

元気でいきいきシニアライフを過ごすために

＜生きがいや役割を持つことで元気に長生き＞

住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせる。そして、なるべく長く元気で自分らしく過ごすために、社会参加し、生きがいを持ち活動することもその一つです。

生きがいがある人ほど自立した生活を送っていたり、健康度自己評価が高い人ほど長生きであるという研究結果が報告されています。

仲間同士の交流や世代間での交流など、人と会って刺激を受け、楽しく過ごすことで生活に張りができ、心身の健康増進につながります。

＜地域活動への第一歩は、まず参加してみる＞

自分の趣味や特技を活かした活動や興味を持った活動に、まずは気軽に参加してみましょう！また、地域のサロンや活動に参加することで、地域とのつながりや、同世代の仲間と触れ合えます。

今まで培った皆さんの叡智や経験で、地域の活力を呼び戻しましょう。

交流や社会参加には、ボランティア活動や地域サロンなど、さまざまな取り組みがあります。

今回、その取り組み一つとして、絵本の読み聞かせボランティア「にこにこくらぶ」の活動紹介をします。

絵本の読み聞かせボランティア 「にこにこくらぶ」



平成25年度、長寿福祉課の事業としてシニア世代が地域での役割を持ち、生きがいを持って元気で活躍していけることを目的として、「絵本の読み聞かせボランティア養成講座」を開催。その講座を終了された方が「にこにこくらぶ」という名称で、活動を開始されました。

「にこにこくらぶ」のみなさんは、子どもたちに「よい絵本と出会いこころの栄養にしてほしい。」「美しい日本語で感動を与えたい。」という思いで活動しておられます。そして、自分たちも社会参加や生きがいづくりの推進を図りながら、資質向上を目指し日々「元気いっぱい」「笑顔いっぱい」で、楽しく活動されています。子どもたちと触れ合うことでたくさんの元気をもらい、やりがいを感じておられます。

現在は、学童保育所や児童館、市内の保育園・幼稚園などで活動しています。

活動拠点：ゆうあいの家（TEL：554-1004）



ボランティア市民活動センターの紹介（TEL：553-0056）

栗東市ボランティア市民活動センターは、「人」と「人」を『つなげる・つながる』ところです。

地域福祉の推進を目的としたボランティア活動の普及を促進し、活動しやすい環境を整備するなど支援を行います。

「自分でも何かボランティアができるかも」と思ったら、お気軽に栗東市ボランティア市民活動センターにご連絡ください。

ボランティア登録や相談支援、ボランティアの育成なども随時おこなっています。

絵本の読み聞かせボランティア養成講座開催！（第2期生）

詳しくは、広報りっとう6月号「お知らせ版」をご覧ください。

見つけた!! 隣のキラリさん



安達 保夫さん（栗東ニューハイツ在住・64歳） 「自分で決めた目標を楽しみに頑張ってます!」

平成20年に脳梗塞を発症し、今も右半身がマヒしています。2日後に再発したとき「もう終わったな」と思いました。病院の医師からは何回も「右手はあきらめられましたか」と聞かれました。2年くらいして自分が脳梗塞になったことは仕方がないと今の状況を受け入れて、自分の環境にあったことをやれば良いと思うようになりました。この時期までにこんな風になりたいと自分で目標をたて、週に2回のリハビリデイサービスの日以外は、自分で立てた運動プログラムを頑張っています。

昨年は妻と二人で沖縄旅行に行きました。自分があまり動けないので、どうなるか不安がありましたが、旅行先の様々な人にやさしくしていただき、行って良かったと思います。だから、障がいがある人も何も心配せずに、どんどん出掛けたいと思います。今年の8月には妻と一緒にハワイの綺麗な砂浜を自分の足で歩いてみたいとがんばっています。

編集者より

大きな病気をされましたが、毎日規則正しい生活をされ自宅トレーニングも続けておられます。後ろを向いても仕方がない、今の状況を受け入れることが大事と話され常に前向きな安達さんです。今年の夏は日焼けした笑顔の安達さんにお目にかかれると思います。

小泉 人恵さん（小柿四区在住・72歳）

「おかげさまと感謝の気持ちを大切にしています」

一昨年51年間の勤務生活を終えると同時にレイカディア大学に入学しました。2年間の勉学・運動の中では新しい知識・体験の連続で気持ちも若くなり、思いも同じにする仲間も出来、有意義な毎日をすごしています。地域では自然環境や幼児から高齢者迄対象のボランティア等に参加しながら、自分自身の資質の向上と共に、地域に対して少しでもお役に立てばと、日々頑張っています。趣味である旅行は忙しい日々の中で融通をつけて出掛ける事に喜びと楽しみを実感しております。

何をするにも健康が第一 いきいき百歳体操にも取り組んでいます。



編集者より

今の自分があるのは「夫のお陰です」と、家族を大切に思われ常に感謝の気持ちを表されています。若い時から自身のライフプランを立てられ、目標に向かって毎日活動的に過ごされています。好きな言葉は「学びに遅きはなし夢を追うのに遅すぎることはない」と素敵な小泉さんです。

情報誌 ワンランク上のじぶん！

栗東市長寿福祉課（地域包括支援センター） 地域支援係

TEL：077-551-0198

FAX：077-551-0548

