

あなたの「地域デビュー」の入り口を見つけよう タイプ別 町内活動団体(一例)

人の助けになりたい

●つぼみの会(配食) ●そよかぜ会(メッセージカードづくり) ●コパンの会(小物製作) ●フルール(古切手回収) ●手話サークル「つくし」 ●ともしび(障がい者支援) ●Co-live(車椅子介助) ●オリオン(障がい者支援) ●精神保健福祉ボランティア「らんらん」 ●東日本大震災の被災者を支援する会 ●鳩山町音訳ボランティアグループ ●かがやき人連(共生社会促進) ●サポートこもれび(家事援助・カフェ) ●オレンジクラブ(認知症啓発) ●ともしび(手話) ●健歩友の会(各種ボランティア) ●アザレア会(募金) ●NPOフードバンク埼玉中央(配給) ●民生委員・児童委員(相談・各種サロン) ●NT新自治会お困りお助け隊 など

集いの場を作りたい

●サロン「ティールーム」(精神障がい者支援) ●鳩の集い(傾聴) ●鳩山囲碁クラブ ◆「はーとんカフェ今宿」「ニュータウンふくしプラザ」ボランティア ◆はとやま子育てネットワーク「くるっくー」 ◆精神保健福祉コミュニティサロンボランティア ◆「食」コミュニティ会議(食事会等) ◆陽だまり(食事会) など

健康づくりに協力したい

◆鳩山町食生活改善推進員 ◆鳩山町保健推進協力委員 ◆鳩山町健康づくりサポーターの会 ◆ラジオ体操の会 ◆鳩山元気クラブ「ひろば」(体操) など

人を楽しませたい

●朗読会「窓」 ●人形劇サークル「トムテ」 ●声なびシネマわかば(音声ガイド付映画) ●レイキモハナ(フラダンス等・施設訪問) ●さざんか(民謡等・施設訪問) ●CLOVER(大正琴・施設訪問) ●スイートピー(大正琴・施設訪問) ●ピバサウンズT&M(音楽・マジック) ●絵手紙サークル ●ゆりかご(折り紙) ●傾聴ボランティア「スマイル」 ●なの花(食事作り) ●わいわい手習い塾(手芸・ゲーム) ◆鳩山町歴史・観光ボランティア ◆あんずの里づくり構想検討プロジェクト委員会 など

自然・伝統・安全を守りたい

●NPO法人里山環境プロジェクト・はとやま(自然保全) ●鳩山NT自主防犯交通パトロール隊 ◆菱沼谷津田再生ネットワーク ◆復元古代窯活用ボランティア ◆熊井・今宿囃子保存会、泉井ささら獅子舞保存会 ◆学校応援団 など

※カッコ内は主な活動内容。●はボランティア登録団体(問合せ:町社会福祉協議会内ボランティアセンター)。◆の団体の詳細は、鳩山町役場(代表)から各担当部署等へおたずねするか、各団体の連絡先をご案内します。

STEP 1 自分がやりたいことを考える

地域活動の基本は「無理をしない」ことと、活動を「楽しむ」ことです。そのため、どのような活動が自分に合っているか、自分自身を見つめ直すことが「地域デビュー」への第一段階となります。

皆さんがこれまで培ってきた経験や興味・関心のあることなどを考え、「こんな活動をしてみたい」「こういう活動なら協力できるかな」という分野を見つけましょう。

STEP 2 活動している団体を調べる

自身の特性や関心ごとを把握したら、次に町内で様々な活動をする団体を知る第二段階へ進みます。上記で挙げたように、町内では様々な地域活動が行われています。

活動内容を調べる際、ボランティア活動に関しては、鳩山町社会福祉協議会内にある「鳩山町ボランティアセンター」(☎296-5296)が、各種地域活動については鳩山町役場(代表☎296-1211)が、皆さんのお手伝いをします。



特集

今年こそははじめの一歩を

シニア世代の「地域デビュー」

あなたも踏み出してみませんか

シニアの「地域デビュー」を 応援するモデル市町村に選定

埼玉県では、高齢者は「社会に支えられる」側というイメージを変え、「社会を共に担う」側として、多くのアクティブシニアの皆さんに地域で活躍してもらおうと、「アクティブシニアの社会参加支援事業補助制度」を創設しました。その趣旨に沿う取り組みや体制づくりを積極的に行うモデル市町村が県内で7つ選定され、鳩山町もその一つに選ばれました。

今月号では、皆さん自身の知識や経験、人脈などを地域の中で活かし、自分自身のセカンドライフにとってもプラスになる地域活動への参加方法について考えます。

豊かな知識と経験を生かして 活躍できる社会をみんなで作ろう

町では、環境保全や防災・防犯、イベント、高齢者や子どもたちの見守りなど、様々な分野で地域をより良くする活動が行われています。しかし、人口減少や少子高齢化の影響で、近年、地域活動の担い手の減少や高齢化が進んでいます。

町をつくる「人財」に

今後も鳩山町がより良い町として発展・継続していくためには、地域の皆さんの社会参加が必要不可欠です。

す。住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けられる鳩山町とするため、皆さん一人ひとりが地域の貴重な「人財」なのです。

地域活動に参加したいと思っている方でも、「きっかけがない」「何をすればいいかわからない」などの理由で、はじめの第一歩を踏み出せない方もいるのではないのでしょうか。

そこで、「地域デビュー」のために、どのような行動が必要なのかを見ていきます。

平成 28 年度 埼玉県アクティブシニア社会参加支援事業

シニア輝き講演会 参加者募集

「アクティブシニアのいきいきライフ」 ～脳トレと体操で活性化させましょう！～

私たちが、日々の活動を続けるために最も必要だと思われるものの一つが「健康」です。鳩山町では、平成 26 年の 65 歳健康寿命が、男女ともに県内 1 位となりました。

健康寿命の延伸を目指し、新しい趣味や仕事、ボランティア活動、運動などに挑戦して、いきいきとしたシニアライフを過ごすための健康管理法を学ん

でみませんか。(運動ができる服装でご参加ください。)

若い世代の方もぜひ一緒に参加ください。

▶日時 1月21日(土) 午後1時30分から

▶場所 町ふれあいセンター3階

▶講師 フリーアナウンサー・健康管理アドバイザー 小久保 晴代氏(プロフィールは左記参照)

▶内容 ①みんなで一緒に!「新鳩山音頭健康体操」 ②講演「アクティブシニアのいきいきライフ～脳トレと体操で活性化させましょう!～」、バイタリティー体操

▶定員 150人(先着順)

▶申込・問合せ 1月18日(水)までに町社会福祉協議会(☎296-5296、FAX296-3866)または地域包括支援センター(☎296-7700、FAX298-0077)へ



講師：小久保 晴代氏

職業・資格等：フリーアナウンサー、健康管理アドバイザー(特定保健指導業務)、健康管理士、健康管理スポーツインストラクター
過去の主な出演作品：丸山茂樹のゴルフの旋風、ゴルフパラダイス ほか

関連コラム

定年後、地域のための仕事に就くという選択

定年後、地域で役に立つ仕事を選び、年金以外の収入も得る「一石二鳥」のセカンドライフを選ぶ道もあります。

地域で老後の生きがいづくりをサポートする「鳩山町シルバー人材センター」。同センターは、町内在住の、健康で働く意欲のある原則 60 歳以上の方が随時会員になることができ



鳩山町シルバー人材センターのお問い合わせは、☎296-6216まで。

きます。平成 28 年 11 月末現在、211 人の会員が、屋内外の一般作業や技術を生かした仕事、家事援助サービス、施設やゴルフ場の管理など、地域に密着した仕事に携わっています。

STEP 3 興味のあるもの、できそうな活動に参加してみる

各団体の活動内容は、実際にのぞいてみなければ分かりません。自分に合いそうな活動を見つけたら、活動日に見学するか、参加者として活動に触れてみるのが大切です。

人の力を借りよう

この実際に足を運ぶ行動が第三段階となりますが、多くの方はこの段階で二の足を踏んでしまいがちで

す。そんなときは、今まで培ってきた人脈を使い、一緒に行動してくれる人を見つけてみましょう。「一人では行きづらい」という気持ちを和らげ、時には同伴者が一歩踏み出す後押しをしてくれるはずですよ。

一緒に行動してくれそうな人が見つからない場合は、ボランティアセンターにご相談ください。スタッフが付き添うなど、あなたの「地域デビュー」を応援します。

定年後の自由時間は 10 万時間 セカンドライフも充実させよう

60 歳～80 歳までの自由時間は約 10 万時間で、これは生涯労働時間と同じ長さです。その時間を、家に閉じこもって過ごすのではなく、地域とつながる方が面白いことを見つけられます。

「地域デビュー」の際には、「自分から行動する」「セカンドライフ用の名刺を作る」「IT 活用(コミュニケーション)能力を高める」「自分に合わないと思ったらやめる」ことなどが重要となります。

自分のペースで、充実したセカンドライフを送りましょう。

※平成 28 年 11 月 23 日に鶴ヶ島市内で行われた「第 2 回地域デビューきっかけ広場」での講演内容を、講師の松本氏の許可を得て抜粋。

シニアライフアドバイザー 松本 すみ子氏



はじめの 1 歩 「地域デビュー」のきっかけに 講演会等に参加してみよう

「興味はあるけれど、地域活動を行う団体を見学したり、活動に参加したりするのはまだちょっと」という方は、町が行う講演会や講座に出かけてみてはいかがでしょうか。きっと、自分に合った活動や行動の発見につながります。

町では、地域デビューの源となる「健康」に関する「シニア輝き講演会」や、ニュータウンふくしプラザの運営などに協力するボランティアの説

地域活動が介護予防に 支えられる側から支援者へ

地域活動への参加は、活動を行う方自身の生きがいや介護予防にもつながるといわれています。

ニュータウンふくしプラザ ボランティア募集説明会

プラザにお越しになる方の話し相手やイベントの企画・運営などにご協力いただけませんか。経験のない方でも、各種研修がありますので、ご安心ください。

▶日時 1月20日(金) 午前10時～11時30分

▶場所・問合せ ニュータウンふくしプラザ ☎290-5469 (祝日、年末年始を除く午前10時～午後5時)

今後は、各種制度ではサポートしきれない暮らしの困りごとを、住民同士で助け合う、住民参加型サービスの提供と担い手の養成が必要となっています。

町では、「介護予防・生活支援サポーター養成講座」を、2月に実施するための準備をしています。介護予防・生活支援サポーターは、高齢者や障がいのある人の「いくつになっても住み慣れた地域で自分らしく暮らしたい」という思いを支える支援者です。

支えられる側から、住みよい地域を共につくる支援者へ。今年は、その一歩を踏み出してみませんか。

「介護予防・生活支援サポーター養成講座」研修内容

基本研修コース	<ul style="list-style-type: none"> ◆鳩山町の現状、介護保険制度の理解、生活支援・介護予防の必要性理解 ◆高齢者の身体・心理的理解と対応 ◆傾聴について(以上、共通講座) ◆緊急対応について ◆選択講座(家事援助サービス、レクリエーションに関する地域活動の実践)
ステップアップコース	<ul style="list-style-type: none"> ◆鳩山町の現状、介護保険制度の理解、生活支援・介護予防の必要性理解 ◆高齢者の身体・心理的理解と対応 ◆傾聴について(以上、共通講座) ◆選択講座(消費者被害について、介護の基礎知識・技術、高齢者の身体機能の変化と効果的な運動方法について)

※講座の対象は、町内在住・在勤で、高齢者や障がいのある人のちょっとしたお手伝いができる方です。日時・会場など、詳細は 2 月号でご案内します。

▶問合せ 町社会福祉協議会 ☎296-5296、FAX296-3866