

平成 29 年度第 1 回いきがい応援セミナー

「もっと元気に！楽しくネットワークづくり！」

平成 29 年 6 月 3 日（土）、まちづくり協働センター多目的ホールにて motto ひょうご事務局長の栗木 剛先生をお迎えし、地域デビューや社会参加、住み慣れた地域でいつまでも元気に仲間作りやネットワークづくりが出来る身近なヒントなどについて笑いを交えながらお話していただきました。



身振り手振りを交えてお話していただきました。

栗木先生は、「楽しくなくちゃ講演会じゃない！」をモットーに笑いと軽快な語り口で聞く人の心をほんわか耕す「舌耕家」として各地で笑顔を運んでいらっしゃいます。

「好奇心を持って外に出向いて活動し、そのことを周囲にどんどん伝えることが大事。それが周りを巻き込んで、元気なシニアライフを送ることにつながり、そしてネットワークが広がり、これからのシニア社会を豊かにする鍵となる」ということを軽快なトークで手話や指の運動などのレクリエーションを交えながら、教えていただきました。

【参加者の声】

- ・ 栗木先生の話術に引き込まれ、あっという間の時間でした。“もっと元気に！楽しくネットワークづくり！”を心にとめます。今日出て来た甲斐がありました。一步前進です。
- ・ 地域とのつながりが大切であること、外へ出て活動する必要性が良く分かりました。
- ・ 笑いながらの講演会でした。高齢化のなか、心身共に元気で暮らす事は自分の為でもあるので、今後ボランティアの機会があれば参加したいと思います。



色々なテーマでグループトーク。盛りあがりました。

栗木先生は、積み木のような大きな麻雀パイを使った健康麻雀の企画・開発者です。誰でも気軽にできる健康麻雀を全国に発信し、地域のサロンなどでの導入をきっかけとして、指導ボランティアの活躍の場や地域の人の居場所づくりへとネットワークを築き上げた仕掛け人でもいらっしゃいます。

（報告者：いきがい応援プラザ相談員 米谷）

レクリエーションで
和気あいあいの講座

