

おもしろいね、がきっとみつかる

みやシニア活動センター

通 信

【発行】

平成24年9月 第12号

みやシニア活動センター

(宇都宮市 高齢福祉課)

□ シニア講演会「時代の主役はシニア世代 ～地域デビューの方法～」を開催しました！

本格的な高齢社会を迎えるなか、シニアは支えられる・守られるだけの存在ではありません。「まだまだ現役！」と元気な皆さんを地域は待ち望んでいます。

どんな「地域デビューの秘策」があるのか、シニアパワーを上手に発揮する方法は何かなどについて、宇都宮大学の廣瀬隆人教授を講師にシニア講演会を開催しました。

7月30日（月）に開催したシニア講演会の会場は、教授の本音トークに大変盛り上がり、参加者の皆さんも感動に浸っていました。



『まずは徹底的に遊ぶ！』

定年退職などでセカンドライフに入るときに、肩に力が入った状態で即地域デビューすると、地域にある昔からのしきたり等につまづいたり、空回りをしたりして長続きしないことが多い。

それを克服するためには、まずは「徹底的に遊ぶ」ことが大切。

遊びのなかで「やりたいこと」、「行きたい場所」、「会いたい人」が生まれ、自然と「仲間作り」ができる。

『欲を捨てない！』

年を重ねても、絶対に欲を捨ててはいけない。「欲を持つこと」は若さの秘訣。

興味のあることにどんどん関わっていると新しい仲間が増える。

新しい仲間のなかには、1人くらいボランティアや地域活動をしている人がいたりする。誘われるままに、なんとなく「活動」に参加してみると、仲間に必要とされる喜びを感じることもある。

すると、「人に必要とされたい」という人間の基本的な欲が満たされ、充実感を感じるようになり、気がつくとうちが地域デビューが成功していきたりする。

ユーモアのある独特の廣瀬流の講演会に、参加者の皆さんからは、「面白く元気の出る話だった」、「少し面倒と思っていたのに目が覚めたように思う」などの感想が寄せられ、これからの生き方に役立てていただけたこととうれしく思います。

《清水シニア特派員の感想》

『シニア講演会を受講して』

受講生の皆さんは、既に地域デビューをなさった方も多いと思いますが、定年退職すると今までの人間関係が疎遠になります。特に、仕事一筋で頑張ってきた人は、今後の長い余生、新しい人間関係が必要となってきます。

「地域デビューの方法」について、はじめに先生は「地域の活動は、地域の歴史的な経緯や人間関係が大切にされ、合理的に運営されているとは限らず、難しい」と否定的とも思える発言をされました。私の経験からも身にしみる言葉でした。

しかし、ここからが廣瀬先生のお話の面白いところで、仕事はもう沢山の反面、未練もあるでしょうが、「まず遊びなさい」と、「遊び」をテーマに話されました。

遊びは仕事と違って、限りなくある。楽しそうだなと思ったら飛び込む。仲間作りは、遊びの話題から生まれることが多く、

ボランティアは楽しくないと長続きしない。

自分が体験した楽しい話を誰かに聴いてもらいたいという「欲」が生まれる。同好の志なら喜んで聴いてくれる。そこから新しい人間関係が生まれ友達関係に結びつく。

人間の一番の欲は人に必要とされること。ボランティアが続くのは、「その喜びに心が満たされるから」という先生のお話は、私が現在行っているボランティアでの感謝を受けたときの気持ちに通じており、大変良く理解できました。

初めて先生の講演をお聞きになった皆さんは、そのユニークさに驚かれ、且つ楽しい講演会であったと感じられたことでしょう。私も多くの共感を得ました。

皆さん、またの機会に会いましょう。

□ シニア世代の皆さん!! 地域デビューしてみませんか!!

みやシニア活動センターでは、「まちづくり」や「ボランティア活動」などで活躍する方々を講師に招き、シニア世代の皆さんの地域デビューにつなげるための講座を開催しています。今回は、平成24年5月18日から6月8日までに開催した全4回の講座についてまとめてお伝えします。

第1回 5月18日(金)

『昔は良かったなあ…なんて言わせません！ 今が旬です、地域デビュー！！』

講師 作新学院大学教授・税理士 前橋 明朗 さん

地域デビューのためには、自分が何をしたいのかを知り、自分を見つけることが必要だとのことでした。

また、ボランティアやNPO団体の活動において、収益を上げてはいけないと誤解している人が多いことを指摘し、より良い活動をするためには、団体の運営・活動資金が必要となるので、「どんどん稼ぐべきだ」と自分のコミ

ュニティビジネスの実践例を通しユーモアを交えて話してくださいました。



第 2 回 5月25日(金)

『 ボランティアを楽しもう! ~風船でお孫さんのヒーロー体験~ 』

講師 宇都宮市まちづくりセンター 事務局次長 小倉 克洋 さん



ボランティア活動は、身近な所から、出来る所から、気負わずに、人の迷惑にならない程度のお手伝い感覚で行うことが大事とのことです。

気負わずにボランティアするために、仲間入りの「キッカケ」となるようバルーン・アートを実践指導していただき、参加者の皆さんと犬や花などを作りました。

第 3 回 6月 1日(金)

『 自転車で宇都宮を愉しく元気に ~宇都宮ブリッツェンの挑戦~ 』

講師 サイクルスポートスマネジメント(株) 代表取締役 砂川 幹男 さん

市職員であった砂川さんは、趣味の自転車を何かに活用して事業を興せないかと常に思案していたそうで、宇都宮市が打ち出したサイクルシティと関連させた事業を興すことで、定年後の『夢』を実現させました。第2の人生で「何を目指してよいか」悩んでいるシニア世代を元気づけるようなお話でした。



第 4 回 6月 8日(金)

『 地域デビューするために ~魅力を引き出すコミュニケーション術~ 』

講師 とちぎ家族研究所・ウイル 代表 谷津 嘉子 さん



地域デビューするためには、コミュニケーション力が大切で、スキルアップの方法を分かりやすく教えて頂きました。特に、自分のコミュニケーション癖、パターンを知ることは大切であるとのことで、ワークショップ方式を取り入れながらの講義では、参加者の皆さんも熱心に意見を出されていました。

《事務局から》

このセンター通信の発行をお手伝いいただく「シニア特派員」を随時募集しています。センター通信の作成に興味のある方は、当センターまでお気軽にお問い合わせください。

みやシニア活動センター開催の講座案内

平成24年度 第2回

シニア世代の「地域デビュー講座」

回	期 日	テ ー マ	講 師
1	10月12日(金)	『地域社会を支える シニア世代の新たな役割』	宇都宮大学国際学部 教授 中村 祐 司 さん
2	10月19日(金)	『発見！私の魅力 ～話して、つながって、もっと輝く～』	とちぎボランティアNPOセンター 主任研究員 小 針 協 子 さん
3	10月26日(金)	『傾聴ってなに？ ～よき聞き手になるために～』	傾聴ボランティア「SDO サポート27」 相談役 星 野 昌 之 さん 会 長 山 口 正 子 さん
4	11月2日(金)	『顔の見える地域づくり ～世代を超えて交流を図ろう！～』	大沢中学校区児童生徒健全育成協議会 会 長 大 門 金 一 郎 さん 前会長 粉 川 昭 一 さん

- ・ 時 間 : 午前10時から12時まで
- ・ 会 場 : 宇都宮市総合福祉センター9階 9A会議室
- ・ 対 象 : おおむね50歳以上のシニア世代。先着15人。但し、全日程参加できる人
- ・ 受講料 : 無料
- ・ 申 込 : 電話又はファクスにより、みやシニア活動センターまで

「セカンドライフ支援講座」

- ・ 内 容 : 「シニア世代を豊かに過ごすための生活設計づくり」(毎回、同じ内容)
- ・ 日 時 : 10月13日(土) 10月27日(土) 11月10日(土) 11月24日(土)
12月 8日(土) 12月22日(土) 午前10時30分～午前11時30分
- ・ 会 場 : 宇都宮市総合福祉センター9階 9B会議室
- ・ 対 象 : おおむね50歳以上のシニア世代。各先着15人
- ・ 受講料 : 無料
- ・ 申 込 : 電話又はFAXにより、みやシニア活動センターまで

「みやシニア活動センター通信」をご覧になった、ご意見・ご感想をお聞かせください。
今後の参考とさせていただきます。

みやシニア活動センター (宇都宮市高齢福祉課)

住 所 : 宇都宮市中央1丁目1-15 宇都宮市総合福祉センター8階
電 話 : 028-639-8585 ファクス : 028-639-8575
ホームページ : <http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp>