

アクティブシニア の 活動紹介

アクティブシニアとは

自身の経験や知識、技能をいかし、地域で活動する、元気な高齢者をアクティブシニアとよびます。

いきいき埼玉の事業に関係する、NPO、市民講師、シルバー人材センターで活躍されるアクティブシニアの方4名をご紹介します。

NPO活動

阿部 成男さん 72歳(さいたま市)

NPO法人そばネット埼玉代表理事

定年まで3年を残して県庁を退職

平成17年 NPO法人そばネット埼玉を設立



活動を始めたきっかけを教えてください

40代からそば打ちを通じて社会貢献の活動をしていましたが、活動を続ける中、活動の幅を広げたい、団体間のネットワークも必要と考え、法人化が必要と思うようになりました。定年したら、NPO法人を設立してとの思いでしたが、定年が見えてくると、少しでも早く始めたいという気持ちの方が強くなって、NPO活動に力を注ぐことになりました。

現在の活動を教えてください

そば打ちを通じた社会貢献活動です。施設等で手打ちそばを振舞う、そば打ちの指導を行う等です。そば打ちの指導は、障害を持つ人や最近では外国人向けということもあります。

活動の楽しみ、やりがいを教えてください

そば打ちは1人でもできますが、仲間が増えて、知識や情報が増え、技術も上がるとより楽しくなります。その好きなそば打ちで施設訪問などして喜ばれる。好きだから長続きする。手打ちそばの世界を広めながら、楽しみのおすそわけができて、これがボランティア活動にもなるのだから、こんな素晴らしいことはないのです。

元気に活動するための心がけは？

NPOとしては、現状がうまくいっていても、常に目先を変え、最新情報に対応するようにしている。なぜできないのか、どうすればできるのかを常に考えています。ニーズを把握してカリキュラムや事業の内容なども常に見直すようにしています。健康面では、年齢とともに身体に無理ができなくなっても、そのハンデを味方にして活動を続けたいと思っています。体調にあわせながらそばは打てます。そして、あたりまえのことですが、家族の応援が得られるようにすることです。

今後の抱負や、シニアへのエール

そば打ちを通じた社会貢献を続けることはもちろんですが、食品ロスの問題にも向き合いたいと考えています。そば打ちは練習でたくさんのそば粉を使います。そばロスゼロキャンペーンとして、標語を決めて食品ロスに、そばネットとしてどう向き合うかということも考えています。

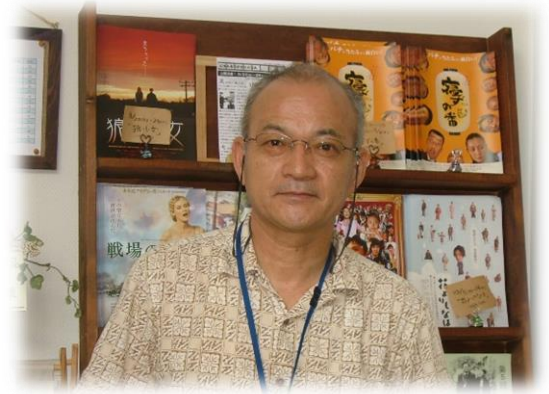
シニアの方へ、年をとっても、社会情勢をよく知って、いろいろなことに興味をもってください。いろいろなことに踏み出すきっかけになると思います。何か好きと思ったことはやり始める。家族の応援が得られるような活動をしてみてはどうでしょうか。

NPO活動

竹石 研二さん 70歳(深谷市)

NPO法人 市民シアター・エフ 理事長

地元の生協に勤務していた50歳の時、異動を機に
今後は映画への情熱を人生に傾けようと思うようになり、退職。
平成12年NPO法人市民シアター・エフを設立。
現在は七つ梅酒造跡地で映画館を運営



活動を始めたきっかけを教えてください

街に映画館がない。商店街もシャッター通りのようで活気がない。深谷市も同じようでした。子どもの頃、映画館には人が集まり街の中心で、生まれ育った墨田区にも4~5軒あったと思います。映画会社に在籍していたこともあり、映画の力、映画館で街に活気を呼び戻せないか。そんなことを考えて活動を始めました。

現在の活動を教えてください

七つ梅酒造跡地で映画館を運営しています。映画館と立地する酒蔵跡地を中心にして、深谷のまちおこしに繋がりたいと活動しています。

活動の楽しみ、やりがいを教えてください

映画は総合芸術。単に作品を見るだけにとどまらない力を生みます。アンケートに基づいて上映作品を選ぶことや、多様な作品に多様な人が集まり、そこで交流が生まれます。深谷シネマを起点さまざまなコミュニケーションが生まれて、色々な力になります。ここはシネコンにない魅力です。監督や製作者の方との交流会も定期的に企画していますが、企画とは別に、ちょっと「深谷に行くから」みたいな感じで訪問してくださる方も増えて、この場所が交流の場になっていると実感しています。

元気に活動するための心がけは？

深谷シネマの活動は、何度か厳しい時代もありました。その都度支えてくれたのは、地域の人、深谷シネマのファンでした。街の映画館であり、自分たちの映画館という気持ちを持ってもらえるように、みんなで作品を選んで、新しいものに出あえるようにすることを心がけています。

今後の抱負や、シニアへのエール

縁あって七つ梅酒造の跡地に映画館があります。現在この地に映画館を中心として、酒蔵を生かした街と賑わいが生まれました。未来にこの地を伝えるためにも、酒蔵の跡地を購入、維持していくための基金活動も始めました。この場所の賑わいが、深谷の街全体に広がることを願っています。

シニアの方へ、若いころを振り返って、やりたかったけど封印してしまったことはありませんか。人生は一度限り。やりたいことをやろうよ。！

市民講師

山口 一夫さん 64歳(春日部市)

けんかつ市民講師

企業人教育会社で24年間、人材開発に関する商品開発、セミナー講師、コンサル業務を経験。59歳の時に通訳ガイドボランティアを始め、退職後は立教セカンドステージ大学でシニアの生涯学習やセカンドライフデザインなどを学ぶとともに、市民講師活動をはじめます。



活動を始めたきっかけを教えてください

退職したら6年続けている通訳ガイドを中心に活動しようと漠然と思っていました。でももう1つくらい何かできるものがあるのではとの思いもありました。企業人教育でマネジメント分野の講師経験もありますが、現役時代とは違うテーマで、これから10年くらい時代の中で求められるテーマで活動できないかと考え、立教大学や彩の国いきがい大学で学びなおし、市民講師活動をはじめました。

現在の活動を教えてください

市民講師としての活動の傍ら、中・高年/シニアの生涯学習支援、セカンドライフデザイン支援、社会貢献活動参加支援などの分野を中心テーマに研究・活動しています。

活動の楽しみ、やりがいを教えてください

第二の人生は、家族や会社のしがらみがない分、やりたいことや好きなことに時間を費やせます。活動しながら、新しいことを学び、自分が未だ未だこれからも成長できると感じることです。講義では、より良いシニアライフに向け、自分自身でも悩んできたことを解決に導く方法やプロセスを紹介しています。それにより受講生が共感し、一歩踏み出すきっかけかとなり喜んでもらえることが私のやりがいとなります。

元気に活動するための心がけは？

通訳ガイド活動も毎週続けています。ここでは海外の様々な年代や経験、経歴を持つ人と出会います。海外の方から直接得られる知識や最新情報、ここで得た学び、発見は、市民講師としての自分を成長させてくれる糧と思っています。さまざまなものに関心を持ち、これからも少しでも成長したいという気持ちで、明るく楽しく無理なく参画することが、元気に活動する上で大切な心がけと思っています。

今後の抱負や、シニアへのエール

市民講師活動のさらに先の目標かもしれませんが、海外のシニア教育についても情報を収集しております。そして、現在実施している「人生100年時代のセカンドライフデザイン」セミナーのお客様が千名を超えたら、海外(英国や米国)のお客様にもこのセミナーを実施したいという夢を持っています。

シニアの方へ、セカンドステージで社会といきいき関わっていますか。幸せというのは、常にあるものではないので、仕事でもボランティアでも自ら歩み出して見つけるものではないでしょうか。

シルバー人材センター

松本 美智子さん 64歳

フレイル予防教室サポーター

(加須市シルバー人材センター会員)

元教員の経験を生かし、学童保育の仕事などを経験。

平成30年 加須市シルバー人材センター入会



活動を始めたきっかけを教えてください

学童保育の仕事を辞めて、少しのんびりしてみましたが、もう少し何かしてみたいという気持ちが湧き上がり、そんな時、シルバー人材センターの「フレイル予防サポーター養成講座」の案内を見かけて、「これだ」と思いました。

自分の好きなことや特技も生かして活動できる、シルバー人材センターの働き方ならば、自分の時間も持てるという理想的なものだったので。

現在の活動を教えてください

フレイル予防教室のサポーターとして月に2回ほど活動しています。

※フレイルとは、加齢とともに心身の活力(能力や認知機能)が低下した状態

活動の楽しみ、やりがいを教えてください

教室で共に運動し、学び、笑い、リラックスして帰ってもらいたいと思っています。

リラックスすれば、仲間と会話も増えます、笑いも増えます。帰りに笑顔で、次も楽しみという声を聴くと、この仕事ができ良かったと思います。

元気に活動するための心がけは？

「背筋を伸ばすこと、声を出すこと、会話をする事、笑顔を忘れないこと。」

そしてもう1つ、出会いからもらったものは、必ずおすそ分けできるようにと心がけて活動しています

今後の抱負や、シニアへのエール

この教室に来てほしいと思う人が身近にたくさんいます。そのためには、シルバー人材センターだけでなく、自治会など地域に関わる様々な人を巻き込んでいかなければいけないと思っています。

シニアの方へは、気になることがあったら、まず一步を踏み出してみてください。自分の背中を押せるのは、自分ということでしょうか。

公益財団法人 いきいき埼玉

〒362-0812 埼玉県伊奈町内宿台 6-26

埼玉県県民活動総合センター内

Tel 048-728-7116 fax 048-729-5091

ホームページ <http://www.kenkatsu.or.jp/>