



しごと、まなびのある くらしかた

とびら

Since 2015

令和6年3月 No.10

あなたに合ったセカンドライフのヒントがここに
自分らしくセカンドライフを楽しむ方々のインタビューをヒントに
自分ならではのセカンドライフの過ごし方について考えてみませんか。



趣味やボランティアなど 活動の幅はさまざま

市内では、仕事や子育てが一段落し、セカンドライフを迎えた方々が
様々な分野でいきいきと活躍しています。
各分野で活躍する方々へのインタビューをヒントに、
自分に合った活動を見付けてみませんか。

インタビュー記事の
詳細はこちらから



01 おしゃべりしながら、楽しくボランティア

緑道のごみ拾いボランティア

弥彦線高架下の緑道でゴミ拾いを行うボランティア活動をしています。

活動をはじめたきっかけ

近所のお友だちが高架下のごみ拾いなどの活動をしていて、興味を持ったのがきっかけです。緑道のごみ拾いをきっかけにセカンドライフ応援ステーションに登録したのですが、自分に合った色々なボランティア活動を紹介いただけるので、とても嬉しいです。



坂井 幸子さん(左)
川野 春子さん(右)

やりがいを感じる瞬間

ボランティア活動をきっかけに、知らない人と話ができるのが楽しいです。
活動をしていると、その日一緒に活動する人など、色々な人との出会いがあります。初めてお会いした人と話していると、自分の知らない話が聞けたり、新しい発見があったりと良い刺激になります。



02 まずは参加者、そしてボランティアへ

公民館の将棋イベントでのボランティア

会場準備や後片付け、将棋を指しに来た方の対局相手をしています。

活動をはじめたきっかけ

はじめは参加者として、この「まちなか縁台将棋」に参加していましたが、当時のボランティアの方から「お手伝いをしてほしい。」と声を掛けられて、それからボランティアとしてイベントの手伝いをしています。



まちなか縁台将棋ボランティア

やりがいを感じる瞬間

活動を通じて顔なじみになって、冗談を言い合いながら指せるのが良いですね。人の対局を見ているだけでも楽しいです。



■まちなか縁台将棋

開催日時 毎週金曜日 午前10時～午後3時
会場 中央公民館
参加無料・申込不要

03 きっかけは、つながっていく

介護予防レクリエーションボランティア

地域の集会所などで転倒予防のストレッチや、頭の動きを良くする手遊びなどの介護予防に効果があるレクリエーションを紹介しています。

活動をはじめたきっかけ

もともとは、シルバー人材センターに登録していたのですが、そこでセカンドライフ応援ステーションのことを知り、登録しました。介護に関する資格を持っていたので、介護施設のボランティアを行っていたところ、セカンドライフ応援ステーションから介護予防レクリエーションの養成講習会を紹介いただき、参加したのがきっかけです。



岩本 清美さん(左)
青木 和子さん(右)

やりがいを感じる瞬間

参加されている方が真剣に取り組む様子や楽しむ様子など、自分が紹介したレクリエーションに対して皆さんの反応が見ることが良いですね。



04 活動10年目、まだまだ楽しい

介護施設でのボランティア活動

デイサービスを利用している方へのお茶出しやお話し相手、そして、入浴後に髪を乾かすなどの整容を行っています。

活動をはじめたきっかけ

家族4人の介護を行ってきたことが、介護施設でボランティアをするようになったきっかけです。自分が介護をしていたときに、介護施設とつながりを持つようになり、ボランティア活動のことを知りました。



高橋 富士子さん

やりがいを感じる瞬間

自分が好きでやっている活動なので、とにかく楽しいです。利用者の方とお話していると元気がもらえます。ボランティア活動を通じて、お友達もできたので、人との交流が生まれるのも、ボランティア活動の良いところだと思います。



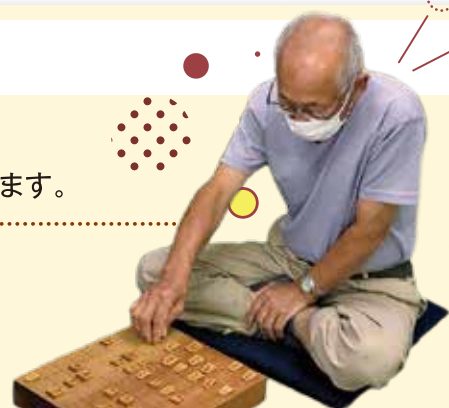
05 気軽に楽しい、趣味の集い

公民館サークル(将棋)

公民館を会場に、将棋の対局を楽しむサークル活動をしています。

活動をはじめたきっかけ

活動始めてからもう40年以上になります。もともとは会員の自宅を持ち回りで会場にして将棋を楽しんでいましたが、人数がだんだん増えてきたので、公民館を会場にして活動するようになりました。



高台将棋クラブ

やりがいを感じる瞬間

勝ち負けにはこだわらないので、負けても楽しいと思っています。世間話をしながら楽しんで対局しています。年に数回ほど、他の会に所属している知り合いが遊びに来ることもあるので、たまに普段のメンバー以外の人とも交流しています。

活動日時 毎週水曜日 午後1時30分～4時30分
会場 (令和6年3月まで)本成寺公民館 月岡分館
(令和6年4月から)本成寺公民館
お問合せ 代表/青木さん(080-1192-5428)



06 「料理」をきっかけにつながる輪

食を通じたボランティア活動

地域の集いの場での「共食」の活動や、公民館と共催で料理教室を行うなど、地域の方々と健康的なお料理を作る活動などを行っています。

活動をはじめたきっかけ

お友だちから誘われたのが、活動をはじめたきっかけです。仕事を辞めてから家にいるだけというのも良くないと思っていたので、はじめは料理の勉強のつもりで、市の栄養教室に参加しました。その後、食推の活動にも少しずつ参加するようになりました。



大崎地区食生活改善推進委員

上段 中野さん(左) 滝澤さん(中央)
佐藤さん(右)
下段 山内さん(左) 石附さん(右)

やりがいを感じる瞬間

料理が好きなので、食推の活動はとても楽しいです。減塩に関する話しなど、料理の勉強にもなります。



07 誰もが気軽に自由に過ごせる 失敗しても良い畑

失敗しても良い畑づくり

地域包括支援センターや有志の地域住民により令和4年12月から、かんきょう庵を会場に誰もが参加できる畑づくりを行っています。

活動をはじめたきっかけ

栄圏域の地域ケア会議に参加し、栄圏域が「地域づくり」で目指す「誰もが、気軽に好きなことを好きなように自由に過ごせる場」というテーマが興味深く、協力するなら今だと思い、この計画に夫婦で賛同して参加することにしました。



土田 典子さん(左)
土田 毅さん(右)

やりがいを感じる瞬間

畑に植えた種に芽が出て、花が咲いてくる様子を見ていると、畑に来ることがどんどん楽しんできます。畑づくりは奥が深く、1～2年では満足できないかと思います。四季折々の花が咲くようになると、自分たちだけでなく、地域の人たちにも楽しんでももらえる場所になるのではないかと思います。



08 笑顔が集まる憩いの場

シルバーサロンやどり木

毎週月曜日に、地域の高齢者の方の交流・憩いの場として開放している「シルバーサロンやどり木」の運営スタッフをしています。

活動をはじめたきっかけ

シルバー人材センターには、お友だちの誘いで登録して、最初のうちは誘ってくれたお友だちと一緒に仕事をしていました。そのあと、このシルバーサロンやどり木の立ち上げの話があり、運営スタッフとして入ることになりました。



三条市シルバー人材センター

やりがいを感じる瞬間

参加者の皆さんが楽しむ様子がこちらにも伝わってくると、やりがいを感じます。皆さんが楽しめるような活動を調べて、毎週サロンで紹介していますが、いろいろと調べたり、考えたりして頭を使うことで、自分自身の健康にもつながっていると感じています。

開設日時 毎週月曜日 午前10時～午後3時
会場 三条ものづくり学校110号室
利用料金 200円／日(お茶・お菓子代)※昼食ありの場合は500円
お問合せ 三条市シルバー人材センター(0256-34-2526)

09 仲間と競う、それが張り合い。

公民館サークル(健康マージャン)

公民館を会場に、健康マージャンを楽しむサークル活動をしています。

活動をはじめたきっかけ

退職して暇だったので、仲間づくりや自分の楽しみのために周りに声を掛けて、雀卓もみんなでお金を出し合って買い、はじめは4人で会をスタートしました。



健康マージャン会

やりがいを感じる瞬間

成績をつけてみんなで競い合うことが楽しいです。活動日ごとに成績をつけているので張り合いが出ますし、楽しみでもあります。

活動日時 毎週月曜日 午後1時～5時
会場 下田公民館
対象 マージャン経験者の方
会費 月額500円及び年会費1,000円
お問合せ 幹事／近藤さん(080-2294-3868)



10 体を動かすことも、おしゃべりも楽しみ

さんちゃん健康体操サポーター

さんちゃん健康体操の定期会場の運営を支えるサポーター活動をしています。

活動をはじめたきっかけ

活動を始めたきっかけは様々ですが、もともと定期会場に参加者として体操をしていたときに、当時のサポーターさんから声を掛けられたことや、お友だちに誘われたことをきっかけに活動を始めた人が多いです。



渡邊さん(左) 小川さん(左中央)
永井さん(右中央) 赤塚さん(右)

やりがいを感じる瞬間

自分のために行っている活動なので、ここに来ると楽しいです。ただ体操をするだけでなく、参加者の皆さんともコミュニケーションを取ることも楽しみの一つです。

*さんちゃん健康体操 定期会場の開催日程は、広報さんじょうをご覧ください。



11 馴染みのお客さんの「おいしい」が嬉しい

喫茶アンアンの運営ボランティア

ソレイユ三条のロビーでケーキやコーヒーを提供する喫茶アンアンを運営しています。

活動をはじめたきっかけ

地域の高齢者の方が家から出て、集まってお茶を飲む憩いの場をつくりたいとの思いで立ち上げたのが活動をはじめたきっかけです。



喫茶アンアン ボランティア

やりがいを感じる瞬間

お客さんから「おいしい」「ここに来るのが楽しみ」と言ってもらえたときにやりがいを感じます。もともと、地域の方の憩いの場をつくりたいとの思いから立ち上げた場所なので、ここで常連さんの顔を見ることが嬉しいです。

営業日時 毎週火・水・木曜日 午後1時～4時
会場 ソレイユ三条



「わたしも何か始めたい」と感じた方は、裏表紙に記載のセカンドライフ応援ステーションへご相談ください。あなたに合った活動を始めるためのお手伝いをします。(詳細は裏表紙へ)

市公式LINEで毎月「とびら」のインタビューをご紹介します。



友達追加は
こちらから

その他にも、三条市から安全情報やイベント情報、暮らしに便利な情報をお届けしていますので、ぜひご登録ください。



①下記のQRコードをQRコードリーダーで読み込んでください。

QRコードリーダーで読み込めないときは、

LINE「ホーム画面」「友だち追加」「QRコード」「QRコード」を選択し、QRコード読み取り機能で読み込んでください。

②お友だち登録後、受信設定で「性別」「年代」「お住まい」を選択し求める情報の項目の「高齢者向け情報」にチェックを入れて「送信」ボタンを押してください。

「高齢者向け情報」では、高齢者の方向けのイベントや各種サービスに関する情報、セカンドライフを楽しむための情報などを随時発信します。

セカンドライフ応援ステーション

社会で活躍したい高齢者のための総合相談窓口です。
相談先に迷う場合は、まずはこちらへご相談ください。
ボランティア活動などに役立つセミナーや、お仕事個別相談会なども毎月開催しています。
日程などの詳細は広報さんじょうでご確認ください。



HPは
こちらから

■対象…55歳以上の方(一部例外もあります。)

セカンドライフ応援ステーションに登録すると、毎月ボランティア、講座、イベントなどの情報が入ったダイレクトメールがご自宅に届きます。

■こんな情報が届きます

- ☑ お仕事情報 …………… シルバー人材センター、お仕事個別相談会
- ☑ ボランティア情報 …………… 最新 有償・無償ボランティア情報
- ☑ 学びの情報 …………… パソコン・スマホ教室、公民館講座など
- ☑ イベントなどの情報 …………… まちやま、公民館イベント情報など



セカンドライフ応援ステーション
イメージキャラクター
セカラちゃん

お問い合わせ セカンドライフ応援ステーション

(月～金曜日 午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日、年末年始はお休み)

〒955-0065 三条市旭町2丁目6番11号(三条市役所 第2庁舎 2階)

電話：0256-47-0033／ファクス：0256-47-0099

e-mail：secondlife-sanjo@rhythm.ocn.ne.jp