



シニアが地域でいきいきする方法は、様々です！

人生 100 歳時代です。「住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと暮らしたい!」とは、誰もが思うこと。そのために、一人ひとりが自分の状況に合わせたライフスタイルを実践できるといいなと思いませんか？

そのようなシニアの思いを実現するための公的な支援は色々ありますが、「仕事」を通じて健康で生きがいのある生活の実現と、地域社会の福祉の向上と活性化の推進を目指している施設があります。就業の機会を提供するだけでなく、お庭の手入れなどで手助けを求めている方との橋渡しをしています。

元気でいたい 60 歳以上の方

- ・「生涯現役」を目指している
- ・「居場所」と「出番」がほしい
- ・以前の仕事と違うことを経験したい
- ・余裕をもって、週 2~3 日働きたい
- ・自分の特技を活かしたい

シルバー人材センター
生きがい就労センター

こんなことをご希望の方

- ・自宅の草刈りや植木の手入れをしてほしい
- ・襖・障子の張替えを頼みたい
- ・アパート・マンションの清掃・管理が大変
- ・お店の伝票整理をしてくれる人を探している
- ・洋服のサイズが合わなくなって、直したい



仕事内容

植木の手入れ、襖・障子・網戸の張替え
和裁・洋裁、カーテン制作
除草、清掃、草刈、マンション等の建物清掃
毛筆、筆耕(表彰状、宛名書)
書類・伝票の整理、簡単な集計、台帳整理



藤沢市まちづくり協会シルバー人材センター は藤沢市内に居住する高齢者の希望に応じた臨時的・短期的またはその他の軽易な業務を、請負・委任により受注して高齢者に提供し、**生きがい就労センター**は障がい者等の登録会員に働く機会を提供しています。仕事は、地方公共団体・民間企業・個人等から受けています。詳しいことは、下記までお問い合わせください。
問い合わせ先：電話 **0466-27-1100** (受付時間 8:30~17:00、休日 土日祝日・年末年始)
又は (こぶし荘分室)：電話 0466-45-3155 (受付時間 8:30~17:00、休日 月祝日・年末年始)



シルバー人材センター

第 11 回地域活動見本市 が、2月1日(土)に藤沢市役所本庁舎で開催されました。

様々な分野の 20 団体がブースで展示。活動を体験できる団体もあり、参加者は楽しんでいました。その場で入会・見学の申し込みをされた方もいて、「活動を始めたい」「活動の幅を広げたい」と思っている方が多いことが伺えます。

次回は、**9 月に開催を予定しています。**

会場の様子



藤沢市誘導奉仕会サンウォーク

視覚障がい者の目の代わりとなり誘導しながら一緒に楽しい時間を過ごすことを目的とするボランティアグループです。また、視覚障がい者の誘導の仕方、接し方の講習など啓発活動もしています。

主な活動は

- ① 視覚障がい者と一緒にいろいろな場所へ出かける「歩く会」(毎月)
- ② 歩くことがあまり得意でない視覚障がい者と共に様々な催しや食事を楽しむ「散歩の会」(毎月)
- ③ 藤沢市点字図書館との共催事業「文学歴史バスハイク」(年2回)、「副音声付映画体験会」(年2回)
- ④ 小学校、中学校、地域の団体の要請に応じて「誘導講習会」を実施。



バスハイクで富士山5合目へ

毎月第一火曜日午後1時に太陽の家で定例会、更に誘導勉強会、年2回の全体懇親会を行っています。どなたでもいつでも入会できますが、入会後でも構いませんので、藤沢市点字図書館主催の「ボランティア基本講習」(毎年5~6月頃)の受講をお願いいたします。是非一度活動を見に来ませんか。



「歩く会」で稲村ヶ崎へ



小学校での誘導講習

問合せ先

- 【団体名】 藤沢市誘導奉仕会サンウォーク
- 【連絡窓口】 守田 房子
- 【電話】 0466-25-4160
- 【メール】 sunwalk.fujisawa@gmail.com

湘南アルゼンチンタンゴダンス同好会



バンドネオンの音楽が素敵、カッコよく踊りたい。軽い運動の為、と動機は様々。アルゼンチンタンゴダンスは癒やしや認知症予防等の効果が認められリハビリにも活用されています。

1990年発足した湘南アルゼンチンタンゴダンス同好会は今年で30周年になります。基本を中心としたレッスンです。例会は毎週水曜日10時~12時伊勢山市民の家で。現在会員は27名。

50~80代の方が和気あいあいと楽しんでいます。



ホームページ



お花見会、納涼会、忘年会などの懇親会。夏は八ヶ岳タンゴ合宿、2ヶ月に一度、湘南ミロンガ(ダンスパーティー)を主催しています。タンゴ未経験の方、初心者の方大歓迎、Kyoko先生ととしゆき先生が丁寧に教えて下さいます。何より仲間のサポートが凄いです。体験は無料です。入会金もありません。

2020年、新しい扉を開いてみませんか?皆様のご参加お待ちしております。

問合せ先

- 【団体名】 湘南アルゼンチンタンゴダンス同好会
- 【連絡窓口】 中岳 淳子
- 【電話】 090-4599-2367
- 【メール】 junko39tanosiki-jinsei@yahoo.ne.jp

いきいきレポート

表紙で紹介したシルバー人材センターは会員登録制で、定年退職者あるいは家業の一線を退いた後の60歳以上の方が対象です。センターを訪問し、長く会員を続けている方のお話を伺いました。

続けるコツは、「健康でいられること」と「仲間と一緒に作業が楽しいこと」



職業訓練校で表具の技術を学びました。その後、センターの入会説明会に参加したのが、今の仕事の始まりです。襖・障子・網戸の張替えをしています。

襖班：森さん談

10年以上続いているのは、健康であり、仕事が楽しいからです。ここでは、注文があると、見積もりから材料の手配、品物の引き取り、作業、納品まで一連のことをすべて自分達で行います。引き取りの際、大きなものやびっくりするくらい破損の進んだものも、丁寧に修理をしてきれいになった時の満足感は、最高です。そして、納品の時にお客様に、「ありがとう！」と言われると嬉しさが増します。



和やかな雰囲気作業場

毎回、完成すると品評会のようなことをして、お互いに悪いところは、「悪い」と言い合い、貼りなおすこともあります。メンバーのコミュニケーションが取れているからできることだと思います。

仕事量は月によって違います。10月～12月初旬までがピークになり毎日の作業で、それ以外の季節は週1～2回です。年間のスケジュールに合わせて自由時間を活かすことができ、都合がいいです。

みどりを扱う仕事に興味を持ち、市内のガーデンデザイン専門学校で学びました。その後センターで働き始めて10年以上たちます。70代半ばになりましたが、風邪もひかず仕事を続けられて幸せです。体が資本と考え、体調管理には気を使っています。



草刈班の説明をする森谷さん(地域活動見本市にて)

機械を使う草刈りは危険な仕事なので、『安全第一』を常に心掛けています。作業は、班を組んでいて数人で行いますが、メンバーに各自の注意点を1項目ずつ書いてもらい、まとめました(下図)。作業をする時は、全員がいつも持ち歩いて守っています。

草刈・安全作業の心得

(草刈 1.2 班合意)

- ・刈刃の取り付けは、ナットを確実に締める。
- ・締め付け後、刈刃を手で廻し正常か確認をする。
- ・エンジンを掛ける時、近くに人が居ないかを確認する。
- ・保護具の着用(めがね、ヘルメット)を確認する。
- ・常に周囲を意識し確認する。
- ・草刈時、刈刃を大巾に振らないように確認する。
- ・他の人と接触しない様、廻りに注意する。
- ・作業中も常に危険予知を確認する。
- ・刈込中は不用意に作業者同士が近寄らない。
- ・作業中は、通行人に十分気を付け、

5月の連休後から12月10日頃までは、ほぼ毎日の作業を、60歳～87歳という班のメンバー揃って、楽しく元気に続けています。休憩時には仲間のおしゃべりを楽しみ、お客様の「きれいにしてもらってありがとう！」の言葉に励まされ、大変だと思うことが思い浮かばない位です。

規則正しい生活を続けて、大変健康そうなお二人。「仕事は厳しいけれど、仲間とお互い助け合い、連携しながら楽しんでいる」ことが、仕事を長く続けるコツであるとのこと。「完成した時の達成感、何ものにも代えがたい」という様子が印象的で、『居場所』と『出番』を満喫されていることがわかりました。

【藤沢市周辺の主な年間イベント予定（2020年3月～2020年5月）】

イベント名	開催予定日	開催場所
エノシマトレジャー2020	2月8日(土)～3月31日(火)	江の島・藤沢本町
瀧口テラス in 花まつり	4月5日(日)	瀧口寺
初巳例大祭	4月8日(水)	江島神社
第62回 鎌倉まつり	4月12日(日)～19日(日)	鶴岡八幡宮
遠藤竹炭祭り	4月19日(日)	遠藤健康の森
春季開山忌	4月21日(火)～24日(金)	遊行寺
小田原北條五代祭り	5月3日(日・祝)	小田原城址公園ほか

※開催場所・開催日は変更または中止となる場合があります。詳しくは主催団体のホームページおよびチラシ等をご覧ください。

「健康づくりサポーター」をご存じですか

藤沢市では、「健康づくりサポーター」が健康づくりに関するイベントや地域などで健康づくりを広める活動を行っています。「健康づくりサポーター」には5つの分野があります。仲間と一緒に健康づくりに取り組んでみませんか？

運動サポーター

身体を動かす大切さ、楽しさを伝える活動をしています。かわせみ体操を広める活動もしています。動画は健康づくり応援団ホームページから。 ※QRコード→



食サポーター

減塩や野菜摂取等の大切さを呼びかける活動をしています。

お口の健康サポーター

口周辺の筋力や動きを低下させないよう「健口体操」を子どもから高齢者まで幅広い方を対象に広める活動をしています。

禁煙サポーター

禁煙や受動喫煙防止の大切さについて伝えています。「タバコクイズ」を作成するなど、子どもから大人まで興味を持っていただけるよう活動しています。

女性の健康づくりサポーター

女性特有のがんの啓発や、がん検診の受診を呼びかける活動をしています。



「健康づくりサポーター」になりたい方は 「サポーター養成講座」を受けてください

【講座名】サポーター養成講座
(基礎講座3日+専門講座1日)

【内容】
「食」「運動」「お口の健康」「禁煙」「女性の健康づくり」の5分野から選択（複数選択可）

【日程】
例年5～6月頃に開催します。
詳細は広報ふじさわでご確認ください。

【問い合わせ】藤沢市健康増進課
TEL：0466-50-8430（直通）

発行 藤沢市地域包括ケアシステム推進室
TEL：0466-50-3571（直通）
認定 NPO 法人湘南ふじさわシニアネット
TEL：0466-52-5577