① 人生 100 時代！これからのイキイキを考える～年を重ねるほど自分らしく生きる～
② 合同会社 MUKU 代表　　佐伯美智子さん
③ 講演内容、講演風景



今回は 2025 年佐賀新聞「ろんだん佐賀」に寄稿されていた佐伯美智子さんを講師にお迎えしました。講演前半では、ご自身の経験から要介護者でも「その人らしい人生を送ってほしい」強い思いをお話されました。その後起業して開設されている施設の様子を写真で紹介されました。子どもと高齢者と地域住民が自然に繋がっているなあと感じました。講演中、佐伯さんも笑顔で受講生に質問したり体操をさせたりと交流をされていました。講演後半、自分らしく生きておられる入所者を紹介しながら、ご自身の生き方や大切にされていることをお話されました。一つ一つの言葉が心に残りました。講演の最後、受講生に「やりたいことがあったら、やってみましょう！」佐伯さんからのエールです。

④ 受講生の感想（一部）
〇講師は高齢の方と思っていましたが、お若い方でしたのでびっくりしました。老人ホームの横に子どもたちの施設があるのは知っていましたが、子連れ出勤は親、子どもとも大変良い考えだと思いました。「ヨロヨロスナック」の 98 歳のおばあちゃんに憧れます。美智子さんのお話は感動して涙が出ました。
〇心に残った言葉「子連れ出勤大歓迎」「赤ちゃんボランティア」「下心は見抜かれる」「感情は伝わる」「その人の人生を取り戻す」「世界から自分を見る」「今を生きる。そして最期まで自分の人生を生き抜く」
〇先生の生き方、考え方を聞いて自分もこれからの人生、やりたいこと、行きたいことなどなどそれをすぐに実行することを意識しました。
〇介護にかかわってきて私も子供と一緒にやることが大事だなあと思っていました。それを実践しておられることがすごいと思いました。自分らしく生きることが大切だと本当に思います。ありがとうございました。
〇前向きに生きる姿勢に感動した。100 歳を目標に生きてみたい。（84 歳）