

# 健康で豊かな人生 いきいきシニアライフ

全国的にも高齢化が進んでいる中で、高齢者の孤立や閉じこもりが社会問題になっていきます。年を取っても、心も体も元気でいきいきとした生活を送るため、地域や社会と積極的につながることが大切です。今回は町内で活動している老人クラブとシルバー人材センターを紹介します。

介護保険課 介護予防係 ☎(232)2366



1. 菊陽西小学校の学童保育すずらんクラブで子どもたちを見守る
2. 中央公民館の夜間の管理
3. 樹木などのせん定作業を行う
4. 担当場所に責任を持って役場庁舎内の清掃作業
5. 青空の下、桜の木の消毒作業
6. ボランティアで役場周辺の清掃活動



1. グラウンドゴルフ大会でホールインワンを狙う
2. 菊陽中部小学校にて昔遊びのめんこでふれあう
3. 芸能大会での健康体操サークルによる出し物
4. 介護施設を訪問し、ボランティアを行う

## 地域で居場所を 老人クラブ

さまざまな活動が行われる老人クラブ。皆さんにその活動を紹介し

### 生活を豊かにする活動

老人クラブの活動に参加すると、新しい仲間を作ることができます。月に2回実施する健康ウォーキングには、老人クラブ会員の人はもちろん、会員以外の人も参加でき、多くの仲間作りができます。他にも各種スポーツ大会や健康作りの講習会などにも参加することができます。健康の保持・増進にもつながります。

### 地域を豊かにする活動

老人クラブでは、今までの経験や特技、能力を生かせる活動がたくさんあります。世代間交流では、地域の子どもたちと一緒にめんこなどで遊び、昔遊びを伝承しています。ボランティア活動(シルバーヘルパー)などを通して、社会活動への参画と豊かな地域作りへの貢献も行っています。ボランティア活動と共に、皆さんとの交流も楽しんでいます。

## 働いて生きがい シルバー人材センター

年を取っても、いきいきと生活することは誰しもが望むことです。さまざまな選択肢の中で「働く」という選択をし、毎日の生活を充実させ、健康的でいきいきと生活を送る人がいます。

## interview

働く人に聞きました

の だ しょういちろう  
野田 昭一郎さん(76歳)

シルバー人材センターの会員として働き始めて11年が経ちます。仕事を定年退職し、特に何もすることなく2~3年ほど家で過ごしていたとき、子どもから勧められたことが働くきっかけです。働き始めて前向きになり、毎日が楽しく、規則正しい生活リズムができました。



現在の仕事は、役場の清掃作業です。クレームが無いようにと気を付けて作業に取り組んでいます。役場を訪れる町民の人や職員からお礼の言葉をもらうととてもうれしいです。働いてお金をもらい、さらには健康な生活を送ることができシルバー人材センターに感謝しています。

## interview

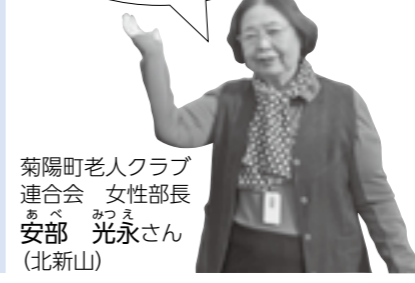
事務局に聞きました

さかい りょういち  
菊陽町老人クラブ連合会会長 酒井 良一さん(新山)

「バーベキューをして盛り上がって楽しかった」や「勉強会をして新たな知識を付けることができた」など、活動の話を会員さんからお聞きします。事務局としても、みんなができることを、無理せず楽しく活動できるように、魅力ある老人クラブになるように取り組んでいます。リーダーや役員だけに負担をかけるのではなく、みんなで一緒に作り、楽しい活動にしていきたいです。



私たちと一緒に  
楽しく活動し、  
老人クラブを  
盛り上げましょう!!



老人クラブに加入したい人はお気軽にご相談を  
老人クラブ連合会  
(月)水(金)  
午前9時30分~午後3時  
☎(232)8638

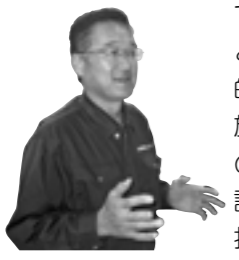
菊陽町老人クラブ連合会 女性部長 安部 光永さん(北新山)

## interview

事務局に聞きました

いまむら しせい  
シルバー人材センター事務局 今村 至誠さん

私たちは、会員がいきいきと生活が送れるようにと思いをもち業務に取り組んでいます。「シルバーで働き始めて体調が良くなった」などの声を聞くと、とてもうれしく思います。会員の働く目的は、孫へお小遣いを渡すため、家族と旅行に行くためなどさまざまです。会員の仕事ぶりは丁寧で、発注者からは、感謝の声も多数いただいています。中には指名で仕事の依頼がある人もいます。



シルバー人材センターに  
会員登録したい人はお気軽  
にご相談を  
公益社団法人 菊陽町シ  
ルバー人材センター  
☎(232)6276