

2026年(令和8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21回目) が始まります！

100歳 * 100人から学ぶ！ 1万年の健康パワー

～ 百歳以上の超高齢者に学ぶ、日常の暮らし方～

★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)
- ・ESD 推進いきいきシニア塾・会長

★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
楽しく語り合います！
- ・いろいろな事に“好奇心”を持つキッカケに

日時：2026年 3月28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> 10名 (女性8名、男性2名) (どなたでも参加できます)

- ★ 「本土曜講座」を企画した中島館長が転出により、今回が最終回。
今まで実施してきた21回を振り返り、参加者で有意義な意見交換が出来た！
- ★ 後任の安藤咲枝館長にも出席していただきました。
- ★ 本日のご意見・等も参考に、新体制で更なる活性化を検討する予定。

報告書作成：熊西ESD実行委員会委員長 金子良憲



◎ “生きがい”を持っている人は
すこくパワーがある！

- ▼ 「老化を防ぐ食生活」 … 食物繊維
- ▼ 「ちょこ活」 … ちょこちょこ動く
- ▼ 「究極の健康法」 … 人と人の“つながり”



<説明事項>

- (1) 百寿力
- (2) 今回の調査のキッカケ
- (3) 百歳を過ぎても元気な人々 ～ 百寿者の毎日 ～
- (4) 百寿者の驚くべき元気の秘密を科学する
- (5) 日野重明氏 と 三浦敬三氏の対談 (2004年)
- (6) DVD の紹介



100歳 * 100人から学ぶ！ 1万年の健康パワー
百歳以上の超高齢者学ぶ、日常の暮らし方

2024年 12月26日(日)(45分)

★ 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 中島浩史 館長

土曜講座はリラックスした “集い・語らう場”



金子の情報提供後、2グループで意見交換



安藤後任館長も “議論の輪” に参加

たらばる・わくわく塾「土曜講座」講座アンケート結果

「100歳×100人から学ぶ！ 1万年の健康パワー」

～ 100歳以上の超高齢者に学ぶ、日常の暮らし方 ～

令和8年3月28日(土)10:00～12:00 於：会議室1

講師：金子 良憲 氏

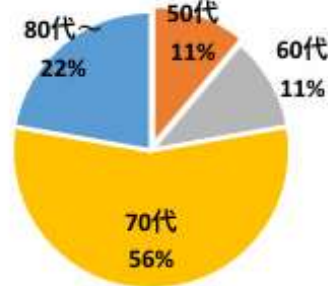
受講者 9名（アンケート回収率100%）

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					1	1	5	2	9
構成比	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	11.1%	11.1%	55.6%	22.2%	100.0%

2. あなたの性別を教えてください。

	男	女	計
人数	1	8	9
構成比	11.1%	88.9%	100.0%



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	今一步	不満	計
人数	9					9
構成比	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%



中島館長より後任・安藤咲枝館長の紹介



安藤後任館長の挨拶

<参加者の感想>

- ★ 毎日の朝起き(目が覚める)ことに感謝できる健康体は自分でしか作れない。 今日を楽しむ、出来るだけ行事に参加したい。
- ★ いつもNHKのトリセツを観ていたけれど忘れていたことも多く、今日は大変 勉強になり、思い出したりして良かったです。
- ★ “チョコ活” のみしていますが、歩くことや習い事は無理かも。 今から頑張ろうと 思います。
- ★ 100歳:遠い目標 人とのつながりの大切さ!! 改めて感じる土曜講座の 大切さ。 本当にありがとうございました。
- ★ 「頑張って一日一日を過ごしてゆきたい」と改めて思いました。 「チョコ活」を意識して生活してゆきます。 市の「あるくっちゃ」アプリで5000歩、続けて ゆきたいです。
- ★ 皆さんとお話することが楽しくためになりました。
- ★ 健康長寿の秘訣が少しわかった。
- ★ 生活に取り入れたいポイント、キーワードをたくさん学ぶことができました。 市民センターで学び、活用し、人とつながることの大切さを実感できました。 一年間の振り返りの今日の講座、とても良かったです。前向きになれました。
- ★ “今日、行く” “今日、用がある” 市民センターの形になってきました。この縁を 大切にしていきたいです。無理しない「チョコ活」の効果には安心しました。

<参加したい講座など、ご意見を記入ください>



- ★ 館長さん、本当にありがとうございました。★ 与えられたお話しなら何でも。
- ★ 北九州、幸神(熊西・黒崎)の魅力や課題について、皆さんと考えて楽しめる講座 ★ 平和につながる講座
- ★ 北欧や女性についての話をもっと聞きたいです。 ★ 金子さん、中島館長、ありがとうございました

情報提供用資料の一部をご覧ください

★ 100歳×100人徹底取材!1万年の健康パワーSP

NHK「あしたが変わるトリセツ・ショー初回放送日:2024年12月26日 (45分)

日本中の100歳×100人を徹底取材!
誰にでもマネできる3つの健康の秘けつを大公開!

- ▼ 「老化を防ぐ食生活」・・・ (食物繊維)
- ▼ 「ちょこ活」・・・ちょこちょこ動く
- ▼ 「究極の健康法」・・・人と人との“つながり”

- ◎ “生きがい”を持っている人はすごいパワーがある
- ◎ 「夢」、「目標」を持って日々を過ごす!

(司会:石原さとみ&ココリコ田中)

♪

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」を目指すが、
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！

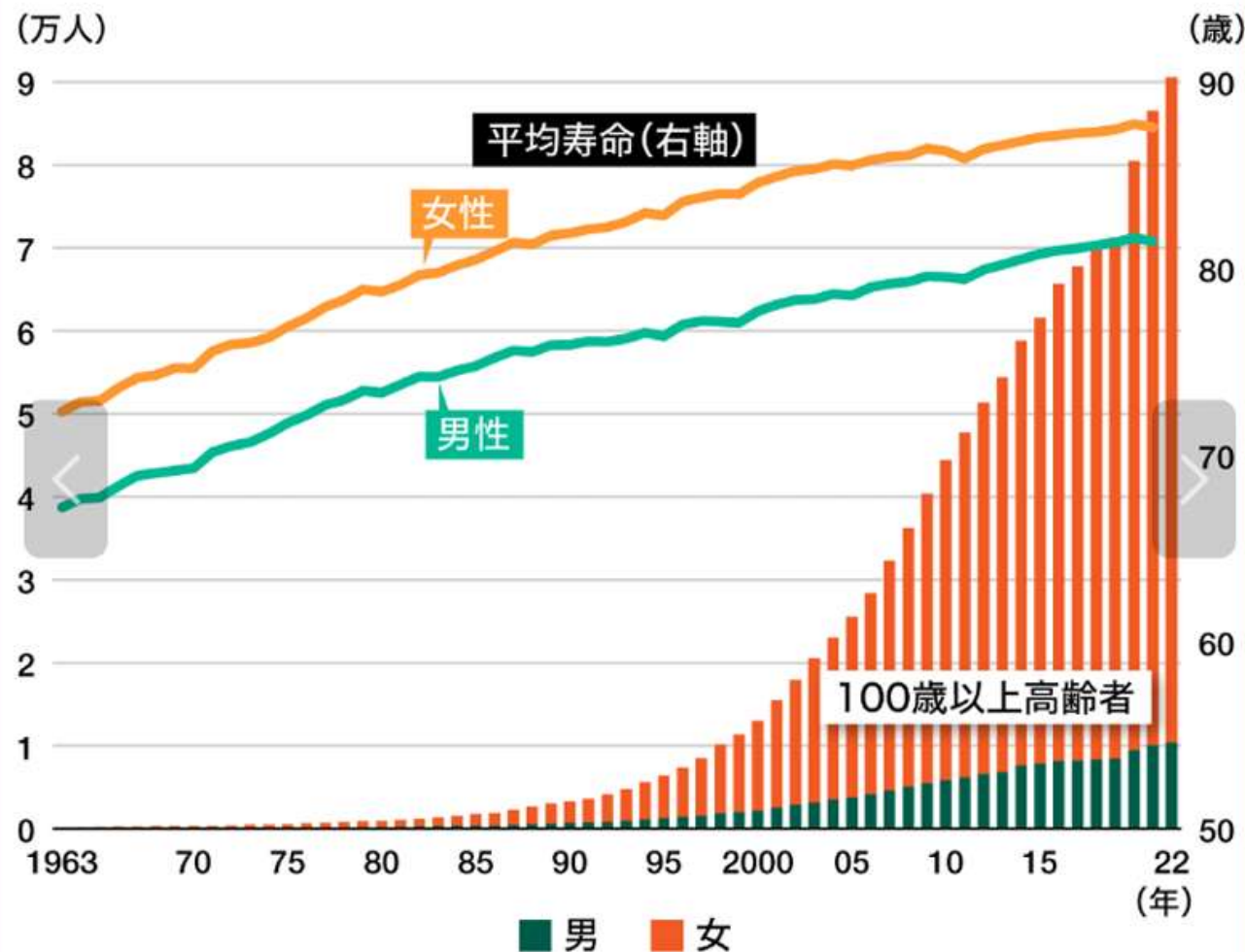


ドタリ後は「成り行き任せ」で迎え、結局は「子どもに丸投げ」に
なってしまうのは何故なのか？！

◎ 錆びない鋏でありたい！

100歳以上の高齢者数は、厚生労働省の資料によれば、1963年には153人に過ぎなかったのが、1981年には1,000人を超え、1998年には1万人を超え、2012年には5万人を、2015年には6万人、2020年には8万人、2022年には9万人を越えた。男女別では女性が88.6%と圧倒的に多くなっている。

100歳以上の高齢者数と平均寿命の推移



厚生労働省発表のデータを基に編集部作成

nippon.com

<最新データ>

(2024年9/1発表)



★ 100歳以上の高齢者

95,119人
(女性の割合:88.3%)

<内訳>

・女性:83,958人
・男性:11,161人

★ 最高年齢

・女性 約116歳
・男性 約110歳

◎ 北九州市の100歳以上
814人

(2024年9月)



百寿力 長寿遺伝子のミラクル

2008年9月30日 初版発行

著者 白澤卓二
 発行者 藤本直紀
 発行所 東京新聞出版局
 (中日新聞東京本社)

白澤卓二 (しらすわ たくじ)

1958年、神奈川県生まれ。千葉大学医学部卒業、同大学大学院研究科修了、医学博士。東京都老人総合研究所病理部門研究員、同神経生理部門室長、分子老化研究グループリーダー、老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーを経て、現在、順天堂大学大学院医学研究科・加齢制御医学講座教授。日本抗加齢医学会理事。株式会社アンチエイジングサイエンス取締役。専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリート遺伝子の研究、アンチエイジングクッキング。著書に「老いない、病気になるらない、方法」(朝日新聞社)、「健康寿命を延ばす」(小学館)「アンチエイジング・クッキング」(講談社)など多数。

★ 今回は敢えて、約20年前の文献を調査し、
 当時と現代の百寿者の日頃の暮らし方と比較した！

百寿者の驚くべき 元気の秘密を科学する

高齢者に対してわたしたちが描くイメージと、あまりにもかけ離れた百寿者の姿に圧倒されます。年をとれば衰えていくのは当然なのですが、その衰えのスピードが人によってかなり違うのだということを実感させられます。こうした衰えのスピードの違いはどこからくるのでしょうか。その理由を探っていきたいと思います。

第1章であげた人々の生活ぶりに注目すると、じつは共通する点がいくつかありました。それこそが、老いのスピードを遅らせる秘訣なのです。

- ★ 長生きが目的ではない!!
目的意識を持って、活動的に生きた結果として長寿や健康を手に入れることが出来たのです
- ★ 自分のやりたいことをやり続けるために、生活を節制し、積極的に人と関わり、活動的に生きる
ことこそが健康長寿を可能にするのだと

彼らは教えてくれているのではないのでしょうか!!

百寿者の驚くべき元気の秘密を科学する（老いのスピードを遅らせる秘訣！）

- ★ 百歳者たちは常にポジティブシンキング・・・どんどん神経細胞を新しく生み出している
 - ・百寿者に共通して見られるのは、何事にもいつでも前向きで、積極的な生き方をしている
 - ★ 刺激の多い豊かな環境の中で、頭を使い続けることで脳の老化を防げる
 - ★ 外出頻度が週1回以下の「閉じこもり」高齢者は脳や体の機能が低下して死亡率が高くなる
 - ★ 衰える機能と衰えない機能をどう生かすかで元気で長生きできるかどうかが決まる
 - ・板橋光さんと三浦敬三さんの血管の老化（動脈硬化）は年相応あるいは年以上に進行していた
 - ・でも、脳や心臓など重要な臓器の血管さえ詰らせなければ、おふたりの様に元気で長生きが出来る！
 - ★ 百寿者は強い足腰から生まれる動脈硬化を防ぐ物質（アディポネクチン）の分泌量が多い
 - ・アディポネクチンは血液の掃除人
 - ・三浦敬三さん、板橋光さんのアディポネクチンの分泌量は群を抜いて多い！これが若さの秘訣！！
 - ★ 太りすぎは長寿の大敵。効果的なカロリー制限が「若返り」ホルモンの分泌を増やす！
 - ★ 筋肉を動かす運動と、肝臓に脂肪をためない食事でするインスリンの働きをよくしよう！
- ◎ 若さを保つ究極の運動は「歩くこと」今歩いている歩数に1000歩加えよう！
（約700m増やすだけ！習慣づけて体が動くようになれば、体重も自然にコントロール出来るようになる）

土曜講座の活動実績一覧表（1）（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～	8名 (台風の影響あり)→
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)	約25名 (多目的ホール)
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～	7名 認知症対策(1) (寒波の影響あり)→
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～	10名 (寒波の影響あり)→

★ すべて土曜日、10:00～12:00 熊西市民センター(第1会議室)

土曜講座の活動実績一覧表 (2) (2025年1月～6月)

★ いろいろなテーマに関心を持とう！ ”脳の刺激“に効果的！

日程	テ ー マ	参加者・備考
1/25 (7)	北九州市に“Z世代課”が新設！ ～次世代を担う若者の活動に注目しよう！～	8名
2/22 (8)	1. 5°Cの約束 今すぐ動こう 気温上昇を止めるために ～地球温暖化防止に向けて、我々のできる事を実践しよう～	11名 地球温暖化防止(1)
3/15 (9)	「多文化共生」、「国際交流」の重要性を学ぼう！ ～地域活動で出来る事がたくさんあります～	11名 多文化共生(1)
4/26 (10)	「多文化共生のまち:北九州市」を理解しよう！ ～市内在住の外国人と語り合いましょう～ (多目的ホール)	18名 多文化共生(2)
5/17 (11)	昭和レトロで認知症予防！ ～人生レシピ“回想法”であしたも晴れ～	13名 回想法講座(1)
6/28 (12)	大阪西成、ばあちゃんコレクション！！ “人生最後の服作り” ～「親友」から「新友」へ～	10名

★ 土曜日、10:00～12:00 熊西市民センター(会議室1)

土曜講座の「活動実績 & 計画」一覧表 (2025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！

日程	テ ー マ	備 考
7/26 (13)	介護人材危機！ ～ 私たちの介護はどうなる、“2025年問題” を考えよう～	11名 認知症対策(2)
8/30 (14)	ワイルドファイア(山火事) “人類 vs 森林火災“ ～ 健全な生態系を守ろう！～ ★ 大船渡山林火災から学ぶ！ 9/1防災の日	9名 地球温暖化防止(2)
9/27 (15)	「ヘイト屈さぬアンちゃん」～ 日本国籍取得 応援支え、「訴え続ける」～ 講師:北九州市立大学 准教授 クレシーニ・アン (多目的ホール)	約30名 多文化共生(3)
10/25 (16)	今年ラジオ放送100年、昭和100年！ “回想法”で脳はいつまでも元気、元気！ ～弁当箱の100年！～	9名 “回想法講座” 第2回目
11/29 (17)	食料自給率の向上を真剣に考えよう！ ～代替肉、昆虫食・・・等の最新情報～	12名 地球温暖化防止(3)
12/13 (18)	参勤交代は地方創生の走りだった ～長崎街道・曲里の松並木への関心を高めよう～	12名

★ 土曜日、10:00～12:00 熊西市民センター(会議室1)

土曜講座の活動計画一覧表 (2026年1月～3月)



★ いろいろなテーマに関心を持とう！ ”脳の刺激“に効果的！

情報提供者: 金子良憲 ファシリテーター: 中島浩史 (熊西市民センター館長)

日程	テ ー マ	備 考
1/24 (19)	なぜ グリーンランド？ グリーンランドってどんなところ？ ～国際的な課題にも目を向けよう！～	8名
2/7 (20)	地元北九州市の巨星 : 松本清張さんに学ぶ！ ～清張作品で辿る郷愁の調べ～ (多目的ホール)	古賀厚志 25名 松本清張記念館 館長
3/28 (21)	100歳*100人から学ぶ！ 1万年の健康パワー ～徹底取材1万年 百歳以上の超高齢者に学ぶ、日常の暮らし方！	10名 “回想法” 第3回目

★ 土曜日、10:00～12:00 熊西市民センター(会議室1)

2026年度・4月度(第22回目)の土曜講座

2025年度(令和7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22回目)が始まります!

私のリカバリー 脳出血からの復活 出口治明
～ 元立命館アジア太平洋大学 学長～

★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 熊西市民センター館長

- ・後半は館長の進行役で
楽しく語り合しましょう!
- ・いろいろな事に“好奇心”を持つ
キッカケにしましょう!

日時: 2026年 4月25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

★ 受付中! (無料)
大勢の皆様の参加をお待ちしています

▼ 幸せは身近なところにある

▼ 取り越し苦労は損をする

▼ 人生は楽しまなければ!



復活への底力

運命を受け入れ、前向きに生きる
出口治明



「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 脳の機能が低下(悪玉コレステロール・アミロイドβの蓄積)
- ③ しかし、本人に“歩く能力”はある！(脚力の低下は抑えられている)

★ 「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！

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・バアアバの作り方 ～「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・バアアバの作り方 ～“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～ ★	約20

★：北九州ESD協議会の出前講座

北九州ESD協議会登録出前講座 実施テーマ一覧 ～（2025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)
2月15日(土) 14:00～15:30	北九州市立 中央図書館	北九州市立中央図書館・文化講演会 (図書館ボランティア研修会を兼ねる)	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～	48名
5月20日(土) 14:00～15:30	浅生市民センター (戸畑区)	浅生市民センター	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35名
7月 1日(火) 13:30～15:30	東谷市民センター (小倉南区)	東谷市民センター	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25名
12月20日(土) 14:00～15:30	一枝市民センター (戸畑区)	一枝市民センター	愛されるジイジ・バアアバのつくり方 ～地域活動を通じて学んだ事～ ★	約10名
<p>★ 令和7年度(2025年) 前期北九州市民カレッジ (5回シリーズ)</p> <p><共通テーマ> 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、もっと活躍の場が～</p>				
5月28日(水) 10:00～12:00	北九州市立 八幡西生涯学習 総合センター (八幡西区黒崎 3-15-3) (コムシティ3階)	・北九州市立生涯学習総合センター ・北九州市立八幡西 生涯学習総合センター (3月下旬にパンフレット完成) ～各市民センター・・・等に「配布済み～	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～ “利己的”ではなく、“利他的”な行動を心掛けよう ～	約25名 (男性6割)
6月 4日(水) 10:00～12:00			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～	”
6月11日(水) 10:00～12:00			幸福度全国NO1・福井県に学ぶ！ ～ “地域の教育力”を発揮しよう～	”
6月18日(水) 10:00～12:00			「国際交流」、「多文化共生」への理解を深めよう！ ～ 地域活動で出来る事が沢山あります ～	”
6月26日(水) 10:00～12:00			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 ～	”

★：北九州ESD協議会の出前講座