



特集

人の役に立つことは とても楽しい！

「畑に来ると
仲間に出会えるで！」

「それが
楽しみなんよ！」



①



②

①/「なかよしサロン農園」には、いつも誰かが来ている。作業の合間には、休憩所で涼を取りながらお茶飲み話に花が咲く。ひょうたん
②/「なかよしサロン農園」の看板と瓢箪が並ぶ休憩室。瓢箪は自分たちで育てたもの。

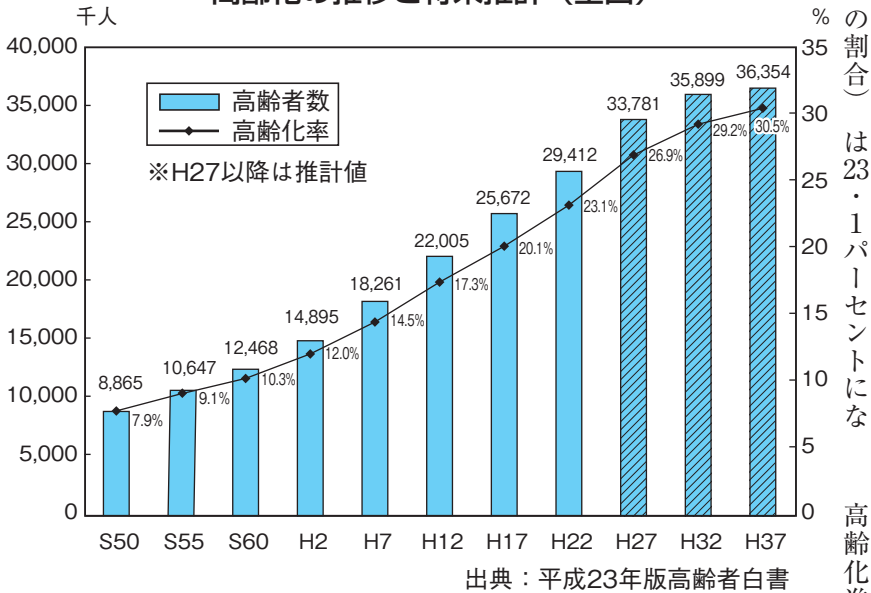
第13団地では、仲間を募つて「なかよしサロン農園」を運営しています。現在、10人の仲間が1町歩ちよつぱほどある畑を耕作して、スイカ、とうもろこし、トマト、ナス、きゅうりなど旬の野菜を育てています。

育てた野菜の一部は、第13団地のイベントで食材として提供されます。今年の納涼祭では、玉ねぎ60個とキャベツ5個が焼きそばの具材として使われました。

ただ、自分のためだけに野菜を育てるのではなく、育てた野菜が人の役に立つ。そのことは、とても楽しく、生き甲斐がいにも繋がっているようです。

今回は、人の役に立つ楽しさについて特集します。

高齢化の推移と将来推計 (全国)



出典：平成23年版高齢者白書

4人に1人が高齢者の時代に

1 地域で活動する高齢者の存在意義はさらに大きくなる

高齢者の力が 必要な時代に

日本の人口の4人に1人が高齢者となる時代が、すぐそこまで来ています。今後、一層の少子化・高齢化が見込まれるなかで、生き甲斐づくりやボランティア活動など、地域で活動する高齢者の存在意義はますます増大していきます。

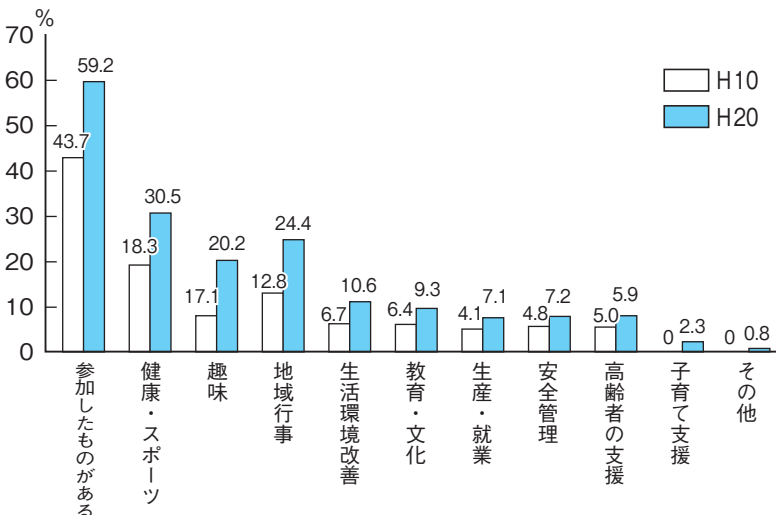
平成22年10月1日現在、日本の高齢化率（総人口に占める高齢者人口の割合）は23・1パーセントになりました。平成25年には、25パーセントを超えると予想され、人口の4人に1人が65歳以上の高齢者となる時代がすぐそこまで来ています。

「団塊の世代」（昭和22年〜24年に生まれた人）が数年後には65歳に達することや出生率の減少などが主なものと考えられています。また、平均寿命も男性79・64歳、女性86・39歳となり、今後とも長寿社会が進展していくものと予測されています。

高齢者の 社会参加について

厚生労働省の「高齢者白書」によると高齢者の社会参加活動について、60歳以上の人のグループ活動の参加状況を調査したところ、59・2パーセントが何らかのグループ活動に参加しています。具体的には、健康・スポーツ30・5パーセント、趣味20・2パーセント、生活環境改善12・8パーセントの順となっていて、いずれの活動も10年前と比べて増加しています。

高齢者のグループ活動への参加状況 (複数回答)



出典：平成23年版高齢者白書

元気な高齢者には支える側としての活躍を期待

一口に高齢者といっても、お年寄りと呼ぶには、あまりにも若く、元気な高齢者はたくさんいます。今後一層の高齢化が見込まれるなかで、元気な高齢者には、地域において支えられる側ではなく支える側としての活躍が期待されています。生き甲斐づくりやボランティア活動など、地域で活動する高齢者の存在意義はますます大きくなります。

2 みんなで楽しく汗を流す
 運動が気持ちいい汗が
 かけられる

ガンバルーンを使って 楽しく運動しましょう

介護予防を目的として、ガンバルーン（ゴムボール）を使って皆で楽しく体操する「健康づくり教室」と健康づくり教室の卒業生たちが集まって結成し、継続して運動を楽しんでいる「ガンバルーンクラブ」の活動を紹介します。

健康づくり教室とは

町の介護予防事業として実施されている「健康づくり教室」は、65歳以上で、医師より運動制限の指示のない人を対象として、毎週月曜日と木曜日の週2回、全16回（1クール）に渡って東公民館で開催されています。専門の指導員による筋力トレーニングとして、ストレッチや有酸素運動、バランス訓練などの軽体操を行って、毎回20人以上の人が参加する人気の高い教室です。



ガンバルーンクラブとは

「ガンバルーンクラブ」は、健康づくり教室の卒業生たちが集まって結成したもので、67人が会員登録しています。定例会は毎月2回、基本的には第2・4土曜日に東公民館で開催されています。入会の条件は特に定めていませんが、現在は、65歳以上の人たちが、皆と楽しみながら気持ちの良い汗を流しています。ガンバルーンクラブでは、指導者養成研修を受講した人がボランティアとなって会員を指導するシステムが出来上がっています。そのため、専門の講師に依頼しなくても自主的に活動できるようになっています。このため、町内の自治会や老人クラブ、福祉団体などから健康づくり教室を開催したいという依頼を受け、ボランティアとして様々な場所に出向く活動を続けています。



第3団地でガンバルーンの講習会

8月1日、「ガンバルーンクラブ」ボランティアサポーター3人(窪田、橋本、伊田さん)が第3団地に出向き、楽しく体を動かさず講習会を行いました。進行役の窪田講師のユーモア溢れる説明に皆大笑いし、ボールを落とす時は大笑いして、楽しい時間を過ごしました。



参加者からは、一人では続かないけれど、皆で運動するのでとても楽しい。運動すると血行が良くなるせいか体が楽になるなどの声が聞かれました。



「健康づくり教室」

①／参加者には88歳の人もある。
②／とびきりの笑顔を見せる参加者。③／専門講師の指導でプログラムが進む。

「ガンバルーンクラブ」

④／丸くなって、まずはウォーミングアップから。⑤／毎回違うボランティアサポーターが講師を務める。⑥⑦／笑顔でバルーンを使った運動を楽しむ。⑧／ガンバルーンは空気を少し抜いた状態で使用するの、掴みやすい。

「ガンバルーンクラブ」ボランティアサポーターの声

楽しく運動できています。ガンバルーンクラブでは、特定の人が講師を務めるのではなく、サポーターのメンバーが交代で講師を行うようにしています。このため、マンネリ化せずに

健康体操の講師を務めています。施設、自治会などに出向いて、ガンバルーンを使った健康体操の講師を務めています。

当初は、講師もいない状況でしたので、町からボランティアサポーター養成研修の受講を進められ、受講することにしました。現在、サポーターとして活動している人は、20人で、定例会をはじめ、福祉

健康づくり教室に参加して、楽しいと思いましたが、介護予防にもなると思いましたが、でも、こういう運動は、一人だとなかなか続けられないのです。健康づくり教室に参加した仲間からも継続したいという意見を聞いていましたので、町の協力も得てガンバルーンクラブを立ち上げました。

楽しいと思えるから
続けられる



7月23日の定例会に参加したボランティアサポーター(登録20人)の皆さん。

これからも、バルーンを使った体操の楽しさを多くの人に知ってもらうために、色いろなところに出向いて、体の続く限り、ボランティアを継続していきたいと思っています。

ガンバルーンクラブの楽しさは、皆で大笑いして、楽しい雰囲気なかで健康づくりができることです。まさに私たちの生き甲斐(がい)になっていきます。また、サポーターとして様々な場所に出向くことは、自分自身の健康維持にも役立っています。健康体操で注意していることは、受講者の体を気遣い、無理をしたり、無理をさせたりしないことです。そして、気持ちいいところでやめることです。

3 「ありがとう」の一言をもらえばもう満足

ちょっと困りごと お手伝いします

単身高齢者や高齢者世帯の人などのちょっとした困りごとのお手伝いをする「高齢者困りごと援助サービス事業」をご存知でしょうか。ここでは、この事業を通じて交流する高齢者とボランティアスタッフの声を紹介します。

電球交換

草むしり

部屋の掃除

警報設置
災害の火器

話し相手



水道のバッキン交換、電球・蛍光灯の交換や庭の草むしりなど、ちょっとした困りごとをお手伝いする「高齢者困りごと援助サービス事業」が社会福祉協議会で行われています。この事業を利用できるのは、高齢者（おおむね65歳以上）で、ひ

とり暮らしの人や高齢者世帯の人です。1時間程度でできる軽易な内容で、継続性のない作業が対象となり、利用料は500円です。作業後、協力会員（ボランティアスタッフ）には500円分の商品券が渡されます。

作業は、社会福祉協議会に登録したボランティアスタッフが

お手伝いします。ボランティアスタッフは現在91人が登録して、ほとんどが65歳以上の人です。年齢的にも大きく離れていないためか、作業中の会話も弾むとい

います。ボランティアスタッフは、作業しながら活動

を行っています。私は、キレイにするという父の教えもあり、社会福祉協議会が行っている援助サービスのボランティアスタッフに登録しました。

ボランテニア活動では必ず「こんにちは、元気ですか？ これから始めます」と元気に挨拶してから作業を行います。私は、キレイにするこ

を続けています。

私は、電子部品の会社に30年勤務しました。退職後は、書道や童謡唱歌などを楽しむ傍ら、「退職したら人様に喜ばれることをしなさい」という父の教えもあり、社会福祉協議会が行っている援助サービスのボランティアスタッフに登録しました。

ボランテニア活動では必ず「こんにちは、元気ですか？ これから始めます」と元気に挨拶してから作業を行います。私は、キレイにするこ

を続けています。

私は、電子部品の会社に30年勤務しました。退職後は、書道や童謡唱歌などを楽しむ傍ら、「退職したら人様に喜ばれることをしなさい」という父の教えもあり、社会福祉協議会が行っている援助サービスのボランティアスタッフに登録しました。

ボランテニア活動では必ず「こんにちは、元気ですか？ これから始めます」と元気に挨拶してから作業を行います。私は、キレイにするこ

を続けています。

私は、電子部品の会社に30年勤務しました。退職後は、書道や童謡唱歌などを楽しむ傍ら、「退職したら人様に喜ばれることをしなさい」という父の教えもあり、社会福祉協議会が行っている援助サービスのボランティアスタッフに登録しました。

ボランテニア活動では必ず「こんにちは、元気ですか？ これから始めます」と元気に挨拶してから作業を行います。私は、キレイにするこ

を続けています。

私は、電子部品の会社に30年勤務しました。退職後は、書道や童謡唱歌などを楽しむ傍ら、「退職したら人様に喜ばれることをしなさい」という父の教えもあり、社会福祉協議会が行っている援助サービスのボランティアスタッフに登録しました。

ボランテニア活動では必ず「こんにちは、元気ですか？ これから始めます」と元気に挨拶してから作業を行います。私は、キレイにするこ

を続けています。

私は、電子部品の会社に30年勤務しました。退職後は、書道や童謡唱歌などを楽しむ傍ら、「退職したら人様に喜ばれることをしなさい」という父の教えもあり、社会福祉協議会が行っている援助サービスのボランティアスタッフに登録しました。

ボランテニア活動では必ず「こんにちは、元気ですか？ これから始めます」と元気に挨拶してから作業を行います。私は、キレイにするこ

を続けています。

私は、電子部品の会社に30年勤務しました。退職後は、書道や童謡唱歌などを楽しむ傍ら、「退職したら人様に喜ばれることをしなさい」という父の教えもあり、社会福祉協議会が行っている援助サービスのボランティアスタッフに登録しました。

ボランテニア活動では必ず「こんにちは、元気ですか？ これから始めます」と元気に挨拶してから作業を行います。私は、キレイにするこ



草むしりの依頼を受けて作業する新井さん。この日は、滝ノ入在住の三上さんと一緒に作業した。短時間で終わるよう手早く作業は進む。



とが好きなもので、主に、草むしり、お風呂掃除、窓ガラス拭きなどを行っています。以前、一人暮らしの女性の草むしりをして、とても喜ばれたことがあり、それ以来、草むしりが大好きになりました。高齢の方は、人生経験が豊富です。作業中の会話や振舞いなどから、たくさん学ぶことがあります。以前、90歳の女性宅に「子供叱るな来た道だもの」という永六輔さんの『無名人名語録』の言葉が掲げられてあり、なるほどと思いました。私もいずれは、できないことが増えていくと思いますが、自分の体が元気なうちは、人様の役に立ちたいと思っています。そしてこれからも、毎朝40分程度のジョギングやバードウォッチングなどを楽しみながら、ボランティア活動を継続していきたいと思っています。

高齢者困りごとと援助サービス

～地域の支え合いで、
ちょっと安心サービス～

ちょっとした暮らしの困りごとを、地域の協力会員（ボランティア）がお手伝いします。

- 内容**
- ・電球・蛍光灯の取替え
 - ・ブレーカー落ちの修復
 - ・水道パッキンの交換
 - ・住宅用火災警報器の取付け
 - ・軽易な家具の移動 など。

対象 高齢者（おおむね65歳以上）でひとり暮らしの人または高齢者世帯の人
利用料 500円（部品代は別途）。1時間程度でできる軽易なもので、継続性のないもの。専門的なものは他機関を紹介します。

問合せ 社会福祉協議会
☎ (295) 3111



①②/水道のパッキンを交換してくれた藤井さん（68歳）は、15分程で作業を終えた。その後、電気コタツのスイッチが入らないという依頼を受けて電気コードを点検し補修した。この日の作業は1時間以内に終了した。



とても助かります

井上さん夫妻（大師二区）

6年前に一人娘が嫁いでからは、夫婦二人で暮らしています。主人は、文章を書くことは得意ですが、ドライバーでネジを回したり、金槌で釘を打ったり、カンナをかけるようなことは苦手なので、以前から困っていた水道の蛇口の水漏れ修理をお願い

人の役に立つのは楽しいです

藤井 修さん（ゆずの木台）

私は40年間サラリーマン（通信建設業）として働き、定年後は、介護施設にパートで6年半勤務しました。その経験から、高齢者になると、ちょっとした重い物が持てなかったり、高いところが苦手になることは理解していました。その辺をボランティアで何かお手伝いをしたいと思っていますので、社会福祉協議

いしました。作業は簡単に終わり、蛇口は、きつく締めなくても止まるようになって、とても助かりました。また、以前からスイッチが入らなかつた電気コタツもその場で修理してもらえたので、ありがたかったです。援助サービス事業は、とても良い事業だと思います。次回は、お勝手の照明器具の交換をお願いしたいと思っています。

会が行っている援助サービスの募集を知ったときは、すぐに登録しようと決めました。

援助サービスは、やっつけてとても楽しいです。高齢になれば、ほんとうに、ちょっとしたことができない場合がありますので、そういうことのお手伝いをさせていただき「ありがとう」と言われるのが一番嬉しいです。

援助サービスで注意していることは、依頼者の求めていることを理解して、それに合わせて活動することや、高齢者をお年寄り扱いしないことです。

ボランティア活動は、自分が楽しみながら行うと利用者の方も楽しいと感じてくれるようです。これからも楽しみながら、援助サービスを続けていきたいですね。

4 自分でも楽しみながら人の心を癒す喜び

ギターで心を癒します

ギターで心を癒すボランティア活動を続けているのは、ギタークラブの皆さん。全員が60歳を超えています。この日は、山根荘の月例会で、10曲ほど演奏しました。会場では、知っている曲が演奏されると、一緒に口ずさむ人もいました。



①/ギタークラブの皆さん。この日の演奏曲は、奥飛騨慕情、北上夜曲、追憶、コロブチカ、花祭り、舟唄、さざんかの宿、北国の春、氷雨、アルゼンチンタンゴの10曲。②/10曲とは別にギターが奏でる美しい音色に合わせて、昔懐かしい「故郷」を会場の皆さんと合唱しました。③/串田博さんからいただいたという絵手紙の一部

ギターを弾くことがとても楽しいです

ギタークラブのメンバーは9人で、全員が60歳を超えています。85歳のメンバーもいますが、皆、元気に演奏を楽しんでいます。平成7年に公民館の呼びかけで集まった30人のメンバーで結成され、すでに17年が経過しています。

入会のきっかけは、「禁じられた遊び」の曲を弾きたいという気持ちからでした。簡単に弾けると思っていました。但实际上にやってみると、意外と難しく、かなり苦労しました。しかし、練習の甲斐もあり、徐々に弾けるようになりました。

練習は、毎週水曜日午前9時から正午までですが、メンバーと一緒にギターを弾くことが楽しくて仕方ありません。練習の合間には、お茶を飲みながら、政治の話やテレビ、新



聞などの話題で盛り上がります。

ギタークラブでは、ボランティアで特別養護老人ホームやデイサービスセンター、障害者施設などの慰問を行っています。高齢者や子どもなど様々な人がいるので、演奏する曲目もその都度変更し、皆が楽しめるような選曲を心がけています。

先日、山根荘の月例会で演奏しました。その翌日、演奏を聴いてくれた串田博さんから絵手紙をいただきました。心を込めて書いてくれた絵手紙には、「暑中お見舞い申し上げます。山根荘月例会でのギター演奏に大変感動いたしました。さすが、本物の音色は違います・・・」と書かれていました。こういう、心のこもった贈り物をいただくと、演奏して良かったとつくづく思います。

これからも、一生懸命練習して、少しでも上達したいと思っています。そして、色いろなところに出て行ってボランティアで演奏したいと思っています。

月例会で演奏を聴いた人の声

ギター演奏の感想を尋ねると、「ギターは素敵ですね。僕もハーモニカとギターをやっています。大勢の人が弾くギターの音色に心が癒されました」と笑顔で話してくれました。

5 皆がで
せみ組
し取り
理楽組
無でら
います

さいほう 裁縫を通じて 被災地支援に協力

被災地に行くボランティアをするには、体力的に厳しい。そこで、被災地に行くボランティアの支援に取り組む人びとの活動を紹介します。

手も口も動かして
裁縫するのが得意なんです

私たちが、被災地支援をするようになったのは、被災地に行く仲間から支援物資を作る手伝いを頼まれたのがきっかけです。私たちは、被災地に行ってボランティアをするのは年齢的に厳しいので、被災地に行かなくてもできる支援として「袖口カバー」や「ボトルカバー」などをミシンで縫う活動に協力しています。

人に差し上げるものなので、出来栄は厳しくチェックします。何度

も縫って、
解いてを繰
り返し完成
させます。

作業中

は、皆で楽
しみながら
手を動か



①/裁縫で作上げた袖口カバーやボトルカバー。
②/左から加藤さん、関さん、江原さん、大村さん。4人全員が65歳以上。

し、政治や料理、夫の話などで盛り上がりがあります。休憩時間には、持ち寄った手料理がテーブルに並びます。ここに来て、皆と過ごす時間が私たちの生き甲斐になっています。支援物資を作る手伝いを通じて、私たちにもできる支援があること。得意な裁縫が人の役に立つことは、大きな喜びです。私たちは、これからもこの活動を地道に続けて行こうと思っています。

年齢を重ねていくと、できなことが増えていきます。そして、自分を取り巻く環境も変わっていきま

す。しかし、自分を取り巻く環境が変わっても、人の役に立つことを楽しんだり、人に必要とされる喜びを感じたり、人と触れ合う機会を持つことができれば、その人はきつと幸せなのではないでしょうか。

今回の特集では、人の役に立つ楽しさについて取り上げました。楽しいと感じる何かを見つけて、生き生きと暮らして行けたら、それはきつと、その人にとっても周囲の人にとっても「いい人生」なのだと思うのです。

