

広報 **きたもと**

12月
2018 No.970

特集面

きつと、もっと、きたもとが好きになる 旬な話題をお届け!



特集

— 人生100年時代到来! —

地元で楽しむシニアライフ

あなたも「地域デビュー」してみませんか?

北本中学校の校庭の手入れを行う環境支援隊の皆さん。休憩中に生徒からのお礼の手紙を受け取ると、1枚1枚じっくり目を通しながら「やる気出ちゃうなあ」と顔をほころばせていました。

その1 最近話題の“地域デビュー”って？

地域デビューへの道

第二の人生を楽しもう!!

子どもを連れてお母さん同士が、公園でつながりを持つことを「公園デビュー」と呼ぶように、地域で行われている活動に初めて参加し、地元でつながりをつくることを『地域デビュー』と呼ぶようになりました。

現役時代に多くの時間を職場で過ごしてき

た現代のシニア世代は、地元地域とのつながりが希薄になりがちです。

現役生活リタイア後、地域デビューを果たすことにより、地元でセカンドライフの楽しみを見出す人が増えています。あなたに合った楽しみ方を見つけてみましょう。



特集 人生100年時代到来! / 地元で楽しむシニアライフ

あなたも「地域デビュー」してみませんか？

その2 地元でつながる…その効果は？

地域デビューへの道

気の合う仲間もきっと見つかる!

①セカンドライフが充実!!

セカンドライフにおける時間の使い方は自分次第。マイペースに地域の活動へ参加することで、地元住民との関わりを持ちながら、自身の趣味や家族の団らんを楽しむ人も。

②健康維持で認知症予防も

地元のつながりが地域での助け合い・支え合いに発展し、自身の将来不安の軽減につながります。人との関わりは人生にときめきを与え、認知症の予防にも効果が期待できます。



最近よく耳にする「人生100年時代」。健康寿命世界の長寿社会を迎える日本では、セカンドライフをどう生きるかが重要です。誰もが現役生活リタイア後の長い時間を「楽しく」、「健康に」、「生きがいを持って」豊かに過ごしたいと考えるはずですが、あなたの楽しむ場所はどこにありますか？

「何かしたい」と求めるもの、行く場所がなく、会う人もおらず、自宅に閉じこもってしまう人がいる一方で、「地域デビュー」を果たし、セカンドライフの楽しみを身近な「地元」に置く人がいます。

あなたも地元で楽しむシニアライフを描いてみませんか？

一歩外へ 飛びだそう!



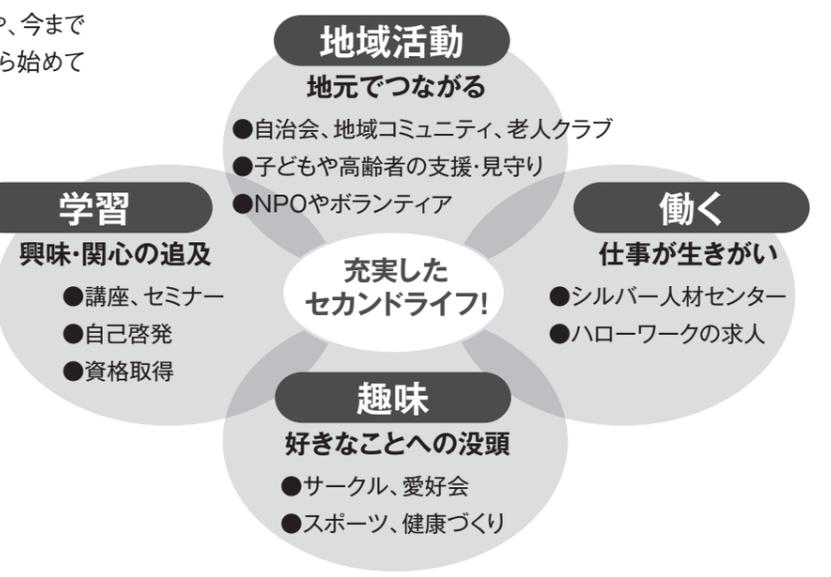
その3 具体的には何をするの？

地域デビューへの道

まずは、自分が興味を持っていることや、今まで培ってきたスキルをいかせるようなことから始めてみましょう。



地域デビューのキッカケはいろいろ! 楽しみ方も無限大です!!!



“イキイキとまちゃん体操”を盛り上げる介護予防サポーターの皆さん

地域デビューに 肩書は必要 ありません。



松本明子さん

●放課後等デイサービ
スで子育て支援を始め
たキツカケは？

もともと、保育士をして
いたのですが、定年退
職後に、北本駅の掲示板
で募集案内を見た姪っ
子から勧められました。

●やってみてどうですか？

言葉がなかなか出てこ
ない子が私を名前で呼ん
でくれたり、話さなくて
も気持ちがあわかったりす
るのが、とてもうれし
瞬間ですね。一緒に活動
する仲間たちとのつなが
りも感じています。人と
関わることの楽しさが
一番です。

現在、週3日活動して
いて、ほかの時間は趣味
に費やしています。自分
の楽しみと活動の balan
スがとれていてとても充
実しています。

●これからはじめてみ
たいと考えている人へ
シニア世代が何かを
始めるには、肩書は捨て
るべき。子どもたちと楽
しい時間を過ごす活動
に資格は問いません。つ
まり気持ちさえあれば
誰でも参加可能とい
うことです。趣味を披露し
てくれる人、昔遊びを教
えてくれる人は大歓迎
ですよ。



子どもたちの食事を補助

障がい児の放課後等デイサービス で子育て支援

「NPO法人ころのおと」が運営する障がい児の日常を支える放課後等デイサービス事業所「こども支援センターいろは」で、子どもたちと様々なレクリエーションを通じて充実した時間を過ごす。

●ガイドヘルパーを始め
たキツカケは？

以前、目の見えない人
がバスの中で困っていた
ときに何もできなかった
ことへの後悔や、自分自
身が視力を失う事の恐
ろしさを感じ、そういった
人たちをお手伝いするボ
ランティアをやりたいと
社会福祉協議会主催の
地域を支える大人塾へ
参加しました。講習会
受講後に、病院で目の見
えない人をガイドするヘ
ルパーさんを見かけたの
で声をかけてみました。



サウンドテーブルテニスを楽しむ参加者

●やってみてどうですか？

参加者は皆とても前
向きで、一緒に楽しく過
ごしています。私の方が

ボランティアをしても
らっている(教わってい
る)感覚です。

●これからはじめてみ
たいと考えている人へ

「ボランティア」社会
貢献」と、あまり構え
ず、できることをできる
範囲で行えばよいと思
います。実際に参加して
みたら、仲間に恵まれ楽
しく活動できますよ。

ガイドヘルパーとして 目の見えない人たちをサポート

サウンドテーブルテニス(視覚障がい者の卓球)の会で月3回、目の見えない人をサポートしながら卓球を行う。



羽田武さん

地域デビューをした皆さんが、 「やって良かった」と 言っています!

地域デビューの先輩たち6人にインタビュー!



介護予防サポーターとして “イキイキとまちゃん体操”を盛り上げる。

週1回、歩いて通える集会所で近所仲間と“イキイキとまちゃん体操”(手首や足首におもりをつけて行う介護予防体操)を行う。市お墨付きの介護予防サポーターとして体操をリードし、集いの場を盛り上げる。



参加者に“イキイキとまちゃん体操”をレクチャー

●介護予防サポーター
を始めたキツカケは？

定年退職後に時間に
余裕ができたこと、五十
肩やつまづきなどカラダ
の衰えを感じ始めたこと
から、市主催の介護予
防サポーター養成講座
を受講しました。元氣な
カラダで孫の成人式を
迎えたいと思って。

●やってみてどうですか？

近所でも知らない
者同士だったのが、この

子どもたちから喜ばれ、 感謝されることが たまらないです。



山家正博さん

●環境サポーター・環境
支援隊を始めたキツカ
ケは？

地域のスポーツチーム
の監督を引き受け、学校
関係者とのつながりを持
つようになったことがき
っかけです。地域で何かや
りたいという気持ちがあり、
もともと付き合いがあった
数人と活動を始めました。

●やってみてどうですか？

みんなで和やかに話し
合いながら、できる範囲
で進めていくことに充実



校庭の樹木用の堆肥集め

●これからはじめてみ
たいと考えている人へ

一緒に活動している人
はほとんどが70歳以上。
カラダのあちこちが痛
いなんて声も聞きます
が、それでも続けている
理由は1つ! 楽しいか
らやっている、それだけ
ですね。

仲間が増えました! 思い切って外に 飛び出しましょう。



宮崎まゆみさん

倉橋教子さん

福島さわえさん

参加してみてもいい

味わえるし健康的でい

はたくさんあるはず。何

かにうちこむ充実感を

味わえるし健康的でい

はたくさんあるはず。何

かにうちこむ充実感を

味わえるし健康的でい

はたくさんあるはず。何

かにうちこむ充実感を

味わえるし健康的でい

その4 自分も地域デビューしてみたい! でも、最初に何をすればいいのだろう?



●情報を収集してみよう!

市や関係団体が主催する事業等を、市の広報紙やホームページ、公共施設の掲示板などでチェック。お子さんやお孫さんに教わりながらスマホで情報収集するアクティブシニアも。

●身近な人に聞いてみよう!

経験者や口コミに勝るものなし!
「一緒にやろう」と誘われるかも。

●気軽に相談してみよう!

地域デビューに関する相談を受け付けています。

- 高齡介護課高齡者福祉係 ☎594-5539
- (公社)北本市シルバー人材センター アクティブシニア応援係 ☎592-4300

●講演会に参加しよう! 興味・関心を探るキッカケとして「地域で輝くセカンドライフ講演会」に参加してみませんか?

地域で輝くセカンドライフ講演会 人生100年 もっと楽しく! もっと笑顔に!

とき 平成31年2月18日(日) 13:30~16:30(12:30開場)
ところ 文化センター

【対象】 50歳以上の市民
【定員】 600人
入場無料 **全席指定**

第1部 地元で楽しむシニアライフを応援! (13:30~14:20)
人生を楽しむ先輩たちによるトークイベント

第2部 笑顔のもとに笑顔が集まる (14:30~15:30)
講演 林家たい平さん(地域デビュー楽しみ隊 隊長)

第3部 地域での活動紹介&相談会 (15:40~16:30)
“活躍の場”としての受入団体が会場外にて相談ブースを設置



応募要項 問(公社)北本市シルバー人材センター講演係(☎592-4300)

右の見本に従って往復はがきで応募ください。 応募締切 12月25日(火)必着

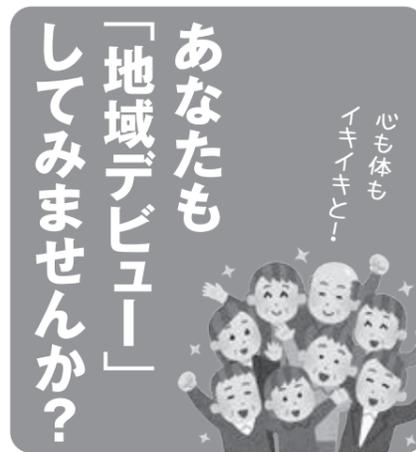
<p>●1人1枚応募可能。 ※1人で複数枚応募の場合、2枚目以降は無効となります。</p> <p>●往復はがき1枚で2名まで。</p> <p>●定員を超えた場合は抽選。 返信はがきで抽選結果をお知らせします(1月中旬発送予定)。 ※往復はがきに記載漏れ等があった場合は、返信できないこともありますので郵送の際は必ずご確認ください。</p>	<p>往信宛名面</p> <p>返信の文面(うら)</p> <p>3640013</p> <p>往信</p> <p>北本市中丸10-55 北本市 シルバー人材センター 講演会係 宛</p> <p>※注意 何も記入 しないでください。</p>	<p>返信宛名面</p> <p>返信の文面(うら)</p> <p>代表者の 住所、氏名を ご記入ください。</p> <p>【代表者】 郵便番号・住所 氏名(年齢) 電話番号 【一緒に参加される方】 郵便番号・住所 氏名(年齢) 電話番号 ※その他(車いす・手話席・ 難聴者席希望等)</p>
---	--	---

※本応募に基づく皆さんの個人情報、個人情報保護法にのっとり厳重に取り扱い、目的以外に使用することはありません。

●やってみてどうですか?
日々の活動が楽しくできています。子どもたちと挨拶を交わし、感謝もされます。自分たちの地域は自分たちで守るという意識で安全を見守っています。人とのつながりで地域の様々な活動に携わってました。そこからだんだんと輪が広がっています。



街頭に立ち、登下校する児童の見守り



早朝、利用者の代わりにゴミ出し

●これからはじめてみたいと考えている人へ
家だけにいるよりは外に出る機会がある方が夫婦円満。まずは気軽に興味を持って、地域の行事に積極的に顔を出してみるよと思っています。

●スクールガードリーダーを始めたキッカケは?
若い頃に参加していた地元野球チームを通じて学校関係者とのつながりを持ったことで、地域コミュニティの活動にも頻りに参加するようになりまし。そのような昔からの人付き合いもあり、今、スクールガードリーダーや地域防犯推進員の活動をしています。

り、今でも関係が続いています。
●これからはじめてみたいと考えている人へ
昔と比べ地域でのつながりが希薄になっていく中、これからは、誰かから頼まれたり、推薦されたりして何かを始めるのではなく、自分から声をあげてみることでその先に楽しいことが拓けてくると思っています。

スクールガードリーダーとして 小学生の登下校の見守り

短時間勤務の仕事の合間に、小学生の登下校時に旗を持ち、安全を守る。このほか、地域防犯推進員としてもまちの安心安全の活動を行っている。



シルバー人材センター会員 として高齢者のゴミ出し支援

ゴミ出し支援の利用者宅から集積場まで、ゴミを運ぶ。坂道で距離が離れている所にゴミを出さなければならない独居高齢者の支援を行っている。

●シルバー人材センターの会員になったキッカケは?
もともと、都内で高齢者のアドバイザーをしていたことから、再雇用終了後、地元で困っている高齢者のお手伝いができればと思い、市主催の生活支援の担い手養成講座を受講しました。

●これからはじめてみたいと考えている人へ
とでやりがいを感じます。働いていたときは趣味の時間がとれませんでした。今、今はマイペースに活動しているので、趣味の時間も確保できます。社会貢献や人助けといった意識というより、自分のできることであればお手伝いしたいです。今後は、地元のお寺の清掃など、様々な行事に参加し、地域の人とのつながりを深めていきたいです。



自ら声を上げれば
楽しいことが
拓けますよ。