

## 自分らしい「生きがい」に出会うきっかけづくり ～長く健康で過ごすために～

生活支援コーディネーター  
大須賀 めぐみ

「生きがい」を持って人生をポジティブにとらえている人は、健康で長生きする傾向があることが明らかになっています。また、出かけて体を動かすことや人と話すことは、心や体を健康にし、認知症予防の効果もあると言われています。

やりたい事がなかなか見つからないという方は、まず興味を持つようなことを探しに出かけてみてはいかがでしょうか。普段は出会わない人とつながり、自分らしい「生きがい」が見つかるきっかけになるかもしれません。



## 趣味・スポーツ・文化



### 男遊会



定年を迎えた男性が、「男だけの遊びの集団として楽しむ」をモットーに活動。ペタンクやモルック、グラウンドゴルフなどの軽スポーツを楽しんでいます。

活動日 毎週金 午前9時30分～11時30分

登録者・参加者 32人

### 地域学校協働活動



学校での子どもたちの教育活動のサポートなどを行っています。「放課後子ども教室」では、普段から文化・スポーツに親しんでいる方が講師となって、子どもたちと一緒に活動をしています。

活動日 随時

登録者・参加者 約200人



### 蒲郡モルッククラブ 横田 倉伸

フィンランド発祥のスポーツ・モルックを3年前から始め、男遊会や放課後子ども教室で教えながら子どもたちや高齢者と一緒になって楽しんでいます。東部小でのクラブの練習は和気あいあいとした雰囲気、今では生きがいの1つとなっています。モルックを通じて新たな出会いがあることも活動の大きな魅力です。

