

「おもしろいね」が、きっとみつかる



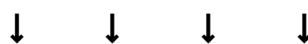
みやシニア活動センター 通信

【発行】
平成24年12月 第13号
みやシニア活動センター
(宇都宮市高齢福祉課)



エンジョイ セカンドライフ

「人と人」と「人と社会」がつながりを持ち、笑顔で過ごせるセカンドライフを
“みやシニア活動センター”は応援しています。



みやシニア活動センターって何？

シニア世代の持つ豊かな知識や経験を生かすことで、第2の人生をいきいきと暮らすことができるよう支援するため、平成20年7月に宇都宮市が設置した施設です。以下の業務をしていますので、お気軽に活用してください。

【相談窓口】 祝祭日を除く月曜日から土曜日午前9時から午後6時まで

セカンドライフは十人十色

センターの相談窓口では、来所した方のさまざまなお話を伺い、あなたのセカンドライフをきめ細かく支援するため、2つの窓口をご用意しています。

- ・ 一般窓口 ⇒ どなたでも気兼ねなく相談できる総合型の窓口です。
- ・ 専門窓口 ⇒ あなたの経験や興味、希望するライフスタイルなどを伺いながら、自分がやりたいことを発見していただき、その実現に結びつけるよう、キャリアコンサルタントによる専門的な相談をします。

【情報提供】

働きたい(就労・起業支援)、地域や社会に貢献したい(地域活動)、趣味・スポーツ・健康づくりがしたい(学習活動)等について各種関係機関と連携を図りながら情報を提供しています。

- ・ みやしニア活動センター通信の発行
- ・ 関係機関の情報誌の提供 等

【各種講座等の開催】

- ・ シニア講演会 (2頁をご覧ください)
- ・ 地域デビュー講座 (3頁をご覧ください)
- ・ セカンドライフ支援講座、出前講座



【シニア特派員ボランティアによる「みやシニア活動センター通信」の編集会議】

□ 第2回シニア講演会「笑い笑顔でいきいき人生 ～笑顔は人のためならず～」を開催しました。

全国の講演会で「わかりやすくおもしろい講師」として好評を博している山神克允さんを講師として、いきいきと心豊かな人生のために、人生90年時代の生活課題「健康」「生きがい」「お金」について、今考えておくべきことは何か？そんな疑問にヒントを与えてくれる講演会を11月16日に開催しました。

【参加者の声】

- ・ 子育て中のママさん達が聞いてもいい内容だと思いました。もちろん子供達が聴いても良いし、聞かせたい内容です。姿勢や歩くことは、子供時代から大切なことだと思います。私は自分の親や祖父母から教えられてきましたから、充分納得でき、先人への感謝が湧いてきました。
- ・ くよくよ考えても無駄、笑顔を作っていこうと思いました。
- ・ 笑うことがどれほど大切なことであるか分かり大変参考になりました。

など明るく元気の出るような意見・感想が多数ありました。



【「脳刺激 指曲げ体操」を実践】

【シニア特派員の感想】

《清水特派員》

耳目を閉ざしても、降りかかってくる情報社会にストレスのシャワー。なんとこの世はストレスの坩堝(るつぼ)の世界なのだろうか。この解消法に先生の言われる「もういいか」「これでいいんだ」という言葉。古希過ぎて一応現役引退を決める際に、言葉通りのもういいか、これでいいんだという思いから決断した。次に「よく笑うこと」と話されたが、自分の場合は「苦笑」した事を思い出した。諦めか。人生笑いの境地で過ごせたらどんなにか楽しいことか。先生の笑いへの誘いの巧みさ。三番目に「歩くこと」との話である。たまにウォーキングをするが、旅行、ボラン

ティア等々にもなるべく外出するように心がけている。そして、老いてもすることが一杯あることに気付く。この講座の最後にサミュエル・ウルマンの詩「青春」が紹介され、少し希望が湧いてきた。

《佐藤特派員》

これまでの私は、日常生じる悩みでクヨクヨ・イライラしていました。ところが、山神先生の「まあいいか」の考え方を実行するようになり、気が楽になり、また、ストレスも引きずらなくなりました。「まあいいか」と声を出して言うだけで、こんな前向きに生きられるなんて感動です。講演を聴いたお陰で、「まあいいか」は、私の魔法の言葉になりました。

□ 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10月12日(金)から11月2日(金)までの期間に、①『地域社会を支えるシニア世代の役割』、②『発見！私の魅力～話して、つながって、もっと輝く～』、③『傾聴ってなに？～よき聞き手になるために～』、④『顔の見える地域づくり～世代を越えて交流を図ろう！～』の4つのテーマで地域デビュー講座を開催しました。

【参加者の声】

- ・ 自分の知らなかった世界を知ることができ大変参考になった。
- ・ 実際にボランティアをしている人の話から、人の話を手際よくまとめるには、どのようにすればよいのか、自分の自治会をまとめるには、どうしたらよいのか参考になった。
- ・ 無理なく緩くはじめましょうという姿勢に共感が出来た。

などセカンドライフの過ごし方の参考になったとの意見が多数ありました。



【地域づくりの体験を聞いた「地域デビュー講座」】

【シニア特派員の感想】

《田所特派員》

地域に根ざした活動をしている方の具体例が伺えてよかったです。特に、初回の講座で取り上げた清原地区の事例で、地域内タクシー「清原さきがけ号」は、住民がお金を出し合い、寄付金を募り、実現したことを知りました。「協働のまちづくりには『割り勘』の発想が大切である」という話が印象的でした。

《佐藤特派員》

三回目の「傾聴ってなに？」の講座で、初めて知った「傾聴ボランティア」。私は講座で実践した3人1組のロールプレイでカルチャーショックを受けました。これまで好き勝手に話してきた自分を知るとともに、人の話を聴くって難しいと痛感しました。ロールプレイでは、「話す」より、相手の話を「黙って聴く」難しさを体験しました。聴いているうちに自分の話をしたくなるが抑え

る。相手の話に関心を傾ける。83歳になる私の母は、常に話相手を求めます。今まで母の話をさえぎって自分を優先してきましたが、今後は傾聴を実践していきたい。

《清水特派員》

二回目の「発見！私の魅力」は、様々な人達の集まりを紹介して各自の居場所探しの話でした。自身の体験からも結局人は寂しがりやで、他人との交流を求め、自分の話を聞いて貰いたいと、自他共に私発見の場を求めているという話でした。

最終講の「顔の見える地域づくり」は、育成協議会の新旧会長さんよるもので、過去に起こった「未解決の今市事件」から地域安全パトロールを行っている実体験による、顔が見える地域コミュニティの構築の事例でした。少人数でも誰とでも、また他地域からでも自由に参加できるまちづくりに共感を得ました。

みやシニア活動センター開催の講座案内

平成24年度 第3回

シニア世代の「地域デビュー講座」

回	期 日	テ ー マ	講 師
1	1月18日(金)	『“出逢い”を悦ぼう、“ふれあい”を愉しもう！～“学びあい”の広がりとお楽しみ～』	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	1月25日(金)	『ボランティアを楽しもう！ ～“ありがとう”は魔法の言葉～』	宇都宮市社会福祉協議会 ボランティアセンター 主 事 橋 本 和 重 さん
3	2月1日(金)	『こどもとふれあう地域の“わ”！～体験を通し、思いやる心を地域で育てよう～』	横川地区こどもとふれあう会 会 長 川 嶋 和 子 さん
4	2月8日(金)	『シニアの力で地域を元気に！』	宇都宮市まちづくりセンター 事務局長 安 藤 正 知 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 : 1月12日(土) 1月26日(土) 2月2日(土) 3月2日(土)
3月16日(土) 3月30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>