座では、『よこはまポジティブエイジング計画』を基に、介護予防や社会参加等に関する横浜市の取組や、自分らしく生き生きと暮らし続けるためのポイントについてお話いただきました。

郷原氏からは、身近な南区のお話もお聞かせ頂き、今回、多数ご参加下さった町内会の皆様も熱心にお話を聞いていらっしゃいました。

以下に、**アンケート**の回答の一部を紹介いたします。

【講座で知った新たな発見】

- ・『ふくしらべ』や『ヨコハマ地域活動・サービス探索ナビ』などを知った。
- ・講師の解説はとてもわかりやすく、横浜市の取組みを全体的な観点から知ることができた。
- ・社会参加への糸口やヒントが見つかった。
- ・地域活動やフレイル予防などについて知ることができた。
- ・健康寿命から平均寿命の間を自分らしく過ごすことの大切さを再確認しました。

【いきがいについて】（現在のいきがい、または、いきがいにしていきたいこと）

- ・今の自分を見つめ、感動を求めて興味のあるものには、ためらわずに参加したい。
- ・南寿荘の各種講座への参加（複数回答）
- ・得意技を活かして、地域活動、ボランティアをしていきたい。
- ・子ども食堂、子どもの居場所作り
- ・家族と健康に暮らす