

令和元年度

# 「健康ライフプランセミナー」 を開催しました!

令和元年10月5日(土)平塚プレジールにて、50歳代の方を対象に「健康ライフプランセミナー」を開催しました。

このセミナーは、人生設計と健康増進を目的として開催しており、今回は定年退職後の生きがいづくりや家庭経済設計等についての講演と、60歳代以降に激変する「腸内環境」に注目した講演・運動を行いました。

## 講演① ライフプラン総論

～ライフプランとは・ライフプランの作り方・定年後の生きがいづくり～

受講者の皆さんに、ライフプランを構成する5分野【仕事・家族・自分時間・家庭経済・健康づくり】を中心に自分自身を見つめなおし、今後の人生設計を考えるコツを学んでいただきました。

退職後に圧倒的に増加する「自分時間」の過ごし方について、①社会貢献②自己啓発③娯楽がキーワードになると教えていただきました。



塚本 伸明 講師

## 講演② 家庭経済設計

～公的年金、医療保険、老後資金、家計・保険の見直し～

豊かでゆとりある生活を送っていくために重要なお金(家庭経済)について、在職中と退職後とで異なる部分を中心に、公的年金制度の解説や退職後の健康保険について等、具体的な例を挙げながらお話しいただきました。

退職後のセカンドライフが、充実した時間となるよう、どのような準備をしていくべきかを考える良いきっかけとなりました。

## 運動 より快適な生活のために 知ってとく得 腸内環境

はじめに食べたものがどのように消化吸收・排泄されるかのメカニズムについて、管理栄養士の視点からわかりやすくお話しいただきました。

その後、血行促進・柔軟性の向上を目的に「ループ」を使った体操等を行いました。

腸内環境を改善するためのポイントについて、体を動かしながら楽しく学んでいただきました。



田村 須美子 講師



高垣 茂子 講師



## ご参加いただいた方からの感想 ～当日アンケートより抜粋～

- ◎早速、ライフプラン計画表を作成し、先を見据えた計画を夫婦で作ってみようと思います。(女性)
- ◎知らなかったことも多々あり、今までの老後に対する漠然とした不安がなくなった気がします。(女性)
- ◎5大栄養素と1日3食に分けて食事をする、ということをはじめていきたいと思いました。(女性)