

講習会トークスクリプト
テーマ：「住み慣れた地域で元気に暮らそう」

0. はじめに（導入・自己紹介）

皆さん、こんにちは。

本日はお忙しい中、ご参加いただきありがとうございます。

久野：本日講師を務めさせていただきます、旭川大成デイサービスセンターの管理者をしております、久野由起子と申します。

横倉：相談員の横倉美智子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

今日の講習のテーマは「**住み慣れた地域で元気に暮らそう**」です。

自宅での生活を、より豊かに、健やかに過ごすためのヒントを、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

1. 自宅での生活を豊かにするために

～心とからだの健康、生きがい、社会とのつながりを考える～

では、ここからは具体的な内容に入っていきます。

まず一つ目は「**心とからだの健康づくり**」です。

自宅で過ごす時間が長くなると、運動不足や孤独感が生まれやすくなります。

そこで大切なのが日々の小さな習慣です。

たとえば、朝のストレッチや散歩を取り入れることで、血流が促され、気分も前向きになります。

食事も、旬の食材を使って楽しみながら栄養を摂る工夫をすると、心も体も喜びます。そして、心のケアも忘れずに。日記を書く、音楽を聴く、誰かと話す。それだけでも気持ちが整います。

心と体はつながっています。

どちらかが疲れていると、もう一方にも影響が出ます。

だからこそ、両方をいたわることが大切なんですね。

続いて二つ目は「生きがいづくり」です。

生きがいとは、「自分らしくいられる時間」や「誰かの役に立っている実感」から生まれます。

絵を描いたり、園芸を楽しんだり、読書に没頭したり。

自分の好きなことに時間を使うことで、心が満たされます。

また、オンライン講座や地域の活動に参加することで、新しい刺激や達成感を得ることもできます。

さらに、自分の経験や知識を誰かに伝えることも、生きがいにつながります。

年齢や環境に関係なく、私たちはいつでも「自分らしさ」を育てることができるのです。

最後に三つ目は「社会参加の促進」です。

社会とのつながりは、心の安定や自己肯定感を高める大切な要素です。

町内会やボランティア、趣味のサークルなど、無理のない範囲で地域の活動に参加してみましょう。

また、SNS やビデオ通話などを活用すれば、遠くの人ともつながることができます。

そして、「助け合い」の意識を持つことも大切です。

誰かに頼ることも、誰かを支えることも、立派な社会参加です。

社会とのつながりは、孤立を防ぎ、心の健康にも大きく貢献します。

2. 自宅生活を「豊かに」するための3つの視点

ではここからは、具体的に「豊かに暮らすための3つの視点」についてお話ししていきます。

まず1つ目の視点は「安全で使いやすい住宅環境の整備」です。

転倒を防ぐためには、手すりを設置したり、段差をなくすことがとても重要です。

また、照明も工夫することで安全性が高まります。たとえば、人感センサー付きのライトを使えば、夜間の移動も安心ですね。

さらに、引き戸に変えたり、滑りにくい床材を使うことで、家の中の動線がスムーズになります。

こうした**住宅環境の整備は、日々の安心につながります。**

続いて2つ目の視点は「居心地の良い空間づくり」です。

家具の配置を見直すことで、動きやすい空間が生まれます。

室温や湿度を適切に管理することで、快適な空気環境を保つことも大切です。

そして、観葉植物を置いたり、アロマを取り入れることで、心がほっとするようなリラックス空間を演出できます。

居心地の良さは、心の安定にもつながります。

そして3つ目の視点は「健康を支える生活習慣」です。

栄養バランスの取れた食事を心がけることはもちろんですが、最近では簡単に調理できる器具もたくさんありますので、無理なく続けられる工夫もできます。

また、自宅でできる軽い運動。

たとえばストレッチや体操などを日課にすることで、体力の維持にもつながります。

そして何より、家族や地域の方とのコミュニケーションを大切にすること。

人とのつながりは、心の健康にも大きく影響します。

この3つの視点を意識することで、自宅での暮らしがより豊かになります。

3. 「すこやかに」過ごすための工夫

次は、「すこやかに」つまり、心身ともに健やかで穏やかな暮らしを実現するための工夫についてです。

まずは、**ストレスを減らす生活リズムを整えること。**

朝のルーティンを決めておくと、1日のスタートがスムーズになります。

たとえば、決まった時間に起きて、朝食をとり、軽い運動をする。

それだけでも気持ちが整います。

また、予定表やカレンダーを活用することで、生活にメリハリが生まれます。

そして、睡眠の質を高めるためには、静かな環境や遮光カーテンなどを取り入れることも効果的です。

こうした工夫が、**心と体の安定につながります。**

さらに、「すこやかに」過ごすためには、**サポート体制を整えておくことも大切です。**

困ったときに頼れる人や場所がある。

それだけで、安心感が生まれます。

地域の福祉サービスや相談窓口、家族や友人など、支えとなる存在を知っておくことが、いざという時の力になります。

このように、生活リズムとサポート体制の両方を意識することで、より「すこやかに」暮らすことができます。

4. まとめとメッセージ

ここまで、自宅での生活を「豊かに」「すこやかに」過ごすためのヒントをお話ししてきました。

そのために大切なのは「環境」「習慣」「支援」の3つの柱です。

今日の内容の中で、ひとつでも「これならできそう」「やってみたい」と思えることがあれば、ぜひ実践してみてください。

小さな一歩が、暮らしの質を大きく変えることにつながります。

自宅は、人生の舞台です。

そこを整えることで、毎日がもっと輝きます。

皆さんの暮らしが、安心と笑顔に満ちたものになりますように心から願っています。

最後にもうひとつ、大切なメッセージをお伝えします。

5. 困ったことを伝えることは、弱さではなく、強さです ～あなたの声が、支えとつながりを生む～

私たちは日々の生活の中で、誰にも言えずに悩みを抱えてしまうことがあります。でも、困ったことを伝えることは、決して恥ずかしいことではありません。それは、自分自身を守り、よりよい未来をつくるための大切な一歩です。

まず、伝えることで周囲の人に「気づいてもらう」ことができます。

誰かに話すことで「解決の糸口」が見つかることもあります。

そして、「ひとりで抱え込まない」ことで、心の負担が軽くなり、安心感が生まれます。

「迷惑をかけたくない」「こんなこと言っても仕方ない」と思う方もいるかもしれませんが。

でも、あなたの困りごとは、あなたにとって大切なことです。
それを伝えることは、自分自身を大切にするという意思表示でもあります。

話すことで得られるものは、たくさんあります。
たとえば「わかってもらえた」という安心感。
地域の福祉サービスや相談窓口とのつながり。
そして、自分だけでは思いつかなかった「新しい選択肢」。

どうか、あなたの声を届けてください。
その声が、支えとつながりを生み出します。
そして、あなた自身の力となります。

ご清聴ありがとうございました。