

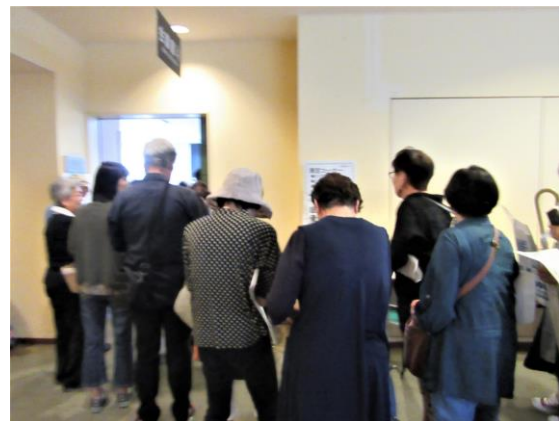
長野市フレイル予防推進事業

キックオフイベント「健康・絆いきフェスタ」で

シニア大OBグループ『のうてんき』がフレイル予防を呼びかけました。

7/14 多くの市民ができるだけ長く健康な暮らしを続けるために「フレイル予防」を学ぼうと、長野市主催のフレイル予防キックオフイベントが若里市民文化ホールで行われました。

ホールでは、東京大学大学院医学系研究科加齢医学准教授の小川純人先生と、お笑い理学療法士の日向亭葵さんによる講演があり、ロビーや教室では、健康測定・体験、健康相談、肌診断など、ホール全体が「フレイル予防」一色に。開場前から多くのシニア世代が列をなし約760名が来場されました。



2つの講座の合間で行う「100まで元気! チェック&ガイド」(地域包括ケア推進課作成)を、すでにフレイル予防に取り組んでいるモデル的なシニア世代から紹介いただき、市民もやる気になってほしいと市から相談を受けて、シニア大OBグループ「のうてんき」に協力いただくことになりました。

シニア大学の授業をきっかけに仲間と立ち上げた「のうてんき」は、卒業後も「健康」をキーワードに、子供から高齢者まで多世代を対象にして「交流し、つながりをつくる」企画集団。「私とみんな」の健康を応援しているグループです。

「やるからには、私たちがしく
準備や練習から楽しもう！」

予防の大切さ、健康づくりの楽しさをちゃんとみなさんに伝えたいねと、フレイル予防の事前勉強会にも参加。市担当者と打ち合わせを重ねながら、のうてんきオリジナルのシナリオまで完成させて本番にのぞみました。





本番は、健康カラーのピンク色のTシャツでステージに登場！
同じシニアだから感じる体験談も交えながら、元気はつらつに会場のみなさんとチェック&ガイドを行いました。

「『のうてんき』さんの姿に、温かいものを心にもらいました」

と、届いたアンケートに達成感とさらなる健康の源（パワー）をもらった皆さん。
今後も様々なところで笑顔あふれる健康の輪を広げてくれることでしょう。