

50歳代から始める 地域参加ガイドブック

定年後は家でのおんびり
テレビでも…



退職したら
ずっと我慢してた
旅行三昧～



そこに地域参加を**プラス!**

**STEP
UP!**



健康でいきいきと暮らし続けるために！
今のうちに考えておきましょう！

地域参加で人生に大きくプラス！

安心にプラス！

75歳以上になると、「困ったときの相談相手」が急激に減ります。

ところが、ボランティア活動や老人クラブ活動など、地域活動に参加している場合、相談相手が増えているようです。

「困ったときの相談相手がいる」と答えた割合

(65歳未満)

87.3%

活動している場合

(75歳以上)

91.4%



活動していない場合

(75歳以上)

41.9%



出典 一般財団法人山口県老人クラブ連合会「高齢者の地域支援活動に関する意識調査」より

暮らしに生きがいをプラス！

心身ともに健康に暮らし続けるには、生きがいを感じることもとても大切です。

ですが、年齢を重ねると、生きがいを感じる事が少なくなりがちです。

ところが、地域活動に参加している場合、生きがいを感じる方が多いようです。

「生きがいを感じる」と答えた割合

(65歳未満)

79.7%

活動している場合

(75歳以上)

84.1%



活動していない場合

(75歳以上)

58.1%

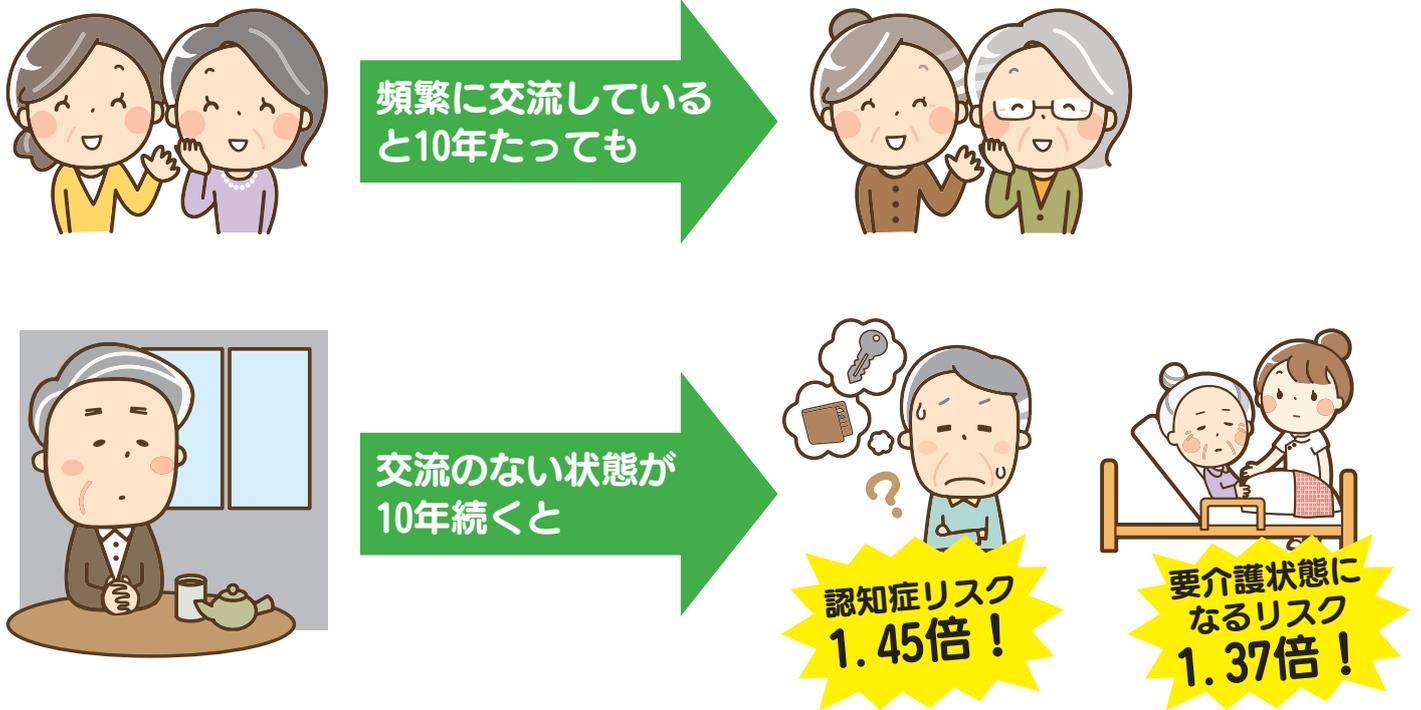


出典 一般財団法人山口県老人クラブ連合会「高齢者の地域支援活動に関する意識調査」より

健康寿命にプラス！

頻繁に交流している人は、人との交流がない人に比べて、認知症や要介護状態になりにくくなるため、健康寿命の延伸が期待できます。

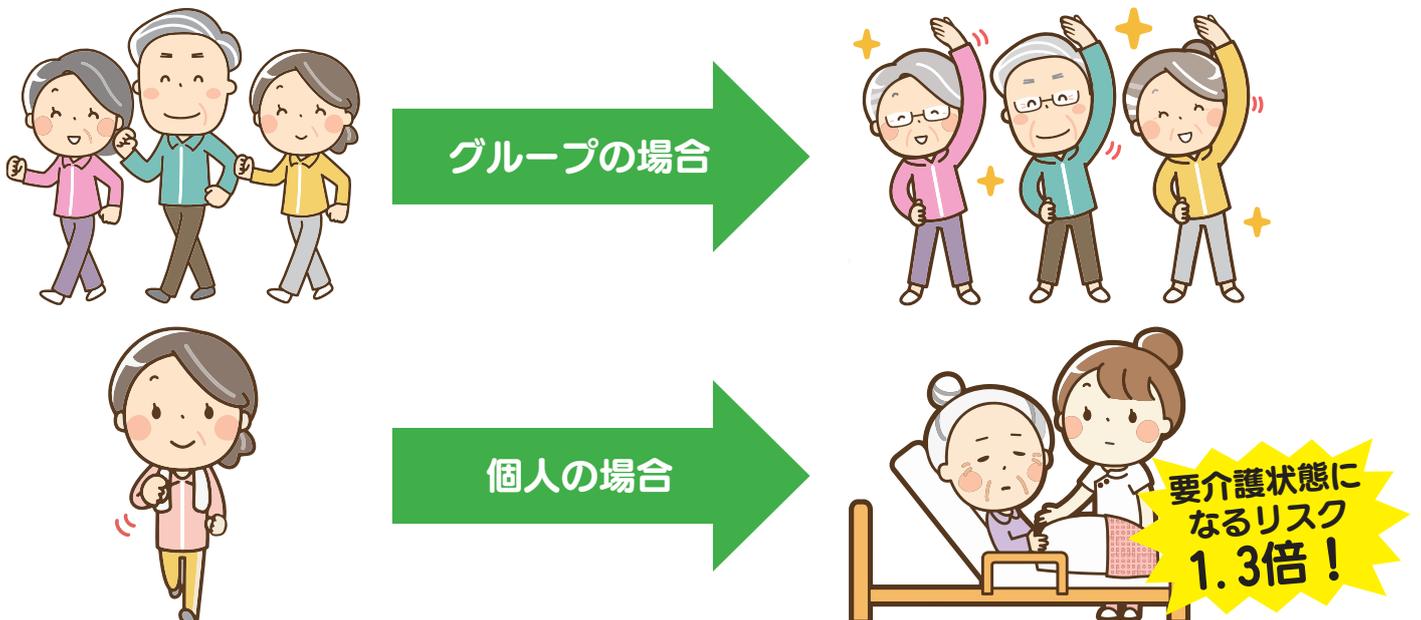
また、死亡する可能性も軽減されるなど、様々な効果があります。



JAGES「健康な体と心をつくるヒント」より

仲間と一緒に活動すれば、活動効果にプラス！

グループでジョギングや筋トレなどに取り組む人は、個人で取り組んでいる人よりも、要介護状態になりにくくなることがわかりました。



JAGES「健康な体と心をつくるヒント」より

地域参加のすすめ

地域で活動することは、誰もが暮らしやすい地域づくりのためだけでなく、健康寿命の延伸や相談相手の確保など、“あなた自身の将来”のためにも、とても重要な関係があります。

あなたの経験や趣味を活用したり、新たな分野にチャレンジしたり…

「人生は二幕目がおもしろい！」



いろいろあります。地域参加の入口。
地域はあなたの参加を待っています。

(1) 地域に協力する

余裕のある時間を使って、地元のボランティア団体や、自治会、**老人クラブ**^{*1}などで環境美化、防犯活動、盆踊りのお手伝いに参加するなどの活動があります。



(2) 技術を生かす

パソコン操作、農作物の栽培、大工仕事など、これまでのキャリアで培った技術や豊富な経験を活用して、再就職したり、シルバー人材センターを通じて仕事をしたり、地域の教室に講師として参加するなどの活動があります。



(3) 趣味を楽しむ

カラオケ、将棋、コーラス、健康マージャンやゴルフなど、グループであれば活動の幅が広がります。

歴史や寺社めぐりの趣味を生かした観光ボランティアなどの活動もあります。



(4) 災害時の助け合い

災害が発生した際に設置される災害ボランティアセンターを通じて、様々な活動に参加します。

そのほか、自治会などに設置されている自主防災組織に参加して、避難訓練や声掛けのお手伝いなど、平常時から災害に備える活動もあります。



(5) 体を動かす・スポーツ

運動は健康づくりのために欠かせません。

老人クラブ^{*1}などが実施しているウォーキングや、グラウンド・ゴルフ大会への参加などが挙げられます。

60歳以上であれば、誰でも「**ねんりんピック**^{*2}」に参加できます。



(6) 学ぶ

手話や点字などの専門的なものから、ボランティア講座など気軽に参加できるものまで、県内各地で様々な講座や研修などが開催されています。

参加することによって新たな学びや出会いがあります。



※¹ 「老人クラブ」とは

概ね60歳以上の方が、仲間づくりを通じて生きがいと健康づくり、地域活動、世代間交流等を行うとともに、自分の老後を健康で楽しくするための自主的な組織です。人数や活動はクラブごとに多様です。

クラブによっては、若手だけで活動しているところもあります。

※² 「ねんりんピック」とは

60歳以上のシニアを中心として、あらゆる世代の人々が楽しみ、交流を深めることができるスポーツと文化の総合的な祭典です。

山口県では競技ごとに大会が開催されています。

競技の一例：卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ペタンク、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道、水泳、グラウンド・ゴルフ、ボウリング、サッカー、ダンススポーツ、囲碁、将棋、健康マージャンなど

また、芸術分野では日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門の美術展を開催しています。

※くわしくは山口県生涯現役推進センターのホームページをご覧ください。

地域参加 はじめの一步

地域参加はまず情報集めから。

友人や同僚から話を聞いたり、公民館、図書館などで募集チラシを見つけたり、市町の広報誌やインターネットで探したり…地域には様々な団体がありますから、自分に合った活動がきっと見つかります。

地元の社会福祉協議会などボランティア登録や地域参加に関する相談に対応していますので、問い合わせてみるのも良いかもしれません。

ただし、募集のタイミングは団体により様々。定年退職を待たずに、思ったらすぐに始めておくことをお勧めします。

〇〇市社会福祉協議会

検索



地域参加の事例

事例1 身近な自治会に参加

単身赴任で長年県外に勤務していたのですが、定年と同時に山口県に帰ってきました。ところが、近所に友人や知り合いがいないこともあって、少し寂しい思いをしていました。そんな折に自治会の回覧版に、防犯パトロール活動の参加者募集のチラシが目にとまりました。週に1回2時間程度の活動なので無理がありませんし、地域の治安が向上するならば、私自身にとってもメリットがあります。

問い合わせてみると、活動が始まったばかりで、まだ参加者が少ないとのことから、早速夫婦で参加することにしました。

防犯活動を通じて空き巣や自転車の盗難など、地域の治安状況が分かったので自分自身が気を付けるきっかけになりました。

なにより、活動を通じてたくさんの友人ができたことは、かけがえのない財産になりました。



事例2 キャリアを生かした活動に取り組む

趣味がないし、近所にほとんど知り合いがない。妻には「定年後に家に引きこもるのはやめてね」と言われ、このままでは居場所がなくなってしまう。定年になる前に、少しずつ準備をしていこう——と情報集めから始めました。

公民館や図書館で見つけた参加者募集の掲示板を見て、様々な活動に参加しました。陶芸教室、そば打ち…どれも楽しかったのですが、長続きしませんでした。そんな中、DIY教室に参加したところ、製造業の経験を見込まれて講師を頼まれることに。



1回だけのつもりでしたが、教え方が分かりやすいと大好評で継続的に引き受けることになりました。月1回の開催ではありますが、普段からテーマ選びや資材集めに意外と頭を使うので、脳トレにもなりますし、参加者との交流は息抜きやストレス解消になって日々充実しています。

事例3 新たな分野にチャレンジ

仕事や子育てがひと通り落ち着いたこともあって、時間に余裕が生まれました。

職場で同年代の友人と今までやったことのないことに挑戦してみようという話になり、公民館で募集されていた健康マージャン教室に通うことにしました。

健康マージャンは「金銭を賭けない」「たばこを吸わない」「アルコールを飲まない」ことを前提としていて、同じ主婦層の参加がとても多く、友人もいたので安心して参加できました。

頭と指先を使うので脳トレにもなりそうです。

60歳になったら「ねんりんピック」の大会に挑戦しようと思っています。



事例4 老人クラブが出会いのきっかけに

「老人クラブでカラオケ大会やってるからどう？」

きっかけはご近所さんからのお誘いでした。

カラオケ好きの私にとっては魅力的なお誘いだったのですが、老人クラブという（名前をなんとなく聞いたことはあったものの）団体を正直よく知りませんでした。



誘ってくださった方と一緒にしてみると、年齢層は60歳代から80歳代まで様々で、同じ世代の方も多くいらっしゃいました。同世代の方とは曲の好みも似ていたので、すぐに若手同士で意気投合して仲間が増えました。

今では、老人クラブを通じて地域の小学生と一緒に花壇づくりをするボランティアに参加して、とても充実しています。

社会福祉協議会ではあなたの地域参加を応援しています。

下関市社会福祉協議会	083-232-2001
宇部市社会福祉協議会	0836-33-3131
山口市社会福祉協議会	083-924-0543
萩市社会福祉協議会	0838-22-2289
防府市社会福祉協議会	0835-22-3907
下松市社会福祉協議会	0833-41-2242
岩国市社会福祉協議会	0827-22-5877
光市社会福祉協議会	0833-74-3020
長門市社会福祉協議会	0837-22-8294
柳井市社会福祉協議会	0820-22-3800

美祢市社会福祉協議会	0837-52-5222
周南市社会福祉協議会	0834-22-2115
山陽小野田市社会福祉協議会	0836-81-0050
周防大島町社会福祉協議会	0820-74-2948
和木町社会福祉協議会	0827-52-8644
上関町社会福祉協議会	0820-62-0695
田布施町社会福祉協議会	0820-53-1103
平生町社会福祉協議会	0820-56-8000
阿武町社会福祉協議会	08388-2-2615
山口県社協社会福祉協議会	083-928-2385

■山口県社会福祉協議会（生涯現役推進センター）

<http://geneki.jp/>



地域参加を支援する関係団体

■山口県老人クラブ連合会

<http://kirarase senior.sakura.ne.jp/>



■山口県シルバー人材センター連合会

<https://webc.sjc.ne.jp/yamaguchikenren/index>



■やまぐち県民活動支援センター

<http://www.kenmin.pref.yamaguchi.lg.jp/>



社会福祉法人山口県社会福祉協議会 生涯現役推進センター

TEL (083) 928-2385

E-mail; syougaieneki@yg-you-i-net.or.jp



この冊子は赤い羽根共同募金の助成を受けて作成したものです。