

令和4年3月

No.8

セカンドライフ応援ブック

とびら

特集 セカンドライフの社会参加



特集 セカンドライフの社会参加

こんにちは。セカンドライフ応援ブック「とびら」です。

仕事や子育てが一段落したセカンドライフに、あなたは何をして過ごしたいですか？

今までの経験を生かして活動したい人も、新しい分野に挑戦してみたい人も、「しばらく何もしたくない」という人も、これからの楽しみや、やりがいを見つけて、毎日をいきいき過ごしませんか。

今回の「とびら」では、そんなセカンドライフを楽しんでいる方々を、趣味、まなび、交流、ボランティア、しごとの5つの分野に分けてご紹介します。



趣味

2ページ

- 大正琴凌文会

まなび

3ページ

- 実年教室
- 健康運動教室

交流

5ページ

- さんちゃん健康体操
- 喫茶アンアン

ボランティア

6ページ

- 喫茶サークル
- 音声訳つわぶき会
- ハッピーボランティア
- 食生活改善推進委員
- さんちゃん健康体操サポーター

しごと

10ページ

- シルバー人材センター(公民館施設管理)
- KOBIRIYA・風のつぶやき

コラム

もっと話そう！いっぱい笑おう！ 12ページ
健康なお口で楽しく社会参加を

社会参加の相談窓口 13ページ

高齢者の相談窓口 裏表紙

インタビュー
趣味

みんなで集まることが楽しい!

大正琴凌文会

木戸 百合子さん(73歳)

好きなこと：大正琴

好きな音楽を新たな趣味に!

定年退職を機に新しい趣味を始めたいと思っていたところ、近所の方が弾いていた大正琴に興味を持ち、習い始めました。

大正琴は小さく、どこでも弾けるので、家でもサークルでも楽しんで弾いています。



サークルに出かけることが楽しい

みんなで集まって先生から教えてもらうことがやりがいになっています。

演奏だけでなく、サークルのみんなとおしゃべりすることも楽しみの一つです。

大正琴凌文会

活動日時：水曜日(月2回) 午前10時～正午 / 土曜日(月2回) 午後1時～3時

会場：下田公民館

問合せ：下田公民館 (0256-46-5911)

公民館には様々な趣味サークルがあります!

自分と同じ趣味を持つ人と一緒に活動してみませんか?
市内の公民館で多くのサークルが活動しているので、
お近くの公民館にお気軽にお問合せください。



《趣味サークル例》

文化系サークル 書道 / 生け花 / 日本画 / 絵手紙 / 合唱 / 健康マージャン / カラオケ など

運動系サークル 体操 / ウォーキング / 卓球 / ピラティス / 社交ダンス / フラダンス など

お問合せ

- 中央公民館 (電話:0256-32-4811)
- 大崎会館 (電話:0256-46-8844)
- 嵐南公民館 (電話:0256-35-2011)
- 大島公民館 (電話:0256-33-0097)
- 三条東公民館 (電話:0256-35-1200)
- 栄公民館 (電話:0256-45-5685)
- 井栗公民館 (電話:0256-38-3835)
- 下田公民館 (電話:0256-46-5911)
- 本成寺公民館 (電話:0256-33-0152)

年間に数回のコースで幅広く学び、
体験できる

実年教室

久保 薫さん(77歳)

好きなこと：水彩画



何にでも興味をもち、やっています！

公民館だよりで実年教室を知り、参加しています。
普段からレクダンス、読書会など予定がびっしりですが、実年教室は月1回でラクに参加できるのが良いところ。もう何度も参加しています。



一人では経験できないことができる

実年教室では、社会見学でいろいろなところへ連れて行ってもらえたり、一人ではできないことをさせてもらえるのが楽しいです。
今日の木工工作で作った椅子は、外仕事の時にちょこっと座るために使いたと思います。

捧 徳男さん(75歳)

好きなこと：外出、卓球

公民館だよりで見つけて参加しました

退職後、あちこちの公民館で、高齢者教室や単発の講座に参加してみました。
月末になると公民館に行って「公民館だより」をもらい、気に入ったものがあれば申し込んでいます。



外に出て交流できることが一番！

この講座には夫婦で参加しています。こうして出てくること自体が一番楽しいですよ。
公民館講座の良いところはいろいろな人と交流できる場所ですが、男性は少ないですね。



高齢者教室

市内各公民館で開催し、仲間づくりや健康づくりなどを目的に歴史、健康、音楽など、さまざまなテーマを学ぶことができます。(本成寺公民館では「実年教室」という名前で開催)
対象：60歳以上

健康運動教室

蕪澤 比紘子さん(83歳)

好きなこと：音楽鑑賞



いつでも好きなことをしたい

いつまでも元気で長生きするために、何か運動を始めたいと思い立ったのが、健康運動教室に通い始めたきっかけでした。興味を持ったことはなんでもしたいと思っているので、そのための体づくりをここで頑張っています。



先生のやさしい指導がうれしい

担当の先生が生徒一人ひとりに分け隔てなく、優しく指導してくれるところがこの教室の好きなところです。単に運動をするだけでなく、参加者の人たちと交流できる場所も良いですね。

自分に愛を与える生活を

80歳を超え、自分も年をとったなあ~と感じていたところに、娘から手紙で「今まではいろんな人に愛を与えていたから、今度は自分に愛を与えてね。」と言われました。

家族や仲の良い仲間にもまれて、とても幸せです。これからは、好きな音楽を楽しみながら、なんでも好きなことができるように、いつまでも健康でいたいですね。



さんじょう健康運動教室

対象：40歳以上

会場：総合福祉センター／体育文化会館／栄体育館／下田保健センター（4会場）

会費：(週1回)月2,000円／(週2回)月3,000円 ※2回のうち1回は指導者無し
月3,500円

開催日：毎週月曜日～土曜日

問合せ：さんじょう健康運動教室(0256-32-2156(総合福祉センター))
月～金曜日 午前10時～午後7時

インタビュー
交流

さんちゃん健康体操に

10年以上通い続けるベテラン参加者

小川 倫子さん(92歳)(写真左)

佐野 ケイさん(82歳)(写真右)

好きなこと：読書

好きなこと：ナンプレ

二人とも自転車で通っています

最初は、体操をやっているという噂を聞いて、別の定期会場に行きました。そこで他にも定期会場があると教えてもらい、家から近いサンファームに行くようになりました。

一番の楽しみはおしゃべり

日常生活でこんな動きはしないから、体操はやっぱり良いですよね。皆と一緒に体を動かすのも楽しいけど、本当はおしゃべりを楽しみに来ています。



交流

仲間がいるから続けやすい!

さんちゃん健康体操定期会場

筋力が落ちてきた、転ぶのが心配、認知症を予防したい。そんなあなたへおすすめ!三条市オリジナルの体操です。

楽しく、体の状態に合わせて、立っても座ってもできます。



さんちゃん健康体操定期会場

無料

申込み不要

対象：おおむね65歳以上

問合せ：高齢介護課

(0256-34-5472)

日程や会場は変更になることがあります。詳しくは広報又は公民館や地域包括支援センターに設置しているさんちゃん健康体操日程表でご確認ください。

ホームページからも
ご確認いただけます→



会場	開催日	開始時間
厚生福社会館	毎週月曜	午前10時
ソレイユ三条	第1・3・5水曜	午前10時
嵐南公民館	毎週金曜	午後 2時
サンファーム三条	毎週水曜	午前10時
栄寿荘	毎週月曜	午後 2時
下田公民館	毎週火曜	午後 2時
(旧)八木鼻荘 ※令和4年4月から開催予定	毎週水曜	午後 2時

インタビュー
ボランティア

喫茶アンアンを運営

喫茶サークル

交流できる居場所をつくりたい

昼間、誰にも使われていなかったソレイユ三条のロビーを「地域の方の居場所として使わせてほしい」とお願いして、活動を始めました。

お店は喫茶サークルのボランティアが運営し、旬の食材を使った手作りケーキとコーヒーのセットが人気です。



お客様の笑顔が見たい

お客様のお顔を見るのが一番の楽しみです。

「今日も来てくれたなあ」とか「雨が降ってるから来なかったなあ」とか、お客様のことを考える時間も楽しみの一つです。

交流

地域の身近な交流の場
喫茶アンアン

三条市勤労青少年ホーム／ソレイユ三条のロビーの一角にあるお店です。

「明るく気さくなスタッフがアンアンの大きな魅力」とお客様が口を揃えて言うように、スタッフもお客様も笑顔になれる居心地の良い空間です。



←ソレイユ三条ではいろいろなサークル活動が行われていて、大勢の方がサークルの活動後や休憩時間に喫茶を利用しています。

「サークル活動を目的に来ているけど、喫茶でのおしゃべりが一番楽しい」という方も!

営業日：火・水・木曜日 午後1時～4時／水曜日(不定期) 午後7時～8時30分

(いずれも平日のみ。都合により休業の場合あり)

所在地：三条市南四日町1-15-8

インタビュー
ボランティア

初心者向けボランティア講座で入会

音声訳つわぶき会

芳賀 弘子さん(66歳) (写真左)

好きなこと：三絃、スイミング

丸山 容子さん(65歳) (写真右)

好きなこと：パッチワーク、美術館巡り

つわぶき会の会員に憧れて

3年前、芳賀さんが知り合いから体験講座に誘われたことをきっかけに、二人で一緒に受講しました。二人とも仕事一筋で生きてきたため、ボランティアなんて考えたこともありませんでしたが、体験講座でつわぶき会の皆さんに出会って「なんてキラキラ輝いて素敵な人たち!この人たちと一緒に活動したい。それが人のためになるなら一石二鳥だね。」と、すぐに入会しました。



活動も交流も、すべてが勉強になり自分のためになっています

音声訳は、書かれていることを正確に伝えなくてはいけないので、漢字の読み、言葉の意味、正しいアクセントなど、分からないことはすべて辞書で引きます。音声訳のために、新聞も隅々まで読むようになりました。会員の皆さんとディスカッションしたり、80歳を超えた会員のいきいきと活動している姿を見たりすることで、いつも刺激を受けています。

市内のボランティア活動団体

市内では、ほかにもいろいろなボランティア団体が活動し、見学もできます。

問合せ：三条市ボランティアセンター(0256-33-8511)

ボランティア活動の例



要約筆記



傾聴



手話



点訳



音声訳

ハッピーボランティアで活躍!

学校内で昼休みの子ども見守り

今井 俊栄さん(68歳) (写真右)

好きなこと：カメラ、鉄道、登山

退職時の手続きで知った 有償ボランティア

家族の介護のために退職しましたが、家にこもって人付き合いが無くなるのが怖かったので、何か始めようと思いました。

シルバーなどで働くことも考えましたが、時間に制約のないハッピーボランティアを選びました。



人との出会い、会話が楽しい!

いろいろな人と会えるし、学校など、普段は行ってみられないところにも入ってみられるのが面白いところです。

今後は、時間に余裕ができればシルバーもやってみたいし、ハッピーボランティアも続けていきたいです。

始めよう!ハッピーボランティア

三条市が介護予防事業として行っている有償ボランティア活動

「ハッピーボランティア」はセカンドライフ応援ステーションに登録することで参加できます。いろいろな活動の中から、興味のある活動を選んで参加できます。

対象：おおむね65歳以上

謝礼金：活動1回につき500円

問合せ：セカンドライフ応援ステーション
(0256-47-0033)



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

セカンドライフの星からやってきた
応援するのが大好きな妖精セカラちゃん。
二つの大きな耳は
第二の人生を表しています。



市役所等の簡易作業補助



健診会場の受付、誘導などの補助



公園、歩道等の維持管理

ボランティア

地域を元気に！

健康づくり系ボランティア

その①

食生活改善推進委員

食生活改善推進委員は、食推(しょくすい)さんという愛称で親しまれ、子どもからお年寄りまでを対象に、食を通じたボランティア活動をしています。

中学校区ごとに、料理教室、高齢者の集いの場における共食、笹団子・ちまき作りなど食文化を伝承する活動を行っています。



集いの場で共食の食事作り



ちまき作り

食を通じた健康づくり、 みんなで学びませんか？

食生活改善推進委員を養成する「栄養教室」は毎年9月頃から開催されています。広報やホームページなどに案内が出ます。



共食

(誰かと一緒に食べること)には

- 栄養バランスが整いやすい
- 生きがい、楽しみにつながるなどのメリットがあります。

インタビュー
ボランティア

その②

さんちゃん健康体操サポーター

椋木 美佐子さん(66歳)(写真一番右) 好きなこと：バレーボール

もうすぐサポーター！

サポーターの先輩たちから「一緒に活動しよう」と誘われたことをきっかけに、今、さんちゃん健康体操サポーターになるための養成講座を受講しながら、定期会場でサポーターのお手伝いをしています。講座が終了すると、本格的にサポーターとしての活動が始まります。



目標を持って、サボらない自分になりたい

3年くらいは参加者として体操に通っていましたが「寒いから」「疲れているから」と、通うことを怠けてしまう日もありました。サポーターになれば怠けるわけにもいかないので、自分をサボらせないためにもサポーターになろうと決めました。





中央公民館で 窓口業務と施設管理のお仕事を担当!

岡山 眞六さん(70代)

好きなこと：尺八

趣味に仕事に退職後の時間を有意義に過ごす

退職後は趣味の尺八に熱中したいと思っていましたが、時間にも余裕があったので、その他にも何か始めてみたいと思い、シルバー人材センターに登録しました。

シルバーでの仕事も10年目を迎えて、趣味を更に楽しむために仕事も頑張っています。



こんな仕事をしています

●公民館での夜間・休日の窓口業務

3人体制のローテーション勤務で、会場予約のシステム入力や電話でのお問合せの対応などを行っています。

●施設管理業務

使用予約が入っている会場の鍵開けから使用後の会場確認、施設管理のための施設内点検などを行っています。



同じシルバー会員の存在がやる気に

中央公民館で同じく窓口業務をしている2人のシルバー会員の存在もあり、仕事にも張り合いが持っています。

交代のちょっとしたタイミングでお互いに話をすることが、良い刺激になっています。

趣味を楽しむために仕事を頑張る

趣味の尺八は52歳から始めました。

師範の資格も取り、今では2つの教室を持っています。

その他にも所属する団体で依頼を受けて、公民館講座で演奏を披露することもあります。

中央公民館では様々なイベントが開かれるため、尺八のイベントをする際の参考にもなり、良い刺激になっています。趣味の活動を更に楽しむためにも中央公民館での仕事をできる限り続けていきたいと思っています。



令和2年度 下田公民館での演奏の様子



気軽に立ち寄れるカフェ

KOBIRIYA・風のつぶやき

高野 貞子さん(74歳) (写真左奥)

好きなこと：ねこ、自然

地域の皆が気軽に集える場を!

開店は令和2年9月。最初は地域の高齢者が集うお茶飲み場を作ろうと計画していました。

それが、手伝ってくれる仲間の中にお菓子作りの得意な方がいたことなどがあって「それならカフェをやりたい」という話になりました。



来た人が元気になってくれることが嬉しい

どなたでも気兼ねなく「ちょっとお茶飲みに来たて〜」という感覚で来てほしいという気持ちで始めたお店なので、地域の方が来てくれたり、看板を見て初めての方が来てくれたりすることが嬉しいです。

こんなお店です

●誰でも気軽に立ち寄れるお茶飲み場所・交流場所

里山の風景に溶け込んだ小さなお店です。

営業日以外であれば、店内やテラス、敷地を利用したイベント・体験教室などの多目的空間としての利用もできます。

営業日：木・金・土曜日 / 午前11時30分～午後4時

所在地：三条市吉田1411



お客様より楽しんでます(スタッフ)

足しげく通ってくれる常連さんがいる、こんなに嬉しいことはありません。地域の皆さんと一緒に店の敷地に藁アートを作ったり(右下写真)、お店で使うための筐を取りに山へ行ったり、仕事をしながらいろいろ教えてもらえるのも楽しいです。

家のこともしなければいけないので、営業日数が多すぎないのも自分にとってはちょうど良いです。このお店があることで、自分が一番、恩恵を預かっているんじゃないかな。



お店全体の雰囲気が好きです(常連さん)

おいしいコーヒー、きれいな店内、スタッフの人柄もとても良いですよ。

もっと話そう!いっぱい笑おう!

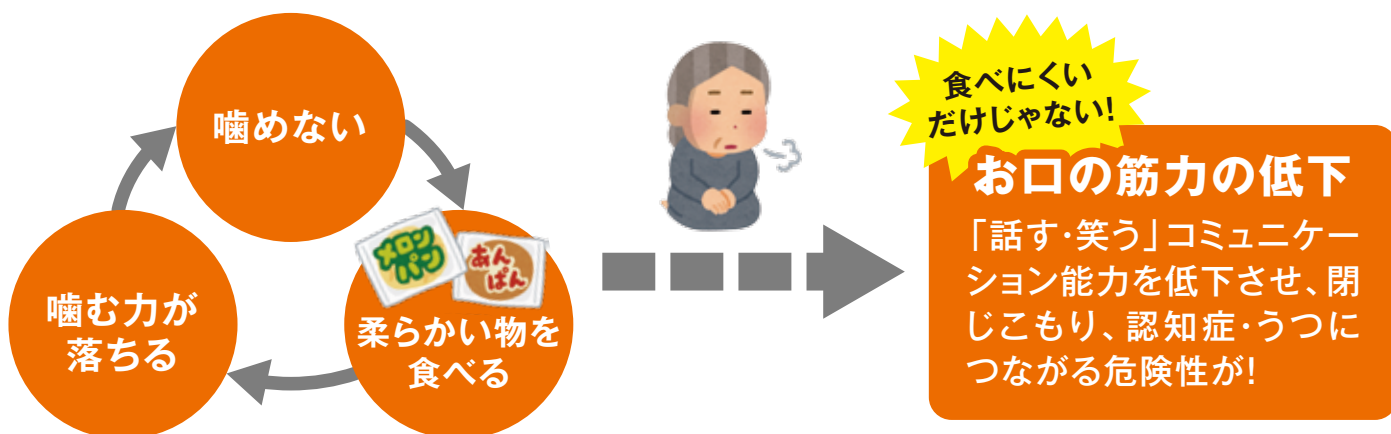
健康なお口で楽しく社会参加を

当てはまるものが多い人はお口の機能が低下してきているかも!

- むせる、食べこぼす
- 食欲がない、少ししか食べられない
- やわらかいものばかり食べる
- 滑舌がわるい、舌が回らない
- 口が渇く、ニオイが気になる
- 自分の歯が少ない、あごの力が弱い



加齢によってお口の機能が衰えてくると…



自信をもって交流するために

健康なお口を作る基本

- よく噛んで食べましょう
- 毎食後、歯磨きをしましょう
- 入れ歯は毎日洗いましょう
- 定期的に歯科健診を受けましょう

会話が楽しめる!

表情いきいき!

おいしく食べられる!



毎日やろう!お口の筋トレ

■パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ大きな声ではっきりと発音します。

「パタカラ」と続けて発音し、5回繰り返します。

効果

唇、舌、飲み込みの機能を鍛えます。はっきり発音できるようになります。表情が豊かになります。

ぱ!ぱ!ぱ!
ぱ!ぱ!



社会参加の相談窓口

お気軽にご相談ください。



セカンドライフ応援ステーション

三条市旭町2-6-11 / ☎ 0256-47-0033



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。日程は広報さんじょうでご確認ください。

セカンドライフにぴったりの情報が手に入る!

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。対象は55歳以上、登録は無料です。



メールマガジンに登録すれば、セカンドライフ応援ステーションに登録することなく、パソコンやスマホで情報を受け取ることができます。



公益社団法人 三条市シルバー人材センター

三条市旭町2-6-11 / ☎ 0256-34-2526

臨時的・短期的なお仕事を会員に提供しています。市内在住の原則60歳以上の方で、健康で働く意欲と能力があり、センターの趣旨に賛同された方が入会できます。



ハローワーク三条(三条公共職業安定所)

三条市北入蔵1-3-10 / ☎ 0256-38-5431



職業相談や求人情報の提供などの「就職」に関する様々なサービスを受けることができます。60歳以上の方も歓迎している求人情報を、月1回提供しています。

ワークサポート三条

三条市南四日町1-15-8 ソレイユ三条(三条市勤労青少年ホーム)1階
☎ 0256-32-5262



「働くこと」に関する悩みや困りごとを、就労支援相談員に相談できる窓口です。相談は無料です。予約制ですので、まずはお電話ください。

三条市ボランティアセンター

三条市東本成寺2-1 / ☎ 0256-33-8511



ボランティア活動の支援・発掘・育成を目的に、相談窓口の設置、各種事業の実施を行っています。

ボランティアをしてみたい人、ボランティアさんを探している人、活動中に困った!がある人、その他いろいろ。ボランティアのことならお気軽にお問い合わせを!!

三条市福祉保健部健康づくり課食育推進室

三条市旭町2-3-1 / ☎ 0256-34-5448

食生活改善推進委員(9ページ)についてのお問合せはこちら



三条市福祉保健部高齢介護課高齢福祉係

三条市旭町2-3-1 / ☎ 0256-34-5472

さんちゃん健康体操(5・9ページ)についてのお問合せはこちら



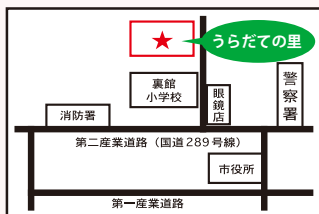
高齢者の
相談窓口

地域包括支援センターは ここに 있습니다

地域包括支援センター嵐北

電話：0256-36-0620
担当圏域：第二・三中学校区
住所：三条市東裏館
3-6-58

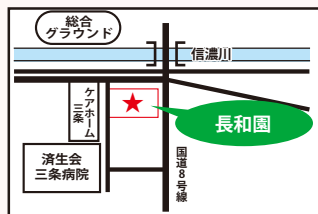
停留所
180
かおる心療内科



地域包括支援センター嵐南

電話：0256-36-5001
担当圏域：第一・本成寺中学校区
住所：三条市大野畑6-86-7

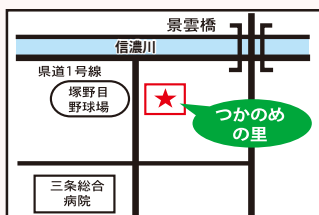
停留所
101
長和園



地域包括支援センター東

電話：0256-38-4455
担当圏域：第四・大崎・
大島中学校区
住所：三条市塚野目2380-2

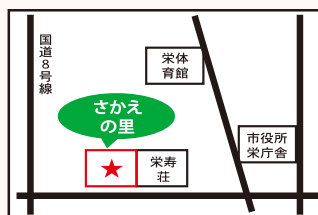
停留所
308
つかのめの里



地域包括支援センター栄

電話：0256-45-7600
担当圏域：栄中学校区
住所：三条市福島新田丁
1481-1

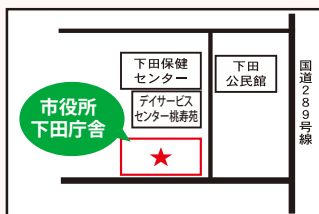
停留所
540
さかえの里



地域包括支援センター下田

電話：0256-46-3193
担当圏域：下田中学校区
住所：三条市荻堀830-1

停留所
724
三条市役所
下田庁舎



介護や介護予防の相談、消費者被害の防止
など高齢者の権利を守る相談に応じます。
お住まいの地域の包括支援センターへ
まずはお電話でご相談ください。



←このマークはデマンド交通の
停留所名と停留所番号です

セカンドライフ応援ブック とびら 令和4年3月

発行：三条市福祉保健部高齢介護課
〒955-8686 三条市旭町二丁目3番1号
電話 0256-34-5457(直通) / FAX 0256-32-0028
<https://www.city.sanjo.niigata.jp/>



←バックナンバーは
こちら

