

# 8月24日はエイジフレンドリーシティの日

市民の理解と関心を高めるために、2022年から8月24日をエイジフレンドリーシティの日とし、その周知活動に力を入れています。

## エイジの日記念講座



「認知症サポーター養成講座」を開催し、相手の立場を理解でき、住んで良かったと思う秋田市をめざすとともに、「いいあんべ体操」で健康増進に取り組みました。

## 体験型イベント「いきいきエイジの日」

ブースを3分野に分けて開催。eスポーツ、片づけ、ガーデニング相談等の生きがいエリア、AI歩行診断やフレイル測定ほかを行う健康エリア、パワースーツ体験や終活相談、見守り機器紹介等の生活エリアでの情報発信等をパートナー事業者との協働により開催しました。スマホや手話等の講座のほか、親子のお楽しみコーナーでは子ど



も消防服、親子工作、駄菓子釣堀を実施。次世代の伝統の担い手による秋田民謡ステージでは、大勢の方がその歌声を楽しみました。令和5年度は、ブース運営事業者も来場者も前年度より多くの方が参加し、テーマである「新たないきがいの発見」をさまざまお持ち帰りいただきました。来場者からは「知らないことを知れて、楽しい生活を送れそう」との感想もありました。



も消防服、親子工作、駄菓子釣堀を実施。次世代の伝統の担い手による秋田民謡ステージでは、大勢の方がその歌声を楽しみました。

令和5年度は、ブース運営事業者も来場者も前年度より多くの方が参加し、テーマである「新たないきがいの発見」をさまざまお持ち帰りいただきました。来場者からは「知らないことを知れて、楽しい生活を送れそう」との感想もありました。

## エイジいきいきポイント

高齢者の外出促進といきがいづくりのための新たな一歩を踏み出していただくことを目的に、対象事業への参加でポイントを付与し、抽選で映画鑑賞券を贈呈。参加者は初開催の令和4年度から倍増しました。



## お買い物でスタンプラリー



全世代へパートナーと店舗その取組を紹介するもので、令和5年度は前年度よりも多い123店舗が参加。開催地域も拡大して開催しました。

秋田市

# エイジフレンドリーシティ通信

2024年  
発行号

秋田市は高齢者にやさしい都市の実現を目指しています



元気の源は  
元気な皆、友！



秋田市では、世界保健機関(WHO)が提唱する「エイジフレンドリーシティ(高齢者にやさしい都市)」の実現に取り組んでいます。いくつになっても、互いを認め合いながら豊かに暮らすことができるまちを目指しています。

## 目次 CONTENTS

- 元気の源は、元気な皆、友！
- ワークショップ紹介
- マンチェスター大学研究者が来秋
- エイジフレンドリーパートナー表彰
- 8月24日はエイジフレンドリーシティの日



## 第3次 エイジフレンドリーシティ行動計画を推進中です

本市は、WHOが定義した「高齢者にやさしい8つのトピック」にもとづき、令和4年度にスタートした第3次行動計画を推進しています。



パネル展を様々な場所で実施しています

計画の詳細は右のQRコードからご覧いただくことができます。



2024年3月発行

発行

秋田市長寿福祉課 エイジフレンドリーシティ推進担当  
電話(018)888-5666 FAX(018)888-5667 Eメール age-friendly@city.akita.lg.jp

取組紹介のページへ



# 元気な皆、友！

みなとも

# 元気の源は



絵画サークル「めだかの学校」の佐々木 涼子さん

代表の佐々木さんは、縁あって参加した水彩画体験コースで知り合った人たちとともに水彩画に取り組むようになった頃、長寿福祉課が開催したエイジフレンドリーシティワークショップ「セカンドステージを考えよう」に参加しました。このワークショップは、定年後や子育てが一段落した方を対象に、いくつになっても自分らしく過ごすための活動を考えるもので(本ページ下の詳細記



事参照)、これを機に佐々木さんの水彩画の活動がバージョンアップしたようです。

絵を描くことが好きそうな方にさらに声をかけ、絵のモチーフを持ち回りで持参するなど絵画サークルとしての基盤づくりのほか、皆と相談しながら忘年会やコーヒータイトムなどの楽しみも増やすことで、居心地の良さが増してきました。

同じモチーフでも描く人に

「めだかの学校」は、第1第3土曜日10:00~12:00に活動中。連絡先はこちら→將軍野地区コミュニティセンター TEL.018-845-1408



よって絵も異なり、それぞれ良いところがあります。先生のいないこのサークルでは、互いの良いところを声にして褒め、自分に取り入れて向上していくことを目指しているのだそうです。「めだかの学校」というサークル名も、互いに教え合うことから、誰が生徒か先生かという歌詞のある童謡が由来です。

楽しみながらガンバリ過ぎない。でも自分を高めることを継続して活動したい。そんな気持ちを共有する仲間とご縁があったら素敵ですね。所属したい会が見つからなかったら自分で作る。絵画サークル「めだかの学校」の皆さんの日常にも彩りが生まれているようです。

エイジフレンドリーシティのイベントで、絵画サークル「めだかの学校」も絵画展示しました。



## ワークショップ紹介

### 「セカンドステージを考えよう～新しい情熱の燃やし方～」

本ワークショップは退職後や子育て期後に自分らしく生きることを目指そうとするものです。目指すのは活動規模にこだわらず、仲間づくり、ちょっとしたナリワイなど、元気の源をつくることです。東海大学の後藤純准教授の「自分の中に眠っている本当はやってみたかったことを火だねに、旗印を立ててまずは行動することが大切」という基調講演を起点に全2回で開催しました。



活動方程式  $f=ma$

活動力(f)=自分らしさ(m)×加速度(a)

- 自分らしさ:人生を肯定的に支える得意なこと
- 加速度:未来に向けて動かす速さ

「とにかくすぐに！行動することが重要。」と准教授。皆さんもきっと大切なものが見つかるはず。気になる方は、ぜひ担当まで。

2023年  
4/27(木)  
市民公開講座

## マンチェスター大学研究者が来秋

～講座内容より～

### ティナ・バッフェル氏の国際比較



各都市の解決すべき問題は異なるが、エイジフレンドリー運動がそれぞれ成果を上げている。例えばカナダ・オタワ市の危険な歩道撤去等を含む都市設計、オーストラリア・メルヴィル島における認知症の人々が交流できる公共の場づくり、メキシコ・グアダハラ市における高齢者への偏見解消キャンペーンなどがある。多様性を受け入れ、様々な機関が協力し合い、研究成果を政策に取り入れることが重要である。

### ソフィ・ヤーカー氏の両市比較



マンチェスター市は本市に比して高齢化がゆっくり進んでおり、人種が多様で経済状況も大きく異なっている。また、本市では地元企業が協働し、重要な役割を果たしているのに対し、マンチェスター市では、チャリティー団体やボランティアグループによる教会等宗教的空間での精神的支援や社会的・実用的な支援が活発である。



本市と同様にエイジフレンドリーシティを目指す英国マンチェスター市のマンチェスター大学から研究者2名が来秋し、市民公開講座を開催しました。

講演に先立ち、秋田大学高齢者医療先端研究センター長大田秀隆氏から、開催の経緯が紹介された後、両名の講演がありました。

表敬訪問時のひとコマ。左から2番目が柿崎武彦副市長、右端が講演者の大田秀隆氏



## パートナー事業者の優れた取組を表彰しました

本市では、現在140を超える民間事業者や団体が「秋田市エイジフレンドリーパートナー」として本市と協力し、エイジフレンドリーシティの実現に向け民間サイドから取り組んでいます。このたび優れた取組を行う6者に令和5年度表彰を行いました。

### 最優秀賞

株式会社 北勢工業

ショールームのトイレを見つけやすく開放しているほか、町内会と協力した側溝の泥あげ清掃を継続する等、地域に根ざした暮らしやすいまちづくりを推進



優秀賞

株式会社 境田商事

高齢者にやさしい商品や特典を取り入れるとともに、店側と市民の垣根を外し、市民が利用できる店内展示スペースを設け、いきいきした暮らしに貢献

株式会社 佐原組

地域の方が利用できるベンチやごみ置き場の無償提供、町内のカーブミラー清掃や泥あげ清掃、高齢者の積極的な雇用がエイジフレンドリーシティの実現に寄与

エイジフレンドリー賞

アオヤギ眼鏡店

無料休憩スペースの提供、店舗電話の開放のほか、自宅への商品配達や出張サービスなど、細やかな気配りを散りばめた取組を積極的に推進

合同会社 YYY (ヨルモカ薬局、喫茶コ)

薬の相談や全世代が参加しやすい健康づくりイベントを行うほか、ホームページで活動を発信するなど高齢者に限らず、人にやさしく寄り添う取組を推進

株式会社 タカヤナギ グランマート泉店

高齢者が急がず買い物できる専用レジの設置やタクシーの無料配車サービス、地域包括支援センターと連携した店内講座など地域に密着した取組を推進