

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。 ―

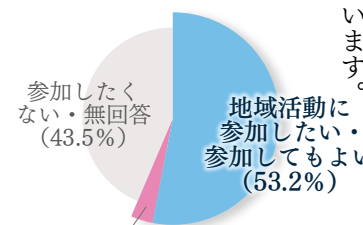


人となつなると、
人生はもっと楽しい。

今日は誰と
会いましたか？

子育てや仕事が一段落し、自分の時間が増えると、人とのつながりや地域との関わりが少なくなることがあります。65歳以上の市民を対象に行った調査によると、「地域活動に参加したい・参加してもよい」と考える人は半数以上いるものの、実際に参加している人は約3%にとどまっています。

地域活動への参加意向



出典：介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（令和7年度実施）

地域活動やボランティアなど自分に合う方法で人とつながることは、介護予防や生きがい創出のための大切な一歩です。そこで、「活動に参加したいけど、何があるのか分からない」と思っている人に、社会とつながりを広げるために市が行っている取り組みを紹介します。

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。



誰かと笑い合う「おとな時間」へ

あなたの第一歩をお手伝いします。



燕市社会福祉協議会 地域福祉課
第1層生活支援コーディネーター
わたなべ まこと
渡邊 誠さん

地域活動に参加する魅力は、誰かとつながり、支え合う中で、自分自身の毎日も豊かになっていくことです。活動に参加する人はもちろん、企画や運営に携わる人など、多くの人の思いによってつくられた地域の居場所ではなくさんあります。「何か始めてみたい」「誰かとつながりたい」と思っている、一歩を踏み出すことに不安を感じる人もいるかもしれません。しかし、地域活動への参加に特別な経験

や資格は必要ありません。まずは興味のあること、できそうなことから始めてみませんか。人生100年時代と言われる今、60代からの時間は、まだまだ新しい挑戦や出会いを楽しめる大切な時間です。あなたの「やってみようかな」という少しの興味が、未来の楽しみにつながるかもしれません。これらの「おとな時間」を、誰かと笑い、支え合う時間にするよう、私たちもサポートします。

参加に経験や資格は必要ありません



▲吉田ふれ愛サロン「なかま」で活動する皆さん

あなたの やってみようかな を応援します。

どんな活動があるか話を聞いてみたい！見学だけでもしてみたい！も大歓迎です。
まずは、興味があることから始めてみませんか？

●問合せ 長寿福祉課 地域支援相談チーム ☎ 77・8157

2 支え合い型通所サービスに参加して 日常生活にちょっとした変化を。

●問合せ 長寿福祉課 地域支援相談チーム ☎ 77・8157

■支え合い型通所サービス提供団体と主な活動

団体名 (活動場所)	主な活動
学校町みんなの茶の間 (吉田学校町会館)	・レインボー健康体操 ^{※2} ・カラオケ
NPO 法人ねっとわーくエプロン (地藏堂本町)	・介護予防運動 ・茶話会
ほっとくらぶ (下栗生津集落開発センター)	・スクエアステップ ^{※3} ・カラオケ (第1金曜日の午後)
みんなの場所 (分水大武)	・介護予防運動 ・茶話会
吉田ふれ愛サロン「なかま」 (吉田ふれあいセンター)	・レインボー健康体操やスクエアステップ ・ふれ愛食堂 (第3木曜日)
男のしゃべり場 (分水大武)	・介護予防運動 ・茶話会

※2…手と足を同時に動かす体操

※3…25cm 四方に区切ったマットで足踏み(ステップ)をしながら進む運動

シニア世代が住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生活するためには、本人が持つ力や経験を生かし、地域の中で活躍することが大切です。また、地域の人と関わりを持つことは、要介護状態になることの予防にもつながります。

業の一つである「支え合い型通所サービス」を推進しています。これは、介護予防のための外出や交流を促すことを目的とした、住民主体の団体が主催する活動です。市には6つの団体があり、茶話会、体操、趣味活動などのさまざまな活動が行われています。



▲詳細はこちら

interview



さ の さく じ
佐野 作二さん

吉田ふれ愛サロン「なかま」のメンバーとして活動中。
趣味は詩吟と俳句。お腹から声を出すので、結構大変です。

何もしないは、もったいない。

地域の人と共に
健康促進

仕事を辞めてから何もしない日が多く、時間だけが過ぎていくことに焦りを感じていました。何か新しく始められることはないかと悩んでいた時に、吉田ふれ愛サロン「なかま」の設立に向けた話があり、立ち上げに携わることになりました。

現在は、このサロンで25人ほどのメンバーと一緒に、週1回の健康体操に励んでいます。

身体も 心も 健康に。

運動だけでなく、人と話をすることや活動に足を運ぶことも含めて健康促進だと考えています。私も、週に1回活動に参加するという目標があるだけで、心身の健康につながっていると感じます。

※4…加齢に伴い、身体や心身の活力が低下した状態

週1回の活動から
広がる健康への意識

こ だいら まつ お
小平 松雄さん

吉田ふれ愛サロン「なかま」のメンバーとして活動中。
スポーツが大好きで、孫とよくプールに行きます。

