

出前講座テーマ一覧

栃木県健康生きがいつくり協議会は、企業内や地域の関連団体・各種施設などにおいて、健康生きがいつくりを支援するために、講演活動を行っております。

定年退職前の準備

1. 趣味と人生 (60分)
熱中できる趣味を持つことによって、ストレスもなく、生きがいを感じ、ゆとりと充実のある生活を共に考える。
2. セカンドライフプラン(60分) リ
タイヤ後を安心して暮らすための心得。生活設計の具体例を示しながら共に考える。
3. 人生と座右の銘(60分) 身
近に備えて戒めとする格言を通し、大成した方々（スポーツ、芸能人、冒険家・・・）たちを例に、自分の人生を再考する。
4. ミドルエイジのキャリアプラン (60～90分) 近
未来に向けてビジョンを描く、ライフプランを描く、そのために、不安を解消し、生きがいを持つには事前にどんな準備が必要か？
5. 会社人間から地域社会人間へソフトランディングするには (90分)
退職後、地域社会に素直に溶け込み生きがいをもって過すことが出来るキッカケづくりをどのようにしたら良いかをアドバイスします。
6. 定年ワッハッハ (60分)
定年退職前の不安から、その日が待ち遠しくなるような、楽しく、生き生きした人生実現のための話です。
7. 定年は、人生二毛作の出発点 (60分)
ふれあいサロンでのボランティア活動体験の中から、肩肘を張らないボランティア活動の取り組み方・留意点と心がけ・やりがいや充実感についての話をします。

中高年齢者の生きがいづくり

1. 私の地域活動について (60分)

地域活動の体験、実践した事を話して、中高年齢者の活動の場がたくさん求められている事とその必要性の大切さに生きがいがあることを話して仲間を作ります。

2. 小さなボランティア活動の中で (60分)

ボランティア活動はどのようにして参加できるのか、楽しさと心に充実感が味わえることの大切さを話して、中高年齢者がボランティアに参加できる機会を広めるようにします。

3. 健康生きがいづくりを考えてみる (60分)

「健康とは」「生きがいとは」を高年齢になってどのように考え、長寿社会の中で過したら良いかを話しながら一緒に考え、健康で生きがいを持って過ごすことの大切さを伝えます。

4. 仲間づくりと生涯学習 (60分)

趣味やスポーツを通じて仲間づくりを進めることが生きがいに繋がる大切な事と、同じ話題をもって出来る事を生涯学習の場で仲間と実現する喜びを話します。

5. 我が家の生活環境づくりと生きがい (60分)

庭の樹木、山草、盆栽等の植樹・植栽を通し、四季折々の環境変化を導入することにより、生きがいのある充実した生活を考える。

6. 地域デビューで人生活き・生き (60分)

引き籠もりは、健康の敵。襟脱いで新しい自分・仲間づくりのヒントの話をしてします。

7. 超高齢社会は高齢者の時代? (60分)

高齢者増をプラス思考で・・・好々爺・古老・小言幸兵衛となり社会浄化の中和剤となる気概の話をしてします。

健康長寿

1. いつまでも若々しくアンチエイジング (90分)

老化防止を生活習慣の見直し、特に運動習慣により実現させる方法を理解します。

2. 認知症予防・重度化からのひき戻し (90~120分)

高

齢化社会を迎え、認知症の早期発見と進行を先延ばしする様々な予防ゲームを、繰り返し仲間と一緒にやることで、右脳が活性化。認知症を予防し、楽しい人生を過ごす工夫。

3. ストレス社会のメンタルヘルス (90~120分)

ス

ストレスの多い現代社会、ストレスと上手に付き合いながら、日々楽しく生きるヒントとコミュニケーション力をアップする術を身につけましょう。

4. 傾聴について (60~90分)

話

を聴くことの大切さ、手法、コミュニケーションの円滑化などについて考える。

5. メンタルヘルス・ストレスコントロール (60~90分)

職

業生活に不安・悩みを持ち、ストレスを抱える人は増加している。心の健康管理のための自分の役割とは？ 対処方法は？ 組織的取り組み方は？ など

6. 生活習慣病を予防し快適な生活を送ろう (60~90分)

生活習慣病の基礎知識の理解と予防の必要性について、体操の実技・グループディスカッション（私の健康法・生活習慣の工夫等）を通して継続の大切さを参加者みんなで考える。

7. 脳元気アップ・物忘れ予防 (60~120分)

認知症とは？ 単なる物忘れとは？ 予防・進行を抑えるには脳の活性化が大切。元気な脳を支える脳元気アップ心得とは、予防のゲーム・体操・回想法・レクリエーション等。

8. 認知症を理解し支えあう仲間づくり (120分)

認知症になっても安心して暮らせる地域・仲間づくり（入口は認知症の正しい理解、一般的な地域の方々の理解、出口は地域・仲間づくり）の必要性、認知症の人にとって住みやすい地域は誰にとっても住みやすい地域である。など

9. ノンケア（介護予防）体操 (60分)

介護を必要としない（ノンケア）で転ばない体づくりについて、実技を交えて楽しく体を動かす（栃木県版ノンケア体操・真岡市版ノンケア体操・ストレッチ体操・タオル体操）など、対象に合わせて実施します。

10. 食は健康長寿の源 (60分)

朝食を作っていますか？ 食べていますか？ 食べさせていますか？ 団欒の食事をしていますか？ お袋の味を覚えていますか？ 食の大切さの話をします。

11. 生活習慣病の理解とメタボ・糖尿病食事療法 (60分)

日常生活を見直し食事改善から病気予防、健康・元気づくりを考える。現代医療の盲点にメスを入れ、誰にもできる調理手法を話します。

12. 笑いヨガ・笑って元気 (60~120分)

笑うと脳が活性化する。誰でも・どこでも・いつでも笑えるエクササイズと一緒に体験、大勢で笑うと笑いが伝染し、楽しい気持ちが湧いてきて体ポカポカ、笑って元気。

家庭生活など

1. 孫はじじ・ばばの指南役 (60分)

可愛がるから遊んでもらっているんだと発想を変えましょう！ 共(×数)行くして与(×余)生を楽しむ話をします。