

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22年9月 第6号

みやシニア活動センター

(宇都宮市高齢福祉課)

出前講座を開催しました！

みやシニア活動センターでは、定年退職を迎える人や年金生活が始まった人などで、今後「社会や地域でなにかをしてみたい」と思っている方々を対象に出前講座を行っています。今回は雀宮地区市民センターで7月27日(火)に開催しました。

今回は、雀宮生涯学習センターが地域の一般成人を対象として開催する「さわやかライフセミナー」の中で、出前講座を行いました。当日の参加者は40名(60代と70代が約半数の割合)で全員が女性の受講生でした。

出前講座のテーマは、シニア時代を豊かにするための「セカンドライフ支援講座」で、下記の内容について、約1時間の説明を行いました。

- ① シニア世代を取り巻く状況
- ② 退職までの心構え
- ③ どんな暮らし方があるのか
- ④ 講座や関係団体の紹介
- ⑤ 定年後の生活資金を考える



みやシニア活動センターは、自治会やサークルなど、受講を希望する団体の皆さんが設定した会場に伺い、出前講座を開催してまいります。より多くの方に受講していただければと思いますので、開催について、ぜひ、ご検討ください。なお、講師派遣料や資料代の費用については無料になります。(ただし、会場にかかる費用は、申込団体で負担してください。)

出前講座のお申込み先は、
宇都宮市保健福祉部
保健福祉総務課Tel (632) 2919 へ

地域活動の紹介

—ここでは、地域社会で仲間と活動している元気なシニアを紹介します。—

傾聴ボランティア「SDOサポート27」

聴くことでできる社会貢献として、最近注目されている傾聴ボランティアについて、宇都宮市内で活動している傾聴ボランティアグループ「SDOサポート27」の山口正子さんに話しをお伺いしました。



■ 傾聴ボランティアとは？

高齢化が進みお年寄りの世帯や老人ホームなどで暮らす方、また、認知症の方なども増えています。この方々と話をしたり聴いたり、一緒に歌ったりすることによってストレスの発散や心のケアを行うことが傾聴ボランティアです。日常生活の中でお互いに支え合い、喜びを見つけ出せる、新しい生きがい活動です。



■ 傾聴ボランティアを始めたきっかけは？

栃木県シルバー大学校に2005年入学しましたが、福祉のカリキュラムに、傾聴ボランティアの講座がありました。授業を受けているうちに、傾聴ボランティアは、これからの時代に必ず

必要とされることを実感したのがきっかけでした。

■ SDOサポート27の紹介

シルバー大学校で傾聴ボランティアの研修を受けた仲間4人と2007年3月に立ち上げたグループです。現在、50数人の仲間との施設や独居老人宅などの訪問が月20回以上。また、資質向上を図るため勉強会の開催や講習会などにも参加しています。

■ これからの活動については？

活動のスキルアップや会員を増やすためには、傾聴ボランティアグループのネットワークが必要です。そのため、県内の団体に呼びかけ研修会・交流会を行っていますが、今年も10月15日宇都宮市東市民活動センターで開催します。興味や関心のある方は、ぜひ参加してください。

【事務局メモ】

山口さん有難うございました。読者の皆さんも、山口さんの活動を参考に地域デビューしてはいかがでしょうか。

シニア講演会「セカンドライフの豊かな暮らし方」 — 人生 80 年華麗な生き方 —

- ・ 日 時 : 11月19日(金) 午後1時30分～3時30分
- ・ 会 場 : 宇都宮市総合福祉センター 大会議室(10階)
- ・ 内 容 : 藤井敬三氏の講演会

【藤井敬三さんのプロフィール】

昭和15年兵庫県生まれ。大手広告代理店勤務歴40年。
現在は「定年後の生きがい」などの講師として全国各地で活躍中。NPO法人「シニア大楽(だいがく)」副理事長。



- ・ 対 象 : シニア世代。先着50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

シニア世代の「地域デビュー講座」

- ・ 日 時 : 10月8日～11月5日の金曜日(全5回) 午前10時～12時
- ・ 場 所 : 宇都宮市総合福祉センター9階 9A会議室(第2回は9A研修室)
- ・ 内 容 : 下表のとおり
- ・ 対 象 : シニア世代。先着20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

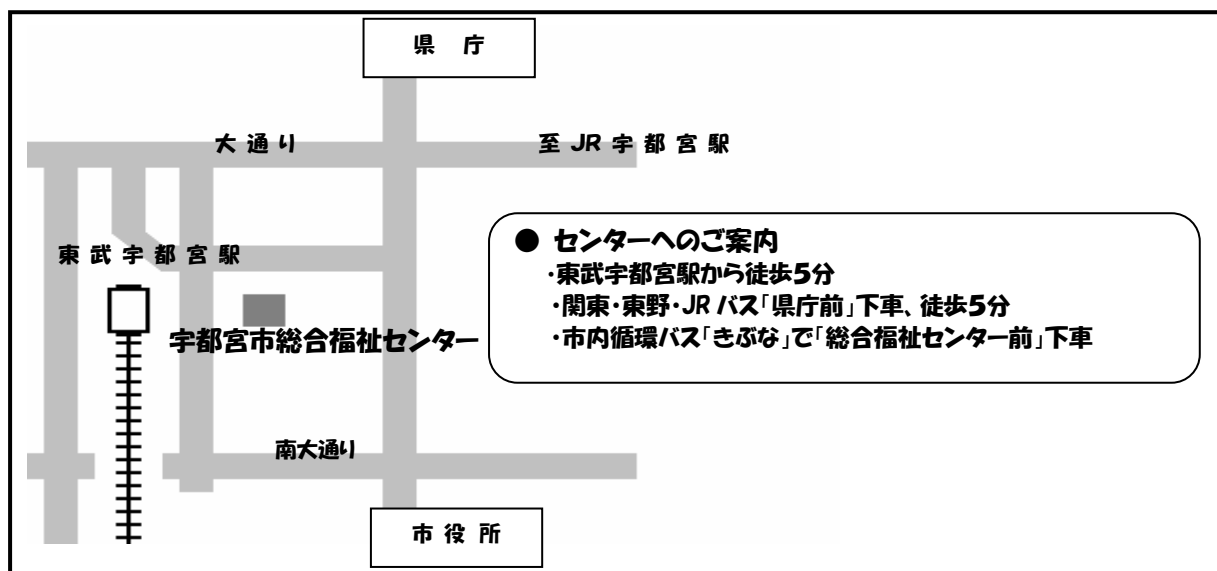
| 回 | 期 日 | テ ー マ | 講 師 |
|---|-----------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 平成22年 10月 8日 | 『コミュニケーションを楽しもう!』 | 宇都宮大学 生涯学習教育研究センター 准教授 佐々木 英和 さん |
| 2 | 10月15日 | 『食と農で考える新しい地域デビュー!』 | (財)栃木県産業振興センター マネージャー 尾野 哲 さん 栃木県栄養士会 ピュアフード研究会 代 表 大出 理香 さん |
| 3 | 10月22日 | 『ボランティア活動を楽しもう!』 | 宇都宮市社会福祉協議会 主 任 八木 茂 さん |
| 4 | 10月29日 | 『子どもを通して自ら学ぶ地域おこし!』 — 今なぜ自然体験が大切か — | 子どもの居場所づくり プレーパーク秘密基地で遊ぶ会 代 表 平出 清一 さん |
| 5 | 11月 5日 | 『さあ地域デビューを楽しもう!』 — あなたは何から始めますか — | 栃木県教育委員会事務局 河内教育事務所ふれあい学習課 副主幹 平野 紀子 さん |

セカンドライフ支援講座の開催

- ・日時： 10月 9日（土） 10月23日（土） 11月13日（土）
11月27日（土） 12月11日（土） 12月25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
- ・内容： 「シニア世代を豊かに過ごすための生活設計づくり」を支援する講座
※ 講座は、毎回同じ内容のものを開催します。
- ・対象： 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

《 宇都宮市総合福祉センター案内図 》

※駐車場はございませんので公共交通機関をご利用ください。



《 事務局から 》

「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。
今後の作成の参考とさせていただきます。

みやシニア活動センター

(宇都宮市役所高齢福祉課)

利 用：月曜日～土曜日 9:00～18:00 (日曜、祝日、年末年始は休み)
主な事業：相談事業 (一般相談・専門相談) 各種講座の開催
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>