

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6月 第5号

みやシニア活動センター

(宇都宮市高齢福祉課)

平成22年度第1回目の「地域デビュー講座」を4月23日から5回シリーズの日程で開催しました。今回は、国際医療福祉大学の
大石剛史先生に担当していただきました「シニアの力の活かし方」
の講座を特集します。

【はじめに】

私達は60歳以降になると生物学的な衰えのため、社会から徐々に「支えられる」存在となり、又、仕事や子育ての時間から解放されて「地域での生活」が重要性を増して来ます。社会から支えられることを受け入れ、地域との交流を図り、新しい生活環境を作ることが求められます。



【時間軸での社会とのつながり】

団塊の世代は、速さを要求する即時的な時間で高度経済成長を支えてきた人達ですが、一方、戦後における昭和ノスタルジーの穏やかな時間や人の流れを知っている世代でもあります。

60歳を迎えてからは、これまでの即時的な行動から時を越えた超時的なものへと変化するので、「過去」の知恵を掘り起こし「未来」へと夢を託すことが出来る時間が生まれてきます。そこで、改めて地域の歴史や風習などを学び、世代間交流を通してこれまで得た知識や知恵を次の世代に継承することも60歳以降の重要な役割の1つであります。

60代からの時間の流れ

即時的なものから、超時的なものへと変わる。

「現在」だけの時間の流れから
「過去」「未来」との関わりが意識される。
「過去」…過去の知恵を掘り
起こす
「未来」…未来へと夢・希望
を託す



【空間軸での社会とのつながり】

団塊世代における社会生活での空間は、世界を活躍の舞台に広げるなど仕事中心の環境により「拡大」し続けてきました。一方、近所隣りが疎遠になるなど地域のコミュニティが崩壊することに直面する世代でもありました。

そして60歳以降の空間は、基本的にこれまでの環境と離れ「縮小」する方向に向かうことから、身近な地域での関わりが重要性を増してきます。地域社会での新たな人々との関係や空間作りが課題となります。

より遠くへ～より近くへ

60歳以降は「地域」との関わりが重要性を増す

空間的にはより「身近」な地域でどのように人間関係を作り出すか



地域社会
(ローカルコミュニティ) への
着陸、地域社会の再構築



【シニアの力の上手な活かし方】

現在、拡大し続けてきた成長社会が限界に達し、成熟社会とも言われる「定常型社会」と変化しています。個人的なことから社会的なことまで多種多様な経験を積んできた世代は、これからの地域レベルで福祉・環境・文化交流・産業等の担い手として重要な役割を持っているといえます。

これまでの特技・趣味・知識・資格等を活かしながら、地域社会に還元することで60歳以降の生きがいとして楽しく社会とつながる事が出来ます。

楽しく社会とつながるコツ

- ① 速さから遅さ (ファストからスロー)
- ② 成果よりも、その場・その時の充実 (過程を楽しむ)
- ③ 多様な人と触れ合う



【ワールドカフェでやってみよう】

ワールドカフェとは「知識や知恵は機能的な『会議室』の中から生まれるものではなく、人々がオープンに会話し自由にネットワークを築くことができる『カフェ』のような空間でこそ創発される」という考え方に基づいたワークショップの手法です。

今回は「皆さんの力をどうすれば上手に活かせるだろう」をテーマにワールドカフェを実践し、講座を終了しました。

ワールドカフェ

おしゃべりから生まれる
空間と時間の充実

多様な人々との間に生まれる「共感」

新しいアイデアの創出



【事務局メモ】

大石先生は、OHPを使用して分かりやすく説明して頂きました。有難うございました。

※ 枠内の図は、大石先生のOHPから引用しました。

ここでは、地域で活躍されている先輩についてご紹介します。

「自分自身への励み」

島田 弘二さん(鶴田町)

■ 地域デビュー

在職中は仕事オンリー、単身赴任や新幹線通勤のためか地域活動はゼロ。もちろん、周りに顔見知りもない無縁人間。定年後、地元での第2の人生を考えたとき、これでは駄目だと猛反省。高齢化時代に備えて、何をなすべきか自分なりに模索し、定年後直ちに県シルバー大学校などで、地域社会での生きがいづくりを学びました。

本来の「人間大好き」仲間とともに多くの団体やサークルを立ち上げ、「暮らしやすい・安心なまちづくり」に日々奔走しています。

■ 地域での活動

ところで、私たちのまちは昭和40～50年代に住宅地として開発され、当時からの人たちは既に70歳以上の高齢者となり、一方、小学校の児童数はピーク時から半減するという、少子・高齢化が急速に進んでいます。



一人暮らしの高齢者、老老介護世帯、更には孤独死が発生したことなどから、「高齢者が生きがいを持って、安心して暮らせるまちづくり」を出来ることから実施することにしました。6年前にボランティアグループを立ち上げ、現在も50余名の会員が元気に活動を続けています。

又、「男性・厨房におおいに入るべし」をキャッチフレーズとした料理研究会



もまもなく、80回を迎えます。順次、生きがいづくりを目的とした、いきいき健康づくり、生きがい実践塾や介護予防講座などを開設し、高齢者に優しい活動に取り組んでいます。

■ まちづくりビジョン

更に、今年から5年先・10年先の「まちのあるべき姿・まちづくりビジョン」を策定することになり、5つのテーマを設定し、それぞれにワーキングチームを編成しました。その1つである「高齢者・福祉チーム」は老人クラブ、社会福祉協議会や学識経験者などから委員が推薦され、検討作業に取りかかっています。地元からアンケートを取り、住民の意見・要望を反映しながら、ビジョン策定責任者として「住民参加型の明るいまちづくり」を目指したいと思います。

地域の仲間たちと楽しく、仲良く、時には「酒のみケーション」も……。これからも「自分自身への励み」として、まちづくりに取り組んでいくつもりです。

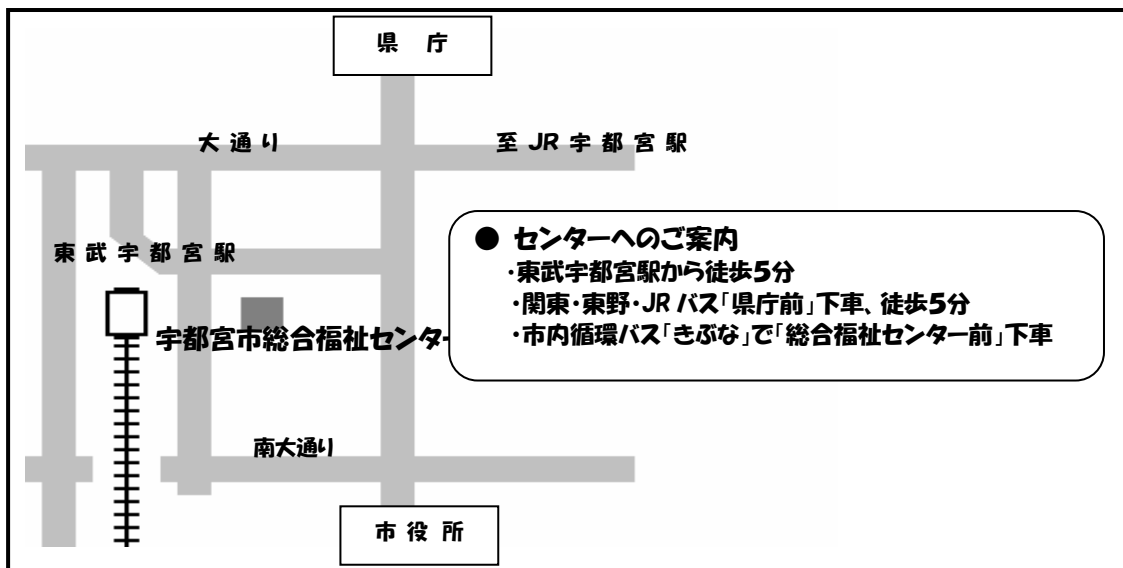
【事務局メモ】

今回の島田さんには、寄稿をお願いいたしました。大変、有難うございます。今後、益々のご活躍を期待しています。

セカンドライフ支援講座の開催

- ・日時： 7月12日（月） 7月24日（土） 8月 9日（月）
8月28日（土） 9月13日（月） 9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
- ・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

《 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>