

60歳以上の方で

＜特集＞アクティブ・シニア応援窓口

仕事やボランティア、 趣味を探している方を応援します



人は何歳になっても、仕事や地域活動をとおして社会や人と関わりを持ち、人の役に立っていると感ずることで生きがいを感じたり、趣味を持つことでさらに意欲や好奇心が湧いたりします。

「得意な分野で、退職後も何かできないだろうか」

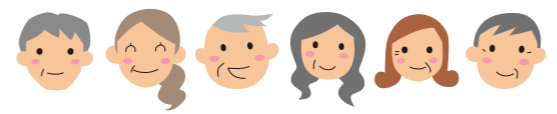
「持っている資格を生かしたい」「同じ趣味の仲間と交流したい」などの思いはありませんか。

市では、仕事やボランティア、趣味などを探すシニアのために、アクティブ・シニア応援窓口を開設しています。ぜひ、気軽に相談してください。

高齡介護課 ☎70・5616



シニアが心身ともに「元気」であるために

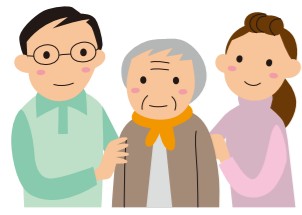


令和元年12月に、桜美林大学と市が共同で高齢者の生活と健康に関する調査・研究を行った結果、ボランティアや地域活動、趣味などのさまざまな活動をしている高齢者は元気な傾向にあることが分かりました。

流やさまざまな活動を積極的に行っていた高齢者に、生きがいの減少やうつ傾向などの心の状態の低下が見られました。

人の「元気」には、身体的な健康のほかにも、心理的な健康を表す「主観的健康感」があります。自分はまだ健康だと感じ、主観的健康感が満たされると、生活の満足度も上がり、気持ちが前向きになり、生き生きと生活できます。

市は、コロナ禍の「新しい日常」の中でも、高齢者が地域や社会とのつながりを持ち続け、いつまでも元気に過ごせるよう、さまざまな角度から活動の提案を行い応援していきます。



一方で、昨年7月に、市が上記の調査の回答者に再び行ったアンケートでは、新型コロナウイルス感染対策の外出自粛などにより、これまで人との交

アクティブ・シニアって何のこと？

アクティブ・シニアとは、仕事やボランティア、趣味などさまざまな活動に意欲的で元気な60歳以上(シニア)の世代のことです。

張りのある毎日を送っています!

アクティブ・シニア応援窓口を利用した方4人に、活動の様子、働いている様子を聞いてみました。

働いていたときの資格・経験を生かして、倉庫でフォークリフトを自由自在に操る



小橋 政一さん

アクティブ・シニア応援窓口をとおして運輸会社に入社し、綾瀬市近くの倉庫で働き始めて間もなく1年半になります。月～金曜日の5日間、9時～12時の仕事です。

一人で任されている現場なので、急な交代が難しく、体調管理には気を使います。適度な緊張感とリズムのある生活のためか、入社以来風邪ひとつひきません。

毎月一定の収入があると、好きなお酒を買うこともできますし、時には孫にお小遣いをあげて喜ばれています。

現在76歳ですが、これからも元気に働き続けたいですね。



ターゲット・バードゴルフで毎日元気。仲間との交流も楽しみのひとつです



鈴木 利喜子さん

健康のため少しでも運動ができればいいなと思ったことと、一人ではなく仲間とできたらと思い、アクティブ・シニア応援窓口の紹介で、ターゲット・バードゴルフ協会に入会して1年が過ぎました。

ちょっと慣れたかなと思った頃から、新型コロナウイルスの影響で休みばかりでしたが、再び活動を始めることができました。シニア世代の私にとっては、朝8時半集合のラジオ体操に始まり、18ホールを回って歩く、それだけで素晴らしい運動になります。長く続けられれば最高です。



定年後に始めたフルートでボランティアの演奏活動。多くの人にフルートの音色を届けたい



長沼 一四さん

アクティブ・シニア応援窓口でボランティアによる慰問活動の紹介を受け、担当者から勧められるまま登録を済ませたところ、数か月後には、早速演奏の依頼が舞い込んできました。

今では活動開始から3年が経過し、訪問施設は11施設に増え、月平均4～5施設からお声掛けいただき、これまでの総訪問件数は60回以上になります。依頼を受け演奏するからには、との思いでさらなる練習を続け、練習するから上達するという相乗効果を自覚できました。

人の心を豊かにし、奮い立たせる「音楽の力」を信じ、慰問活動から得られる何事にも代え難い貴重な「達成感」を感じつつ、これからも積極的な活動を続けていきたいと思っています。



デイサービス利用者と一緒に折り紙作り。ボランティアをとおして得たたくさんの出会いに感謝



沼田 清子さん

折り紙との出会いは20年前、介護の仕事に就いたとき、知人に声を掛けられたことがきっかけです。勤務先の高齢者施設でレクリエーションを担当したり、他の施設でもボランティアをしたりして、折り紙を続けてきました。

年齢とともに自分の体力に合わせ仕事量を減らしていく中で、これからの私にできることは何だろうと模索しているとき、アクティブ・シニア応援窓口の存在を知りました。



同応援窓口で数か所のデイサービスのボランティアを紹介してもらい、施設利用者の方とにぎやかに作品づくりを楽しんでいます。

一緒に作った作品を手で喜んでくださる方の笑顔に励まされ、自分の趣味や経験を生かしたことをうれしく思います。ボランティアを始めてから、たくさんの方との出会いがありました。折り紙をとおして得た出会いに感謝しています。

元気シニアのための情報満載! 「綾瀬市生きがいづくりガイド」

活動に参加するきっかけとなる情報をまとめた「綾瀬市生きがいづくりガイド」を市ホームページに掲載しています。希望者には同課で配布もしています。

詳しくはこちらからも