

2024年度(令和6年) 北九州市立熊西市民センター たらばる・わくわく塾

“土曜講座” (第4回目) が始まります！

## 愛されるジジ・バアバのつくり方！

～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～

### ★情報提供者 金子 良憲

- ・北九州市男女共同参画審議会市民委員(5期)
- ・元九州大学農学部非常勤講師
- ・北九州ESD協議会会員(個人・団体)
- ・かがやき塾・運営委員

### ★ファシリテーター 中島浩史

- (熊西市民センター館長)
- ・後半は中島館長の進行役で  
楽しく語り合しましょう！
- ・いろいろな事に“好奇心”を持つキッカケに

日時: 2024年 10月 26日(土) 10:00～12:00 (無料)

会場: 熊西市民センター (八幡西区幸神4丁目3-1)

お申込み: 熊西市民センター 電話: 093-621-3182

＜参加者＞ 13名 (無料) (どなたでも参加できます)

報告書作成: 熊西まちづくり協議会 事務局 金子良憲

### ＜説明事項＞

1. 愛されるジジ・バアバとは..! そしてその目標は!!
2. 内館牧子さんがこんな本を出版しています。
  - ① 愛されないジジ向け ⇒ 「終わった人」
  - ② 愛されないバアバ向け ⇒ 「すぐ死ぬんだから」
3. 我々は具体的に何をすべきか？



ファシリテーターの司会で楽しく歓談！

<説明事項>

- (1) 自己紹介
- (2) 「愛されるジイジ・バアバ」とは・・！ そしてその目標は！
- (3) 内館牧子さんがこんな本を出版しています
  - ① 愛されないジイジ向け ⇒ 「終わった人」
  - ② 愛されないバアバ向け ⇒ 「すぐ死ぬんだから」
- (4) 「愛されないジイジ・バアバ」にならないように、何をすべきか！
- (5) 今後の地域活動
- (6) 「生きるっていうことは」人とつながること！
- (7) まとめ
- (8) 「考えるカラス」 (DVD 紹介 10分)

～はかりに乗せた小型ヘリコプター～

★ 皆さんとフリーに意見交換をしましょう！

<ファシリテーター>

熊西市民センター館長 中島浩史 様



情報提供者・金子より説明



中島館長は進行役で、楽しく語り合う雰囲気づくり



## 土曜講座

### 「愛されるジイジ・バアバの作り方」講座アンケート結果

令和6年10月26日(土) 講師：金子 良憲氏

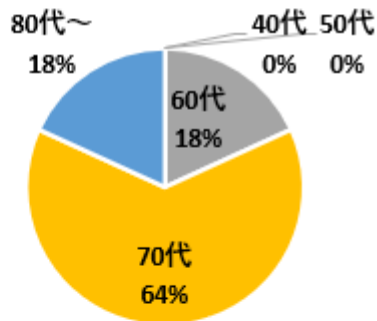
受講者11名（アンケート回収率100.0%）

#### 1. あなたの年代を教えてください。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代～	合計
人数						2	7	2	11
構成比						18.2%	63.6%	18.2%	#####

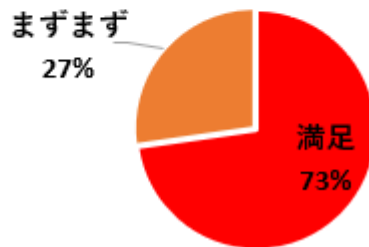
#### 2. あなたの性別を教えてください。

	男	女	計
人数	1	10	11
構成比	9.1%	90.9%	#####



#### 3. 今回の講座の満足度を下記よりお選びください。

	満足	まずまず	普通	今一歩	不満	計
人数	8	3				11
構成比	72.7%	27.3%				#####



#### 4. 上記感想の理由を簡潔にご記入ください。



#### ★ 3グループに分かれて、活発に意見交換 ＜主なる話題＞

- ① 今日一番参考になったこと！
- ② 私はこれから、これを心掛けたいです！

#### ★ アンケート結果

- ・本音で話せて楽しかった
- ・グループミーティングでお話が聞けて良かった
- ・ほかの人のお話を聞けて良かった

◎ 今後もこの方式の土曜講座を継続する予定！ →

## ＜アンケート結果＞

- ★ 老後(退職後)のことが、良く分かりました。でも、直ぐには自分を変えることが難しいと思います。その内、日時は過ぎていきます。  
地域活動・ボランティアに参加する日・時も無くなってしまいます。
- ★ 解りやすかった。今まで通りに規則正しい生活を継続し、ウォーキング・体操等を朝起きたら続けます。
- ★ 色々教えられて良かったです。“キョウイク”と“キョウヨウ”が大事。ボランティアも。
- ★ 『もうすぐ死ぬんだから』心の中で大笑いして拝聴していました。楽しすぎの時間でした。「新友」を作ることが重要。  
今日からもう少し主人に優しく！そして、自分に対しても無理なく過ごしていこうと思いました。
- ★ 前向きに生きることの必要性を再確認した。車の免許を返納し、行動範囲が限られ辛い。
- ★ 他の人のお話が聞けて良かった。
- ★ 本音で話せて楽しかったです。今日から良い人ではなく、自分の心に思ったことを少しずつ出していこうと思いました。  
妻のトリセツでは、はい、ありがとう、ごめんなさいと、この言葉で済ませていた。
- ★ 今日の講座で新友ができました。
- ★ 良い言葉や考え方があり、勉強になりました。
- ★ グループミーティングでお話が聞けたことが良かった。

(アンケート用紙の記載通り転記)

## 土曜講座の活動計画一覧表 （2024年7月～12月）

★ いろいろなテーマに関心を持とう！ ”脳の刺激“に効果的！ どなたでも参加できます！

日程	テ ー マ	参加者
7/27 (1)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会“ あなたにもっと、活躍の場が～	11名
8/31 (2)	ESD～SDGSをよく理解しよう！ ～地域活動との関連で学ぶ～ (台風の影響あり)→	8名
9/28 (3)	誰一人取り残さない社会を実現する為に！ ～障がい者の支援活動から学ぶ～ 講師：小島 瞬氏、北里聖子氏（里親） (多目的ホール)	約25名
10/26 (4)	愛されるジイジ・バアバの作り方！ ～ “超高齢社会“ あなたにもっと、活躍の場が～	13名
11/30 (5)	健康寿命全国NO1・山梨県に学ぶ！ ～ひまわり文庫を更に活用しよう～ 次回開催予定	
12/14 (6)	幸福度全国NO1・福井県に学ぶ！ ～地域の教育力を発揮しよう～	

★ すべて土曜日、10:00～12:00 熊西市民センター（第1会議室）

## 今後の土曜講座の予定

どなたでも参加できます！

### ◎ 健康で長生きしている県に学ぶ事が重要！

- ① 健康寿命 (厚生労働省の調査)  
全国NO1の山梨県に学ぶ！ “健康で長寿”  
(福岡県は“不健康で長寿”)

★ 土曜講座・第5回目で説明(11/30)

- ② 幸福度 (日本総合研究所の調査)  
全国NO1の福井県に学ぶ！  
“愛されているジイジ・バアバ”が多い！  
(福岡県は33位)

★ 土曜講座・第6回目で説明(12/14)



## 次回(第5回目)・土曜講座のご案内 “どなたでも参加できます！”

2024年度(令和6年) 北九州市立熊西市民センター たらばる・わくわく塾

“土曜講座”(第5回目) が始まります！

### 健康寿命全国 NO1・山梨県に学ぶ！

～“ひまわり文庫”を更に活用しよう～

#### ★情報提供者 金子 良憲

- ・北九州市男女共同参画審議会市民委員(5期)
- ・元九州大学農学部非常勤講師
- ・北九州ESD協議会会員(個人・団体)
- ・かがやき塾・運営委員

#### ★ファシリテーター 中島浩史

- (熊西市民センター館長)
- ・後半は中島館長の進行役で  
楽しく語り合しましょう！
- ・いろいろな事に“好奇心”を持つキッカケに

日時：2024年 11月 30日(土) 10:00～12:00 (無料)

会場：熊西市民センター (八幡西区幸神4丁目3-1)

お申込み：熊西市民センター 電話：093-621-3182

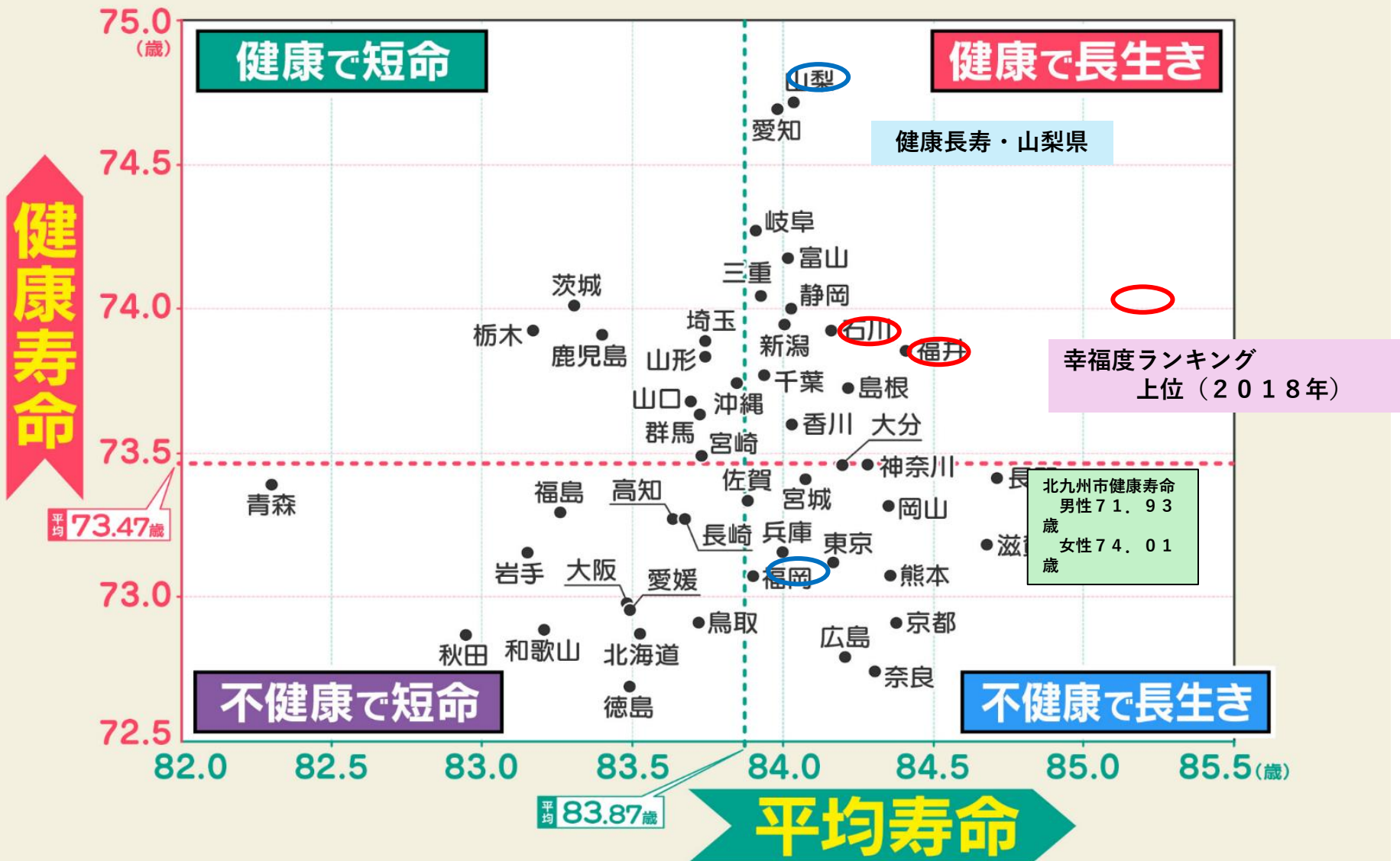
#### <説明事項>

1. 山梨県は全国で一番図書館が多く、図書司書が各図書館に完全に配置！
2. 子どもの時から「読書の習慣」が身についている！
3. 従って高齢者になっても“好奇心”が旺盛で、認知症になり難い
4. 各県別図書館設置ランキング → 47都道府県中、福岡県は41位
5. しかし、北九州市には「ひまわり文庫」(市民センター貸出図書)がある
6. 「ひまわり文庫」をもっと、活用しよう！
7. 「ひまわり文庫」、利用の実態は ！



出典：北九州市立図書館より “ひまわり文庫”→

# 都道府県 どこが健康で長生き？





# 北九州ESD協議会登録出前講座 実施テーマ一覧 ～（2024年）

講師：北九州ESD協議会会員 金子良憲

日 時	場 所	主催者	テーマ	参加者(人)
1月19日(金) 10:00～12:00	北九州市立年長者 研修大学校 穴生学舎	穴生学舎・シニアライフデザインコース (2023年度受講生対象)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～	約30名
1月20日(土) 14:00～15:30	コムシティ (八幡西区)	北九州エンジョイント事業 かがやき塾(八幡西区)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～	約30
2月29日(木) 10:00～12:00	筒井市民センター (八幡西区)	筒井市民センター 文化セミナー	悲鳴をあげている地球環境！ ～もっと、もっと、もったいないを習慣化しよう～ ★	18
4月26日(土) 10:00～12:00	北九州市立年長者 研修大学校穴生学舎	穴生学舎・シニアライフデザインコース (2024年度受講生対象)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～	約30
6月 6日(土) 10:00～12:00	筒井市民センター (八幡西区)	筒井市民センター 文化セミナー	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～ ★	約20
6月29日(木) 13:00～15:00	熊西市民センター (八幡西区)	熊西市民センター たらばるわくわく塾	悲鳴をあげている地球環境！ ～もっと、もっと、もったいないを習慣化しよう～ ★	18
7月27日(土) 10:00～12:00	熊西市民センター (八幡西区)	熊西市民センター 「土曜講座」	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～	11
10月 7日(月) 10:00～12:00	筒井市民センター (八幡西区)	ESD推進いきいきシニア塾	女と男 なにが違う？ なぜ違う！ ～主として脳の働き方に注目～	約30
10月16日(水) 10:00～12:00	大里南市民センター (門司区)	大里南市民センター 人権講座	愛されるジイジ・バアアバのつくり方 ～「幸福度全国NO1・福井県」に学ぼう “地域の教育力”～ ★	約10
10月26日(水) 10:00～12:00	熊西市民センター (八幡西区)	熊西市民センター 「土曜講座」	愛されるジイジ・バアアバのつくり方 ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～	13
11月29日(金) 10:00～12:00	大里南市民センター (門司区)	大里南市民センター 人権講座	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会” あなたにもっと、活躍の場が～ ★	

★：北九州ESD協議会の出前講座

# 講義用の資料の一部をご覧ください！



## 「土曜講座」の狙い！

### 1. 健康寿命全国NO1は山梨県

- ① 図書館数が全国1位（10万人あたり）、「図書司書」が完全に配置されている
  - ・子どもの頃から“読書する習慣”が定着
  - ・認知症になり難い！（高齢になっても好奇心が旺盛！）（脳の刺激が活発！）
- ② 国民健康・栄養調査によると、山梨県は全国と比較して1日の平均歩数が少ないです。また、国民健康・栄養調査と県民栄養調査の結果から、運動習慣がある方の割合は男女ともに低くなっています。

### 2. 高齢者の徘徊

- ① 警察庁の発表では、2023年度、全国の警察に届出があった徘徊からの行方不明者数は年間19,039人にも上っています。（死亡 553人）  
（統計を2012年に取り始めてから11年連続で増えてほぼ2倍）
- ② ご本人に“歩く能力”はある！

★ 「健康寿命」を伸ばすためには、足腰の鍛錬は重要だが、脳の活性化（刺激）がもっと、効果的！



## 愛されないジイジ

### ★ 仕事人間にとうとう訪れた定年退職！

### 第二の人生には驚きの連続が待ち受けていた！

定年って生前葬だな。 衝撃的なこの一文から本書は始まる。

大手銀行の出世コースから子会社に出向させられ、  
そのまま定年を迎えた主人公・田代壮介。  
仕事一筋だった彼は途方に暮れる。

年下でまだ仕事をしている妻は旅行などにも乗り気ではない。  
図書館通いやジムで体を鍛えることは、  
いかにも年寄りじみていて抵抗がある。

これからどうする？  
シニア世代の今日的問題であり、現役世代にとっても  
将来避けられない普遍的テーマを描いた話題沸騰必至の問題作。

#### <映画化>

田代役（舘ひろし）、妻（黒木 瞳）

★ 2018年6/9（土）全国で公開！



2016年発売  
1,600円

## 「愛されるジジイ」になる7つの心得



“現役時代とは何もかもが全く逆になる！”

1	妻は「上司」と心得よ
2	ゼロから「女の世界」で生きる覚悟を
3	戦わずして負けよ 勝てば勝つほど離婚が近い
4	定年5年前から「準備」を始めよ
5	タダで話を聴いてくれる人はもういない
6	「モテ」は簡単 威張らず、黙って話を聴け
7	「ありがとう」はまず形から

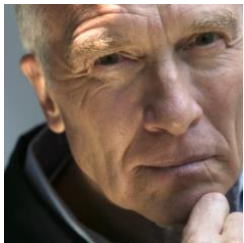
出典： プレジデント （2012年11/12号）

2022年1/28(金)(サラリーマン川柳・第一生命保険)  
「在宅で、いつしか妻が管理職」

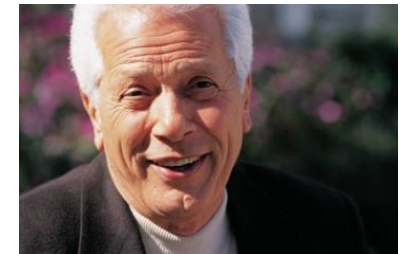
## 「無縁老人」の7つの傾向

名刺を燃やす「儀式」をやるくらいの覚悟を！”

1	無愛想	命令口調	他人を急がす
2	気分は仕事	常に戦闘モード	
3	話を勝手に始める	さえぎる	話題を変える
4	平気で他人を否定する		
5	他人に話しかけるのが苦手		
6	自分の「ポジション」を譲らない		
7	「ありがとう」を言わない	言えない	



出典：プレジデント （2012年11/12号）





## 愛されないバアバ

78歳のハナは夫岩造と東京の麻布で営んでいた酒店を息子雪男に譲り、近所で隠居生活をしている。

年を取ることは退化であり、人間60代以上になったら実年齢に見られない努力をするべきだ、という信条を持つハナは美しさと若さを保っている。

人は加齢にどこまで抗(あらが)えるのか。  
どうすれば品格のある老後を迎えられるのか。

『終わった人』でサラリーマンの定年後の人生に  
光を当てた著者が放つ新「終活」小説！

- ★ 人生100年時代、実際はなかなか 死ねない時代
- ★ 自分が人にどう見られているかを気にすること！
- ★ めいっぱい楽しんで長生きする方が幸せではないか！？



2018年8月発売  
1,500円(税別)

# 百まで生きる覚悟

「長生きは地獄か極楽か？ 元気高齢者に学ぶ老後の備え」

・著者 春日キスヨ ・光文社新書  
・定価(本体820円＋税)  
・2018年11月初版発行

★ 多くの高齢者が「ピンピンコロリ」を目指す、その願いが叶うのは少数の幸運な人

★ 70代までは元気でも、80代、90代は老いの坂を「ヨロヨロ」と生き、「ドタリ」と倒れ、  
誰かの世話になって生き続ける 「ピンピン・ヨロヨロ・ドタリ」の高齢期が現実的だ！



ドタリ後は「成り行き任せ」で迎え、結局は「子どもに丸投げ」になってしまうのは何故なのか？！

◎ 錆びない鍬でありたい！

## ◎ 錆びない鍬でありたい！←具体的に何をするの？

- ★ 自分が選びとった「課題」を持つこと  
(自分が選んだボランティアを日々実践する)
- ★ スケジュール通りに規則正しい生活をする事  
(今日行く + 今日用がある)
- ★ そして人とのつながりの中で「必要とされ」、「生きる意味を持つ」ことが  
生きる「気力」をつちかい、維持する底力となることが見えてくる

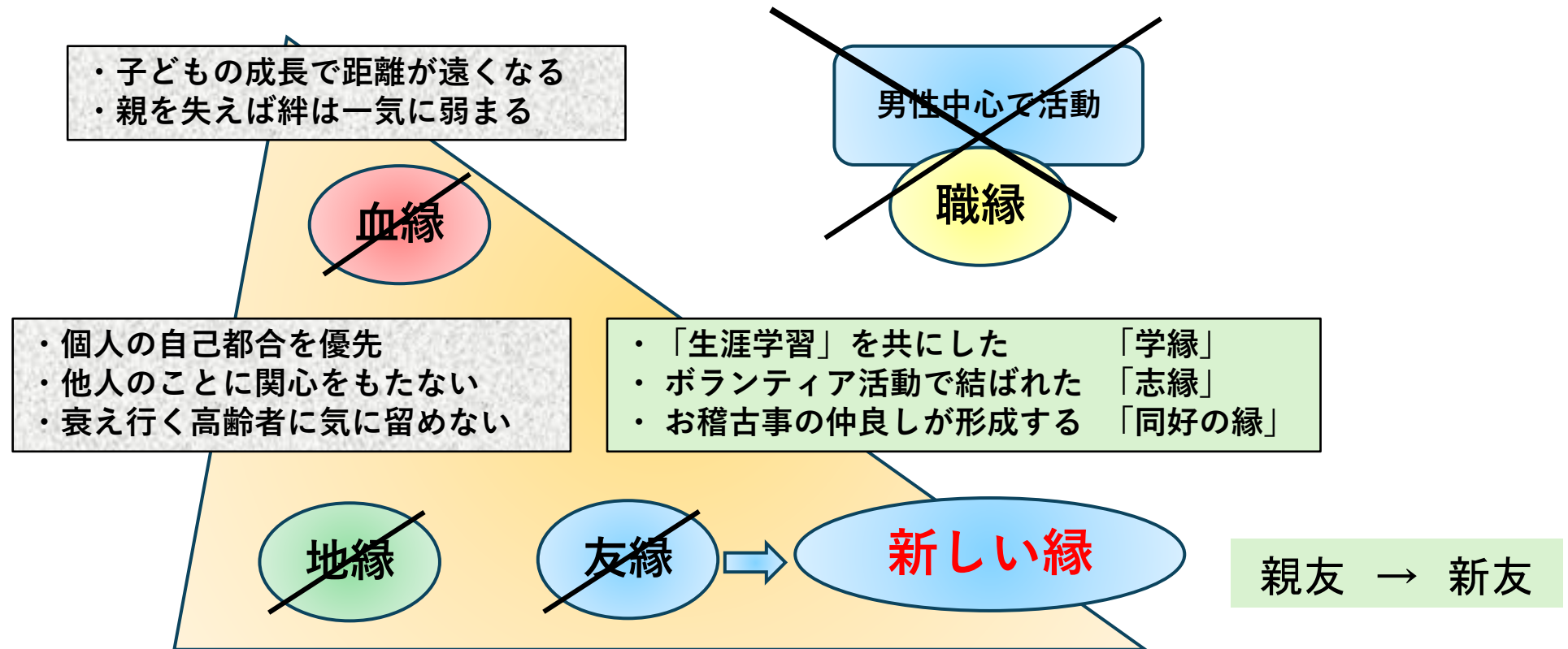
- ★ さらに身体的「健康」を維持するためには
  - ① 日々の「食事」をきちんと摂る事
  - ② 散歩であれ、家事であれ、身体を動かし続けること
  - ③ 自分の楽しみを持ち続けること

◎ そうした普段の習慣化された日課が不可欠である (ABC)

「いま・ここ」での楽しみを持って生きることが極めて重要！

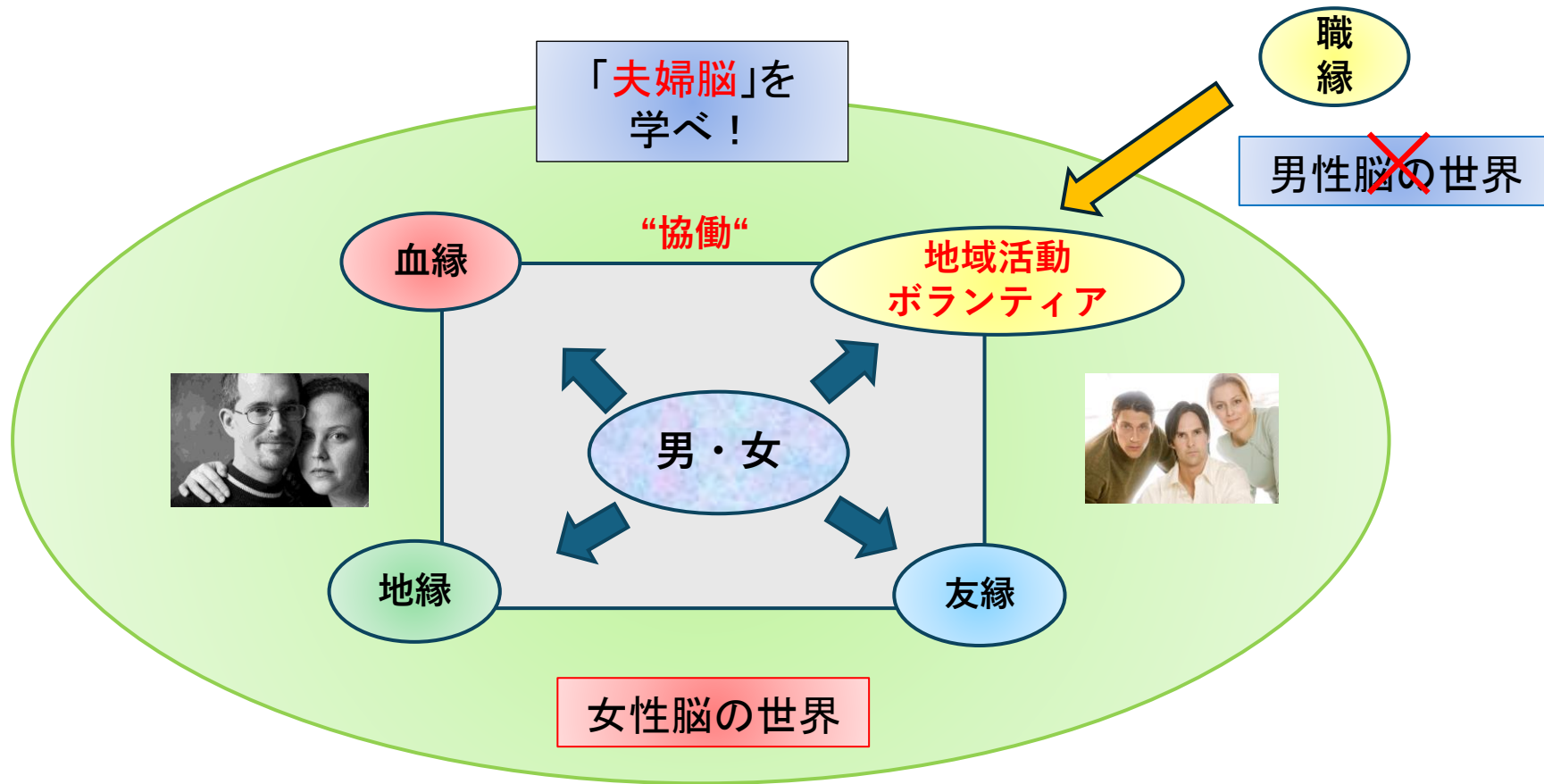


超高齢社会では従来の「友縁」に代わる「新しい縁」を探す必要がある！



「新しい縁」とは高齢者自身の「活動」によって創り出す縁のことです！

## ★ 「定年退職後の夫婦の暮らし方」！



★ 「妻のトリセツ」、「夫のトリセツ」 & 「定年夫婦のトリセツ」  
(黒川伊保子著) を学べ！