

# 仲間の笑顔が私の原動力

Interview 1

**工夫を凝らした活動が楽しみ**  
 老人クラブ連合会には、健康活動・友愛活動・奉仕活動の3つの柱を基に、さまざまな活動を行っています。  
 一大イベントは、カラオケや舞踊など、活動の成果を発表する芸能大会ですね。とても盛り上がるんですよ。私もカラオケを披露しました。会員の皆さんにも喜んでもらえるので、毎年

活動の中で、会員の皆さんが集い、笑顔で話しているのを見るのが最高の楽しみです。ある日、腰が悪く活動への参加が大変そうなの人がいたので、声をかけたところ「大丈夫。みんなと活動するのが楽しいけん来る

## 老人クラブは仲間づくりの場

の芸能大会を目標に、楽しみながら練習できています。  
 日頃は、公園の清掃や花植え、子どもたちの登下校時の見守り、施設訪問、高齢者の話し相手などをしています。グラウンドゴルフ大会や日帰り旅行などの工夫を凝らした行事も、毎年の楽しみですね。



老人クラブ連合会会長  
 さかい りょういち  
 酒井 良一さん(新山)85歳



いきいき大学の活動を楽しむ参加者

# 生きがいがづくり ~いつまでも元気に生き生きと~



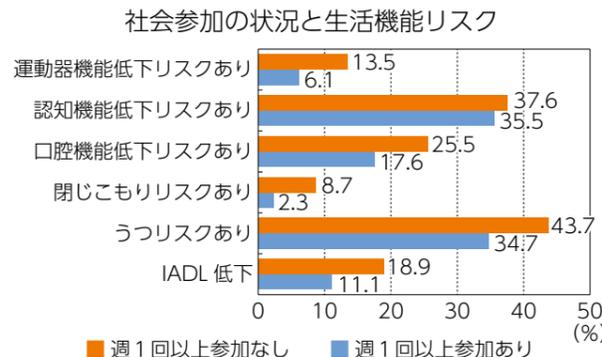
☎ 介護保険課 介護予防係 ☎(232)2366

## 人生100年時代を健康に生きるために

「何

もせず1日が終わってしまった」以前は楽しんでたことが難しくなった。「これまで楽しめていたことが楽しめなくなった」と感じたことはありませんか。  
 今では当たり前になった少子高齢化。菊陽町も例外ではなく、令和5年12月31日現在の高齢化率は21.4%で、約5人に1人が高齢者です。また、要介護認定者数は過去10年で1,102人から1,578人と、476人増加し、介護が必要な高齢者も増えています。  
 医療の発展などにより平均寿命は延び続け、ますます人生100年時代が現実のものとなっています。「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者を迎える2025年もすぐ目の前。大切な人生の後半部分を、誰かの助けが必要な生活を送るより、自分のやりたいことをいつでもできる方がよいのではないのでしょうか。  
 令和4年度に行った菊陽町介護予防・日常生活圏域ニーズ調査では、週1回以上の社会参加

（人と関わる機会がある高齢者は、週1回以上の社会参加がない高齢者と比べて、全ての生活機能のリスクが低いという結果が出ています(左グラフ参照)。社会参加などの「生きがい」を持つことは、人との交流による脳の活性化だけでなく、筋力の維持・増加にもなり、楽しく生き生きすることにつながります。今回はさまざまな場所で生き生きと生活している皆さんを紹介し、「生きがいがづくり」について考えていきます。



とよ」と笑顔で言われました。活動を通して、健康づくりだけでなく仲間づくりもされていたんです。私も、みんなで集まって笑顔になることが元気の秘訣であり、原動力になっています。現在、新しい取り組みとして個人会員制度を導入し、地区に老人クラブがない人も活動へ参加できるようにしました。これからも、より多くの人が自分の住む地域で生き生きと暮らせるよう、笑顔と元気が絶えない組織にしていきたいです。



芸能大会で客席を巻き込んで熱唱する酒井さん



子どもの登下校の見守り活動



施設へ寄贈する雑巾を作成

### 問い合わせ先

老人クラブ連合会  
 ☎(232)8638

(月)水(金)  
 午前9時30分～午後3時

興味のある人は、  
 気軽にご相談ください。

### 主に65歳以上の総合相談窓口 地域包括支援センター

介護保険課内 ☎(232)2366

地域包括支援センターは、介護・医療・保健・福祉などの面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員など、専門知識を持った職員が、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、生活環境に応じた支援を行います。

どんな人も介護が必要になる可能性があります。本人はもちろんのこと、本人以外の人からの相談も受け付けています。相談は無料で、知り得た情報を第三者に漏らすことはありません。少しでも心配なこと、

気になることがありましたら、来所や訪問により相談をお受けします。気軽にご連絡ください。



#### 相談したいことはありませんか？

- 地域でボランティア活動や運動教室の手伝いをしてみたい
- 外出する機会が減り、足腰が弱ってきた気がする
- 物忘れを予防するための活動に参加したい
- 介護保険の申請を手伝ってほしい

## まだまだあります 「生きがいつくり」の場

他にも、町ではさまざまな活動が行われています。活動に参加することは、生きがいつくりだけでなく、自分の介護予防にもなります。詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。

### 🌸 介護予防生きがい・運動教室通所事業 (いきいき大学)

週1回、食事・送迎付きの運動教室を行っています。運動だけでなく、頭の体操などもあり、認知症予防になります。また、新しい仲間もできるため、生きがいつくりにつながります。



筋力トレーニングを行う参加者

### 🌸 ごきげんコール事業



高齢者宅へ電話をかける会員

週1回、高齢者へ電話をかけ、楽しく会話をしながら安否確認と健康状態を聞き取り、高齢者の孤独感の解消を図ります。

### 🌸 介護予防パートナー事業

いきいき大学などの介護予防教室の参加者をサポートします。また、研修を通して健康への知識も身に付けることができます。



口腔体操の補助を行う

### 勇気を出して飛び込んだ

**私**は、定年退職後、何もせず自宅で過ごしていた時期がありました。そんな時、息子から「何かしないと参ってしまうよ」と喝を入れられたことがきっかけで、シルバー人材センターの門をたたきました。当時は、「最近まで現役で働いていた」という思いが強く「シルバー」という言葉に抵抗がありました。ですが、第二の人生を歩むきっかけだと思い、勇気を出して飛び込んだのを覚えています。

現在は、役場で清掃をしています。シルバーでの仕事は、無理なく体を動かすことができるので、運動にもなります。また、来庁した人などからあいさつやねぎらいの言葉をかけられると、より一層やりがいを感じます。

それに、1日の予定が決まっておらず毎日が日曜日みたいな状態だと、何事も「明日でいいや」となってしまう気がするんです。午前中は仕事をして、午後の限られた時間で家事をしたりおいしいものを食べたりしていると、あっという間に1日が終



シルバー人材センター会員の  
野田 昭一郎さん(杉並台)80歳

## 第二の人生も 元気に生きていきたい

るので、毎日が充実しています。  
シルバーでの出会い

同僚とは、何でも言い合える中で、仕事終わりに食事に行くこともあります。まさに「ワンチーム」なんです。シルバーで働いていなかったら出会えなかった人にこうして出会えて、いろいろな話をして笑い合えることが、一番の長生きの秘訣です。声をかけてくれた息子には感謝ですね。新しいことを始めるには勇気が必要でしたが、実際に挑戦してみると経験したことのない出会いや楽しみがありました。勇気を出せば、できることは増えていくと思います。私も体の動く限りはこの仕事を続けたいと思っています。今の生活に満足していない人は、新しい一歩を踏み出してみませんか。



共に働く会員の皆さん  
左から 野田 昭一郎さん(杉並台)80歳  
西本 年幸さん(中代)72歳  
園田 久美子さん(宮ノ上)71歳  
古殿 カツ子さん(ひばりヶ丘)80歳  
木村 徳光さん(南花立)66歳

#### 問い合わせ先

シルバー人材センター  
☎(232)6276

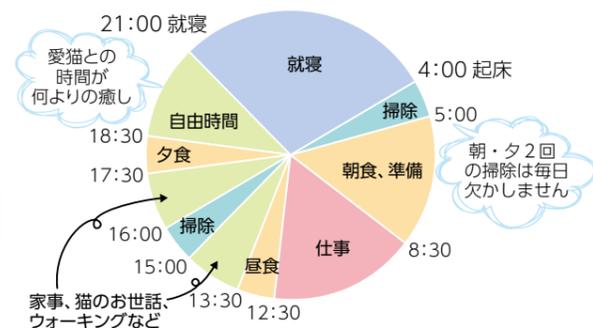
興味のある人は、気軽にご相談ください。

- ◆ 仕事内容  
農作業、除草・草刈り、庭木の剪定、掃除など



愛猫のフロちゃん和ミイちゃん。  
野田さんのスマホには2匹の写真がいっぱいです。

#### 野田さんの1日



**「少し」の行動で人生をより豊かに**  
生きがいやそれを見つけるまでの過程は人それぞれ。今回話を伺った皆さんは、自ら生きがいを見つけ、思いを共有できる仲間と出会っていました。共通していたのは「出会い」と「笑顔」。人が集い、いろいろな話をして笑い合う。そんな他愛のない時間が、何より楽しくかけがえのないものなのです。  
「生きがい」と聞くと、人生の大きな目標と感じてしまいがちですが、「日々の生活の中に自分なりの楽しみがあるか」と考えてみてください。少し立ち話をする、少し趣味の時間を作る、少し外に出てみる。その「少し」の行動が、人生をより楽しくするきっかけになるかもしれません。  
「何か始めたいけど、どうすれば良いかわからない」「毎日の生活に満足していない」と感じている人は、その少しの一步を踏み出してみてください。さまざまな生きがいつくりの場や笑い合える仲間が、あなたを待っています。