

年齢を重ねても 「笑顔」や「元気」いっぱいの 生き生きライフ



市内の高齢者（65歳以上）は、約2万7千人（7月末現在）。人口に対して約27%と、4人に1人が高齢者となり、10年前と比べ約7千人も増えていきます。

しかし、年齢を重ねても若者に負けないくらい「まだまだ青春」と笑顔を輝かせ、元気はつらつに活動する人たちがたくさんいます。

例えば、長年培った知識や経験、技術を、次世代に伝える人、シルバー人材センターの会員となって、家庭や企業から依頼された仕事をする人、さまざまなボランティア活動に参加し、地域貢献に汗を流す人など。また一方では、同世代が集う講座などに参加して、趣味を楽しみながら健康維持や友達づくりをする人などもあります。

9月号では、生きがいを見つけ元気に活動する人や、60歳以上の人が参加できる講座などを紹介します。皆さんも笑顔や元気いっぱいの生き生きライフを送りませんか。

生活を楽しまう

仲間が集う「悠悠ライフ」は 活力の源です

おおみち 大道 タニ子さん



親の介護などが一段落した60歳の時、悠悠ライフの舞踊講座に参加しました。いつまでも若くいたい、体を動かして運動不足を解消しながら、新しい趣味を見つけて、老後の生活を楽しまたいと思ったことがきっかけでした。

講座に参加して11年になりますが、練習が終わったすぐ後でも、次の練習まであと何日かなとカレンダーを見ては、楽しみにするほど、今ではすっかり生きがいになっています。

最初は、みんなについていけるのか、みんなと仲良くできるのかななどの不安がありました。先生が基礎から丁寧に教えてくれて、まわりの人たちも声をかけてくれたので、不安は打ち消されました。また、できないかなと思いつつ

挑戦してみたことが、できた時には、本当にうれしかったですね。

そして、講座に参加することで、同世代の新しい友達も増えました。舞踊の話だけではなく、孫やテレビ番組の話など、何気ない会話をすることで、ストレス発散にもなるので、心の健康維持に役立っています。

練習には、約40人の男女が集い、みんな和気あいあいとした雰囲気の中で、気持ちいい汗をかいています。笑顔いっぱい踊り、まるで青春時代にタイムスリップしたかのような時間を過ごしていますよ。

私にとって悠悠ライフは、体と心の健康づくりや夢中になれる趣味ができただけでなく、家から外に出るきっかけとなりました。友達との楽しい時間が過ごせる貴重な場に皆さんもぜひ参加しませんか。



曲に合わせて、扇を器用に使いながら踊りに夢中になる、60歳代から90歳代までの受講生たち

講座名	曜日	会場	連絡先
書道	月	文化センター	☎②4720 (本間)
カラオケ	火	青少年研修センター	☎④0557 (花田)
華道	水	文化センター	☎②43669 (三浦)
舞踊	水	弥生集会場(東町)	☎④38243 (細川)
教養	木	胆振地方男女平等 参画センターなど	☎⑦3975 (井形)
園芸	木	文化センター	☎④41493 (今野)

対象

60歳以上

申込方法

電話で随時



100人以上が熱唱するカラオケ講座

《詳細》生涯学習課 ☎②5075
悠悠ライフ
受講生を募集中
 新しい友達や
 趣味を見つけよう

明るく生き生きした生活を楽しまう「健康づくりセミナー」参加者を募集

60歳以上を対象に、高齢期の健康に必要な講義や実技などを行います。

《申込み・詳細》社会福祉協議会 ☎②1858

知識や経験、技術などを活かそう

昔話や遊びを教えるなど 子どもたちとの交流は 生きがいになります

井形 眞一さん



高齢者の知識や経験を子どもたちに教え、交流する「高齢者と子どものふれあい交流事業」に参加しました。

交流会では、室蘭の昔を知る高齢者が「昔は今みたいに食料が豊富でなく、お菓子といえばイモなどを食べていたんだよ」、「みんなが遊びに行く水族館の周辺は海だったんだよ」など、今では想像もつかない話などを聞かせると、子どもたちは驚いた表情をしていました。昔の話などを聞かせてあげられることは、高齢者だからこそできることであり、もっともっと伝えていきたいという気持ちが、生きがいにもなります。

また、おはじきやお手玉などの昔ながらの遊びもしました。最初はルールや遊び方を知らな

い子どもたちがいましたが、教えながら一緒になって遊んでいるうちに、上手になり「家でテレビゲームしているよりおもしろい」と子どもたちの生き生きした表情が見られて、うれしかったです。

今回の交流のように、子どもたちに限らず、今では体験できない昔話や昔の遊びを次世代に伝えながら、一緒に楽しみ、喜んでもらうことで、自分たちも笑顔でいられます。何より持っている技術や経験を活かせるのは、高齢者の生きがいづくりになりますよ。



昔話を聞かせたり、おはじきやお手玉などの遊びを一緒に楽しみ、笑い声や笑顔があふれた交流事業



仕事

知識や経験、技術を活かして働く機会を得たい、地域に役立つ仕事をしたいという、おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある人のため、シルバー人材センターでは家庭や企業などから依頼された仕事を会員に提供しています。

☎ 8155

《詳細》シルバー人材センター

会員を募集中

シルバー人材センター

高齡者でも
まだまだ現役

- 一般作業分野 ○草刈りや草取り
 - 引越しの手伝い ○畑仕事 ○自動車の運転など
 - 技術分野 ○庭木のせん定 ○ペンキ塗り ○大工仕事など
 - サービス分野 ○家事手伝い ○通院の付き添い ○子育て支援など
 - 事務分野 ○一般事務 ○経理事務 ○葬儀手伝い ○パソコン指導 ○毛筆筆耕など
 - 管理分野 ○施設管理 ○受付管理 ○駐車場管理
 - その他 ○包丁研ぎ ○ふすま張り ○ビラ配り
- 入会方法 電話で

ボランティアや市民活動に参加しよう

ボランティアを始めたい時などは、ボランティアセンター(社会福祉協議会内) ☎ 21858へ
市民活動を始めたい時などは、市民活動センター(港湾部庁舎1階) ☎ 27070へ