

第17回

栗東ふあざ〜ず倶楽部
子育てサロン ぽっけ

「シニア活動について II」

栗東ふあざ〜ず倶楽部



子育てサロン ぽっけ



グループワークの様子

2024年6月に発足16年目を迎え、会員44名が「健康で」「楽しく」「学び」ながら社会貢献を行っているということでした。実際に老人福祉センターでの活動や、地区老人会・サロン・児童施設での電子紙芝居などの芸能講演会、歴史観光史跡の整備などの活動を行っており、そこから地域貢献されていることがわかりました。

栗東100歳大学2期生の講義で、「子育ての現状」の講義がありました。孤立した子育て中のママを支援する「子育てサロン ぽっけ」を立ち上げ、「親子サロン」「一時預かり」の事業を実施しているということでした。また、活動の中でママサークルとのコラボや「栗東市の子育て支援を考える会」に参画し「PoCo Harmony」を立ち上げ、毎月親子カフェを開催しているということです。子育て世代のパパ・ママから喜ばれ、子どもからは元気をもらい生きがいになっているというお話をお伺いしました。

「シニア活動 I、シニア活動 II」を通しての感想及び体験してみたいボランティアについて話し合いました。

受講生からは「健康第一で、現状から一步踏み出すことが大事。ボランティア活動は、自分の集大成だと思っている。」

「活動を知らなかったなので、広報してほしい」などの感想がありました。



第18回
株式会社エフアイ

利他的行動による幸福度のアップ

人生 100 年時代を自分らしく生き生きと過ごしてもらうために、高齢者の健康づくりや介護予防のための運動や情報提供の場づくりについて知ってもらう機会としました。



講師からは、人生 100 年時代を「健幸」に暮らすために、運動を主軸にした事業を展開し、健康寿命の延伸を目指す取り組みを行っている。元気な高齢者が増えるように高齢者自らの力で正しい運動・良い食事、良い睡眠の習慣が身に付くよう、運動環境・情報提供の場づくりや仲間と共に実践できる場づくりに取り組んできたという話をお伺いしました。

グループワークの様子



病気になるのは、「気の流れ」も関係しているため、「気の流れを良くするための取り組みについて話し合いました。

その結果、「病気をした。いろんなことを試したい。何でも挑戦してみようという気持ちが大事。その気持ちを維持するためには仲間が大事である。」

「よく遊びよく学び、人との触れ合いを大切に過ごしている。80歳に向かってやりたいことをしたい。」

「70代になる。目標をもって生きてきた。」

第19回

スポーツ・文化振興課

栗東の文化財について

講義風景

普段、栗東に住んでいるものの、なかなか知る機会がないため、改めて栗東市の文化財について学ぶ機会としました。



文化財には①有形文化財②無形文化財③民俗文化財④記念物⑤文化的景観⑥伝統的建造物があり、これとは別に埋蔵文化財があるということでした。講座では栗東市文化財保存活用地域計画の概要版を使って、栗東の歴史文化の特徴を教わりました。

特に、学芸員による出土した土器や文化財の調査・保存に尽力いただいているからこそ、栗東市の歴史文化資産が守られていることを改めて知る機会となりました。

受講生から、「栗東の遺跡の中で一番古いのは？」という質問があり、辻遺跡は紀元前4000年のものであるということでした。このような貴重な歴史文化財を大切に保存する必要があると実感させられた講座でした。

第 20 回
龍谷大学生

大学生との交流

現役大学生と受講生が交流することで、若者たちの文化を知る機会としました。



大学生 6 名が交流会に参加してくれました。大学生の自己紹介は模造紙に記入し、受講生は第 1 回に使用した住民歴書を活用して、ワールドカフェ形式で交流を図りました。

ワールドカフェの様子



ワールドカフェでは、

- ・子どもの頃、“楽しかった遊びは？”
 - ・夢中になっていること
 - ・これからしたいこと
- などについて交流をしました。

受講生からは、「子どものころ、野山を駆け巡ったり雀を食べた」という話や「60歳から人生が楽しい」、「長期目標をもって生活すること」「今のうちにやりたいことをやった方がいい」という話をしてくれました。大学生からは、受講生の話を聞き、「昔の遊びをしていたら人生が違っていただかもしれない」や「人生の目標を持って生きていきたい」など人生の先輩から学ぶことがあったようです。