

～イチオシ「健康しがシリーズ」～

## シニアが活躍できるまちづくり

# 栗東100歳大学



全国初で平成27年10月開校

- ・一般社団法人健康・福祉総研が提唱している100歳大学構想をもとに、老いの基礎基本、地域の実態や活動を学び、その学びを社会に還元するという地域での活躍を通じて、健康・生きがいをづくりを実践し、健康寿命の延伸を図るとして開校。平成30年7月に第3期が終了。
- ・全40回、週1回一コマ90分で、カリキュラム項目は、「総論」「健康づくり」「生きがいをづくり」「福祉」「地域」「幸せづくり」の6項目。
- ・対象は、高齢者の初心者である65歳、66歳。
- ・受講料は、前期4,000円、後期4,000円。(1回200円)
- ・平成30年7月に第3期が終了。
- ・第4期は、リニューアルして2019年5月開講予定。



## 栗東100歳大学卒業生たちは？

・大学での学びや新たにできた人とのつながりを活かした活動の実践

- ①各期とも交流会を開催
- ②「いきいき百歳体操」など健康づくりの実践
- ③老人クラブ、高齢者サロン、自治会活動など地域活動への参画やリーダー役を果たす
- ④地域の人とともに実践する「健康マージャン」の開催
- ⑤「脳トレ」や「ノルディックウォーク」を広めるためのサークル活動の実践
- ⑥新たに資格を取得し、起業をめざした「子育て支援事業」の立ち上げ





## 第4期 **NEW** 栗東 100 歳大学 2019 年 5 月にリニューアルで始動!

・リニューアル点は、次のとおり

①対象年齢： 65 歳以上で老いの基礎基本を学び、自分の経験・知識・能力を活かして地域とつながり、  
はたらこうとする市民 ※「はたらく」は、就労のほかに地域活動やボランティア活動なども含みます。

**専攻科目： 5 科目**  
地域での具体的なはたらき方  
「就労」「地域活動」「ボランテ  
ィア活動」などの具体的に活動ができ  
る講座や研修（一部資格取得も可能）

- ②カリキュラム構成：基礎科目＋専攻科目の2階建て構造  
③カリキュラム：基礎科目⇒6科目 30 講座  
専攻科目⇒5科目 各種講座や研修の受講  
(予定)「地域の担い手養成」「子育て支援員養成」  
「介護従事者養成」「防災士養成」「起業創業塾」  
④卒業生支援：リカレント教育 5 講座/年  
ホームカミングデイ (同窓会) 2～3 回/年

**基礎科目： 6 科目 30 講座**  
老いの基礎基本＋地域の実態と活動  
「総論」「健康づくり」「生きがいづくり」  
「福祉」「地域」「幸せづくり」

・大学で得られること

「まなび」…老いの基礎基本、経験・知識や能力を地域で活かす  
ための学び直し

「きずな」…新たな人とのつながり

「はたらく」…就労、地域活動やボランティア活動

資格の取得…認定により資格が付与される専攻科目の履修で可能

・入学に関すること (予定)



- ①募集期間：平成 31 年 4 月 2 日 (火)～5 月 17 日 (金)  
②定員：40 名 (定員になり次第締め切り)  
③授業料：前期 3,000 円、後期 3,000 円 計 6,000 円  
ただし、専攻科目は、別途必要  
④開催日：基礎科目⇒2019 年 5 月 30 日 (木)～2020 年 1 月 9 日  
毎週木曜日 10:00～11:30 一部変更の可能性あり  
専攻科目⇒各講座や研修の受講日

⑤場所：コミュニティセンターなど栗東市内公共施設  
専攻科目は、市外施設も含む

・リニューアル記念講演/栗東 100 歳大学卒業生活動報告

- ①日時：平成 31 年 4 月 25 日 (木) 9:30～11:30  
②場所：栗東市危機管理センター 3 階第 1・2 大研修室  
③講師：加古川グリーンシティー防災会 会長 大西賞典<sup>しょうすけ</sup>さん  
栗東 100 歳大学卒業生  
④参加料：無料



### 問合せ

栗東市役所 長寿福祉課 地域支援係  
TEL077-551-0198



### 栗東 100 歳大学卒業生活動について

一般社団法人 健康・福祉総研  
TEL077-543-8640

# 100歳大学

一般社団法人 健康・福祉総研



# 100歳大学

## ねらい

- ・ 老いについて基礎(基本)を学ぶ
- ・ 同年代の仲間をつくり、地域で生きる
- ・ 人生に目標を持ち、行政とコラボする  
それを行政が褒め、いい習慣をつくる  
(国保の減免をめざす)

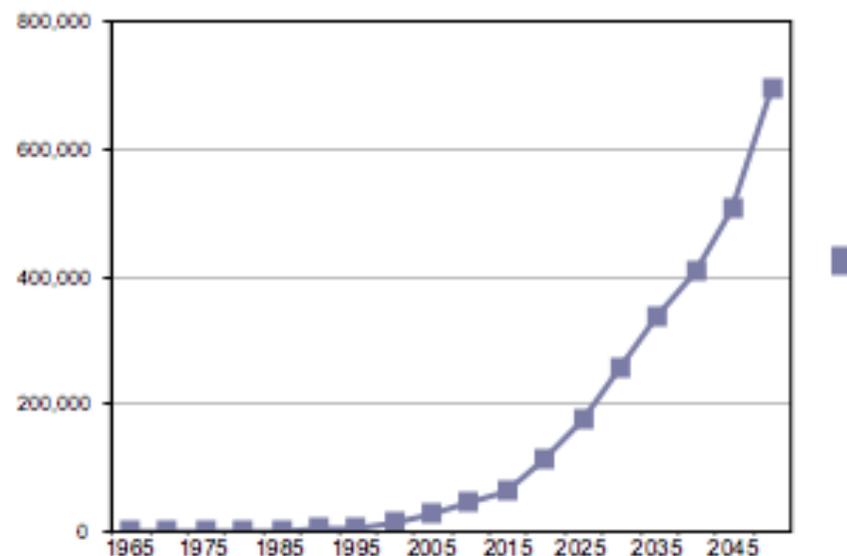


# 「人生100歳時代」の到来

## 100歳人口の急増

|       |                   |
|-------|-------------------|
| 1965年 | 198人              |
| 1975年 | 548人              |
| 1985年 | 1,740人            |
| 1995年 | 6,378人            |
| 2005年 | 25,554人           |
| 2015年 | 61,586人           |
| 2055年 | 657,350人 (約9割が女性) |

約8割が認知症  
約半分がねたきり





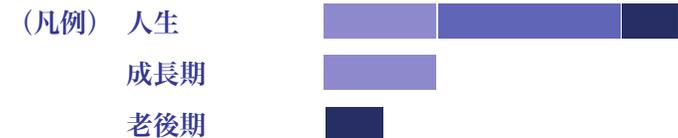
# 人生長寿化の模式図



人生60年



人生100年



人生100年HV

人生 = 人生60年時代の一生(60年)+67%(40年)=100歳

老後の期間 = 人生60年時代の老後(10年)×3倍=30年(人生一幕の追加)

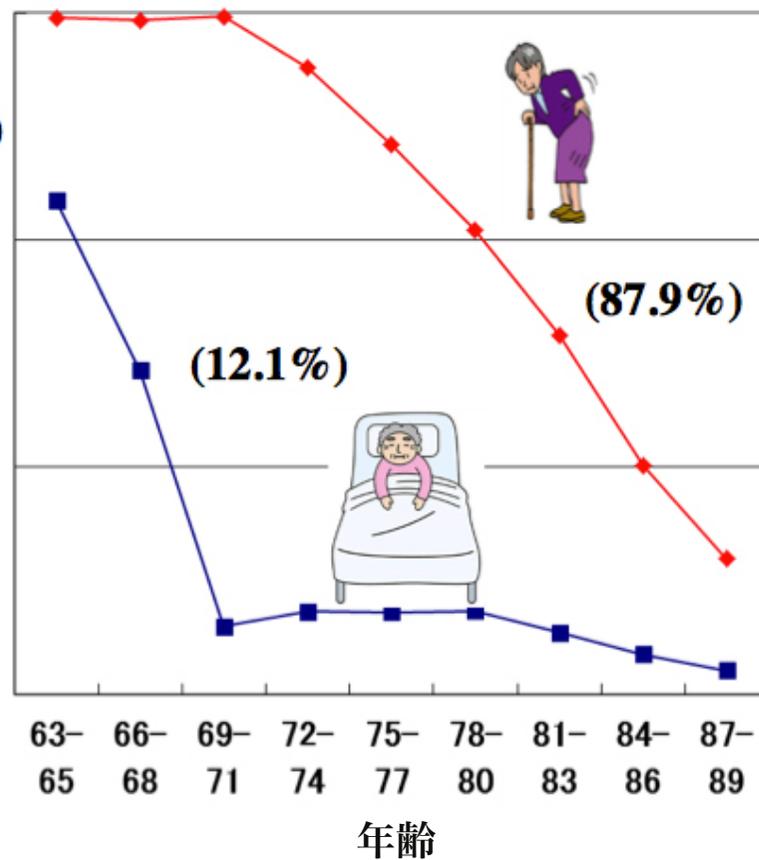
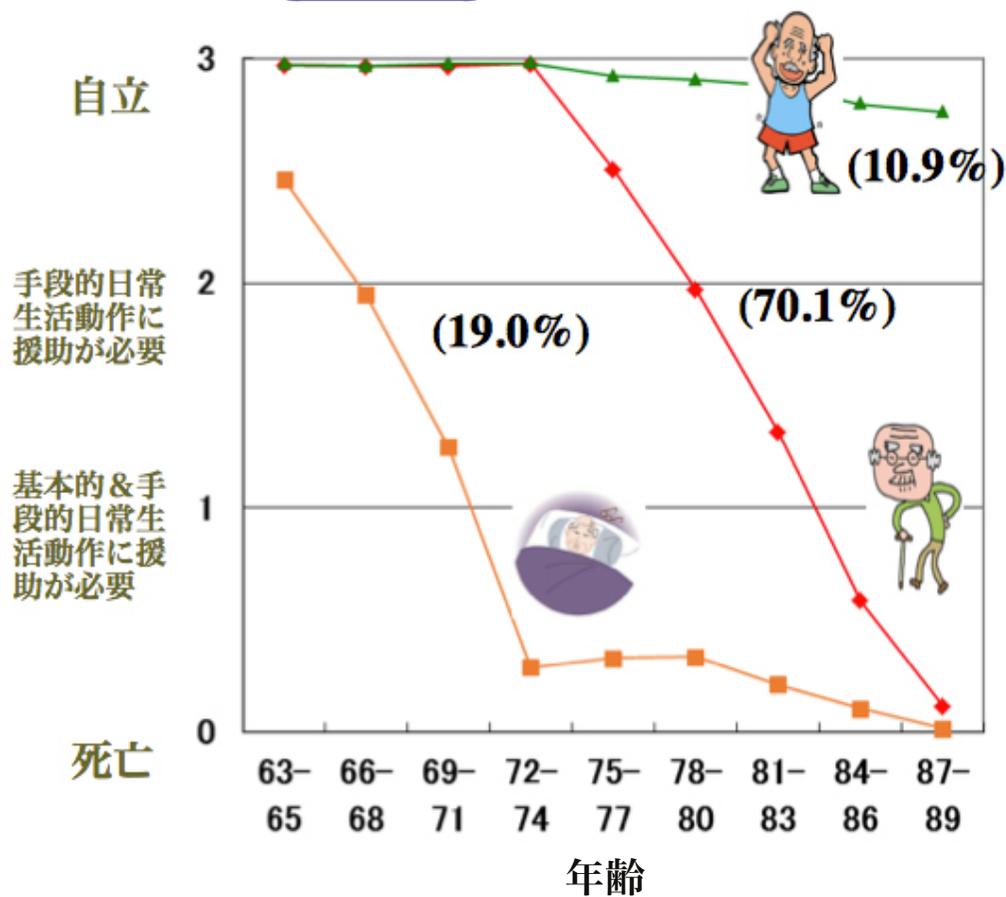


# 高齢者の自立度と男女のパターン

~全国高齢者20年の追跡調査~

男性

女性



出典) 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想『科学』岩波書店,2010



# 「第2(老い)の義務教育」の提案

人生60年時代から100歳時代へ 「人生リセット」

–「福祉」は対症療法で限界。急げ「福祉」から「教育」に重点転換

(背景) =「人生100歳時代」は生き方が問われる

(成長期) 体力成長、階段あり、先生あり、教科書あり、夢あり

(高齢期) 体力低下、役割喪失、階段なし、手摺なし、先生なし、教科書なし、  
時間あり、死あり

(ねらい)

現在の義務教育=大人になるための教育=「人生登山の教育」(9年)

第2の義務教育=老いを生き切るための教育=「人生下山の教育」

長い老いにこそ基礎教育が必要



# 100歳大学(第2の義務教育)

## 基礎科目

- ・ 健康づくり
- ・ 生きがいづくり
- ・ 福祉の現状
- ・ 地域の課題
- ・ 幸せづくり

## 選択科目

- ・ 男女別科目
- ・ 男の料理教室
- ・ 女の体操教室
- ・ 男女別認知症教室  
など

第1の義務教育に準じ、基礎科目を設定

数多ある高齢者大学は基礎科目を飛ばし選択科目に特化



# 「100歳大学」の開設

- ①対象者 65歳の新規高齢者
- ②期 間 当面1年間毎週1回最低40コマ
- ③主 催 市町村が設置、民間に運営を委託
- ④場 所 徒歩や自転車で通学出来る中学校区単位の場所に
- ⑤教 室 地域公民館、コミュニティーセンター、空き店舗などを活用  
(専用の建物は作らない)
- ⑥教授陣 各界現場の実践者、専門家など地域の人材を積極登用
- ⑦授業方法 講義と施設や現場での体験学習、学生間のワークショップ
- ⑧仕組み 運営委員会の設置 授業毎に単位を認定  
単位取得者には市町村が卒業証書を授与