

納内で元気に暮らそう！講座①

令和2年1月27日

納内地域集落対策協議会では、納内地域の皆さん自身が健康で生き活きと暮らして行くために、健康生きがいづくりアドバイザーの渡邊一栄さんをお招きして「人生100年時代の楽しみ方～まちでいきいきと暮らすには」と題して講演をいただきました。「栄養や運動に気を付けていても、社会との繋がりがないと心身の様々な側面が弱って行き易い。」「地域社会をベースに自分の持っている知識や経験を発揮し、自分に適したライフプラン(人生設計)を立てることで、目標や目的意識を持った主体性のある積極的な生き方が可能である。」ということを知り大変勉強になりました。講演の後、ミニ交流会では納内のボランティア制度「お手伝いポイント」の実施について説明が行われ、参加者の皆さんから色々な意見を聞くことが出来ました。

