

# 自分らしく、 地域とつながる

シニア世代の介護予防や生きがい創出を目的とした市が行う取り組みの中から、お勧めする2つの事業を紹介します。

## 1 シニア NEXT 人材バンクで 私のやりたいを見つけよう。

●問合せ 燕市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 78・7080

### ■活動をするまでの流れ



シニアNEXT人材バンクは、就労的活動を希望するおおよね60歳以上のひと、市内の福祉施設やボランティア活動団体などをつなげる相談窓口です。

調理などの補助、地域活動の運営サポートなどさまざまなです。また、雇用契約に基づいた収入があるものからボランティア活動まで、自分に合った活躍の仕方が選べます。



詳細はこちら▶

### interview

## 地域活動への参加が、 私の生きる活力に。

思い立ったら、  
まず行動へ

3年前に燕市に移住してから生活が変わり、自宅にいる時間が増えました。「まだ自分のできることがあるはず」と感じていた時に、広報つばめで「シニアNEXT人材バンク」の存在を知り、すぐに登録しました。登録後、希望に合う活動先として紹介されたのが、下中野ふれあいサロン「ニコニコクラブ」のスタッフとしての活動でした。

きたむら まさこ  
北村 正子さん

下中野ふれあいサロン「ニコニコクラブ」で話し相手や見守りを行うスタッフをして活動。私生活では、猫と一緒に暮らしています。最近、家庭菜園を始めました。

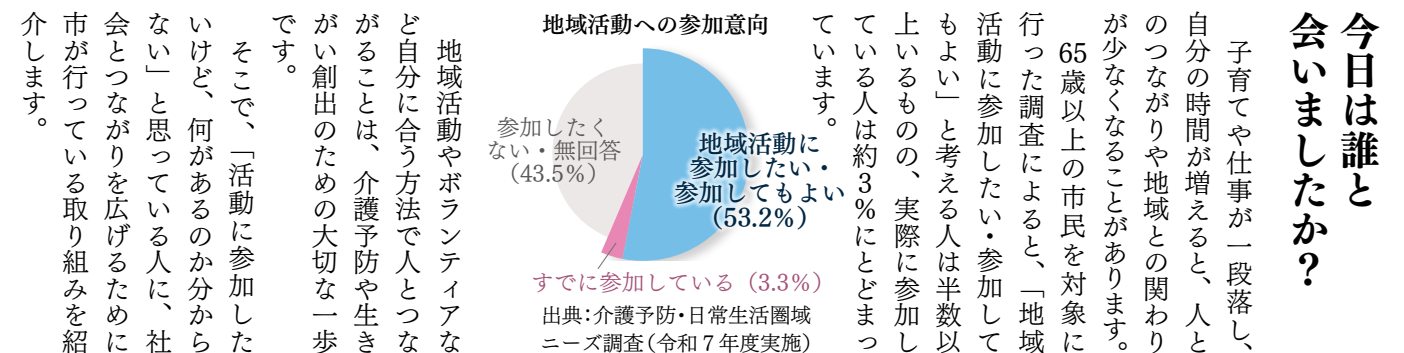
※1…地域の人が気軽に集まり交流を行う「地域のつどい場」の一つです。市内には、他にも65カ所設置しています。



地域活動への参加は  
エネルギーチャージ

ニコニコクラブでは、80〜90歳の人が集まって交流しています。参加者の皆さんが笑顔で語り合う様子を見ると、「私もまだまだ頑張れる」と力が湧いてきます。以前は知り合いも少なく孤独感を抱えていました。しかし、この活動を通じて新しい出会いが増え、今では自分の名前を覚えてもらえることが何よりの喜びです。

## ― 特集 地域活動で、人生をもっと豊かに。 ―



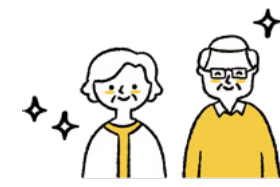
## 地域の人とつながる 3つのメリット

### 健康



地域活動などに参加し、会話や笑顔が増えることで、心や脳へのよい刺激となり介護予防につながります。

### 生きがい



これまでの経験や趣味、得意なことを生かして、自分に合った役割を見つけることで、生きがいや自信につながります。

### 安心感



知り合いや顔見知りが増えることで、孤立することなく、安心した生活を送ることができます。