聞かせてください！

シニアの元気のひみつ

町でいきいきと暮らす皆さんにインタビュー

年齢を重ねても、毎日をいきいきと過ごしている人たち。町で活動する皆さんにお話を聞き、その暮らしをのぞいてみると、スポーツを楽しんだり、仕事を続けたり、地域の人と交流したり――それぞれに、いきいきと暮らすための習慣がありました。

あなたにとって、「元気でいられる」のはどんな時間ですか。今回ご紹介する皆さんの暮らしの中には、「元気につながるヒント」がたくさんありました。

ご自身の毎日に取り入れられそうなアイデアを、ぜひ見つけてみてください。

1 動く

スポーツを楽しみ、体を動かす



マレットゴルフ

2 働く

仕事や活動を通じて、人や地域と関わる



シルバー人材センター

3 つながる

人と関わり、得意なことを地域で活かす



社会福祉協議会
ボランティアセンター

こんなひみつがありました

- ☑ 好きなことを続ける
- ☑ 人と話す機会を持つ
- ☑ 仕事などで体を動かす
- ☑ 得意なことを地域で活かす







「好きだから」続けている87歳、毎日の積み重ね

小林（こばやし） 正治（しょうじ）さん（87歳・伊草）

東松山マレットゴルフ連盟に所属する小林さんは、87歳になった今も、週4回ほど練習に通っています。

小林さんは、11月に埼玉県で行われる「ねんりんピック」のマレットゴルフ交流大会に出場されます。

「練習に行く日は、朝6時くらいに起きて、8時には家を出ます」と話す小林さん。「午前と午後と、コースを2周します。長野県や茨城県まで大会に出かけることもあります」と語りつつ、写真を見せてくださいました。練習に行かない日は、自宅近くを5キロほど散歩。1時間半から2時間かけて歩くのが日課だそうです。

マレットゴルフを本格的に始めたのは退職した73歳頃。就職した20歳から退職まで、路線バスや幼稚園の送迎バスの運転手として勤務されていました。「仕事をしていた頃は特別な運動をしていた訳ではなく、普通の生活をしていた」といいます。

現在は、東松山市で仲間と練習されているそうです。以前は約200人いた仲間も今では約70人に。伊草で一緒にマレットゴルフをしていた仲間は年齢とともに少なくなり、今は自分一人になったと語ります。それでも小林さんは、変わらず練習に通われています。

「元気のひみつはありますか？」と聞くと、「改めて聞かれると、特にないんですよ」と笑いながら答えてくださいました。夏でも活動し、練習に行かない日は散歩。健康のためというより、「マレットゴルフが好きだから」続けているのだそうです。

そして、「できるからやっているんです。いつできなくなるか分からないので。毎日の積み重ねですね」と話してくださいました。

「ねんりんピックでは上位にならなくても、いつものプレイができればなと思います。」



マレットゴルフ

専用のクラブ（スティック）でボールを打ち、自然の中のコースに設けられたホール（穴）に入れるまでの打数を競う、ゴルフに似たスポーツです。

年齢や体力に応じて楽しめる生涯スポーツです。

ねんりんピック

全国健康福祉祭（ねんりんピック）は、60歳以上の方を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典です。38回目となる今大会は、埼玉県で初めて開催されます。

期間

11月7日(土)～10日(火)

マレットゴルフ交流大会

11月8日(日) 新座市で開催

問 健康福祉課　高齢者福祉グループ

☎ 049-299-1756

働く時間が生活にメリハリを生む。

シルバー人材センターで体を動かし、人と関わる

シルバー人材センターで、10年以上活動している田野さんと多田さん。仕事を通じて体を動かし、人と関わることが、日々の健康や生活の張りにつながっているお二人に、活動の楽しさをお聞きしました。







「シルバー人材センター」ってなに？

60歳以上の方を対象に、地域の家庭・企業などのさまざまな仕事を紹介しています。



企業内の清掃をしている
田野（たの）和榮（かずえ）さん
（74歳・中山）



施設などの除草をしている
多田（ただ）房子（ふさこ）さん
（77歳・中山）

――お二人の入会のきっかけは？

田野さん 退職してしばらくはゆっくりしていたんですが、じっとしていてもしょうがないなと。体を動かすことは健康維持にもいいかなと思ったんです。

多田さん 私はガソリンスタンドで40年以上働いていました。事務が中心だったので、退職したら体を動かす仕事がしたいと思って、入会しました。

――活動の中で、どんなことを感じますか？

田野さん 清掃作業をしていると会社の方から声をかけてもらうこともあって、それで元気が出ますね。きれいになったところを見ると、達成感もあります。

多田さん 草取りの作業が終わった場所を見ると「やってよかったな」と思います。ひとりの力ではなく、みんなの力を合わせた結果だと思うと、やりがいを感じます。

――長く活動を続けて、自分自身に変化はありましたか？

田野さん 仕事があることで生活にメリハリがつきます。月10日ほど働いて、休みの日には友人と旅行に行ったり、家庭菜園をしたりしています。働くこと、体を動かすことが健康維持につながっていると感じます。また、シルバーは無理なく働ける仕組みになっています。自分のペースで働けることと、社会や地域に貢献できることが魅力だと思います。

多田さん 活動中は、車の運転や家族の話をします。仕事だけじゃなく、人と話すことも楽しいですね。私は、この先もずっとシルバーで働きたいと思っています。元気のひみつは、おいしいものを食べて、よく休むことかな（笑）。シルバーの仕事をして、そのお金でおいしいものを食べに行くのも楽しみです。

働くこともフレイル予防のひとつ

「フレイル」とは、加齢に伴って心身の活力が低下した、健康と要介護の中間の状態のことです。予防には、身体を動かすことや、人との交流、社会参加が大切です。

フレイル発生率

シルバー人材センター会員は、非会員に比べて
発生率 34% 軽減

公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会「生きがい就業と介護予防」リーフレットより

入会説明会（要事前予約）

「仕事をしたい」「これまでの経験を生かしたい」という方は、まず入会説明会へご参加ください。

※平成の森公園 バラの小径を手入れできる方も募集しています。

日時 11月12日㈬ 午前10時～

場所 シルバー人材センター

問 シルバー人材センター ☎049-297-0822

人と関わることが、自分の楽しみに。

社会福祉協議会ボランティアセンターで人と人を結ぶ

社会福祉協議会ボランティアセンターは、誰もが安心して暮らせる「支え合いのまちづくり」を目指し、ボランティア活動の推進や地域の居場所づくりを支援しています。

『ききみみクラブ』は、「傾聴ボランティア養成講座」修了生が集まり誕生した団体です。代表メンバー3人に、活動への思いを伺いました。



やすらぎの郷デイサービスで、利用者の話し相手になるボランティア活動を行っています。



民生委員としても15年活動
宮口巴（みやぐちともえ）さん（75歳・中山）

活動の中で、みんなで「傾聴」のことを勉強して話し合えるのが楽しいです。

正直、ボランティアは「人のため」というより、自分のためにやっていて、自分にも得られるものがあるから続けています。



集いの場「ハッピー会」も開催
常見恵子（つねみけいこ）さん（75歳・中山）

集まりに参加するのは楽しいです。ききみみクラブに限らず、ボランティアをしている人はみんな元気で活動的。知恵を出し合って何かをすると、生活に張り合いが生まれますね。



都内から川島町へUターン
山下淳（やましたあつし）さん（53歳・中山）

活動を始めて、多くの方に名前と顔を覚えてもらえました。それが嬉しいです。

今後は、この町に自分が年を重ねても活躍できる居場所を残したい。そのために、今行っている「点」の活動を繋げて、孤立しがちな方にも交流の輪を広げていきたいです。

ききみみクラブの活動

傾聴活動に加え、メンバーの趣味や得意分野を活かした活動を行っています。活動を通じて、地域でのつながりを広げています。



ニュースポーツ教室



プランター管理



スマホ教室

あなたの「地域に貢献したい」を応援します！

社会福祉協議会ボランティアセンターは、「地域に貢献したい方」と「ボランティアをお願いしたい方」をつなぐ窓口です。

「地域に関わりたい」「何かしてみたい」「こんなことをお願いしたい」という方、まずはお気軽にご相談ください。



社協公式LINE友だち募集！

ボランティアや地域の活動に関する情報を発信しています。ぜひご登録ください！

LINE

問 社会福祉協議会ボランティアセンター　☎049-297-7111