

令和5年3月

NO. 9

しごと、まなびのある くらしかた

とびら

Since 2015



セカンドライフで輝く方々の
インタビューをご紹介します



あなたに合ったセカンドライフのヒントがここに



インタビュー記事の詳細はこちらから

仕事や子育てが一段落したセカンドライフに、あなたはどんなことをして過ごしたいですか？セカンドライフを自分らしく楽しんでいる方々へ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を考えてみませんか。



岩野 あきえ さん(63歳)

笑顔を引き出すボランティア

活動内容

「介護予防レクリエーションボランティア」

介護予防に効果があるレクリエーションを紹介するボランティア活動を行っています。

- 活動日：火曜日または木曜日(月1回)
- 会 場：栄寿荘



活動をはじめたきっかけ

一昨年、ボランティアの講習会に興味を持ち、受講したのがきっかけです。家には90歳の義母がいるので、家族にも紹介できるかもと思い、講習会に申し込みました。

やりがいを感じる瞬間

参加者の皆さんから笑顔で「良かった」と言ってもらえるときです。また、曜日ごとの参加者によって、できること、難しいことがあるので、参加されている方に合わせて、あまり激しい動きでないものにしたり、逆に少しレベルアップしたものを取り入れたり、紹介するメニューにも色々工夫をしています。



卓友会(たくゆうかい)
小林 明夫 さん(78歳) 写真左下
佐藤 美智子 さん(68歳) 写真中央

80歳を過ぎても、みんなで卓球がしたい

活動内容

「卓球サークル」

サークルメンバーで集まって卓球を楽しんでいます。

- 活動日：毎週月・水・土曜日
- 会 場：大崎会館分館ほか



活動をはじめたきっかけ

始まりは、認知症予防のために何か活動したいと思ったからです。当時中学生だった子どもからの影響で卓球を始めて、途中ブランクは空きましたが、大崎公民館(現：大崎会館)で募集していた初心者卓球教室への参加をきっかけに、また卓球を始めて活動を続けています。(佐藤さん)

やりがいを感じる瞬間

みんなで楽しく活動できるように、とにかく褒め合うようにしています。大人になるとなかなか人から褒められることは少なくなるので、ここに来て「すごい！」と褒められることがやりがいになっていますね。なので、失敗したときも、とにかく良いところを見つけて褒め合っ、みんなで笑ってストレスを発散しています。(小林さん)



長谷川 信子 さん(66歳)

自分のペースで、自分のやりたい活動を

活動内容

「さんちゃん健康体操サポーター」

三条市のオリジナル体操である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として活動しています。

- 活動日：毎週金曜日
- 会場：嵐南公民館



活動をはじめたきっかけ

体操に興味があり、はじめは、サポーターをしたいというよりは体操をしたいと思っていました。さんちゃん健康体操の話を聞いて、「体操を教えたい」という気持ちで、サポーター養成講座を受講しました。

やりがいを感じる瞬間

やりがいというか、参加者の皆さんから学ばせていただいていると感じるときが多いです。定期会場に参加している皆さんは、私よりも年上の方が多いですが、年齢を重ねても一生懸命な方が多いです。こちらが教えているはずが、私の方が引っぱられることもあり、逆に学ばせていただいているような気持ちで活動しています。



三条いーすとくわいあ
細川 邦子 さん(71歳)

新たなチャレンジと、人と人とのつながり

活動内容

「ゴスペルサークル」

先生からの指導の下で歌の練習をしています。

- 活動日：月曜日(月3回)
- 会 場：三条東公民館



活動をはじめたきっかけ

昔から歌を歌うことが好きだったので、仕事をリタイアしたあと、公民館で募集していたコーラス講座に興味を持って、申し込みました。講座終了後に、サークルに移行する話が挙がったので、自分が代表となってサークルを立ち上げ、今年で10年目くらいです。

やりがいを感じる瞬間

活動を通じて人と人がつながって、みんなで笑い合っているときが一番良いと思いますね。ゴスペルだけでなく、これまでいろいろな活動をしてきましたが、新しいことにチャレンジする度に出会いがあり、お友だちも増えていきました。どんなことでも無駄なことは一つも無いと思っています。必ず何かにつながっている。人とのつながりもとても大切なものだと思います。

「わたしも何か始めたい」と感じた方は、裏面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。

市公式LINEで毎月「とびら」のインタビューをご紹介します。






@sanjo-city

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。

登録方法

①上記の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」

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



退職後に何か活動したい！まだまだ仕事がしたい！仕事、ボランティア、参加、学びの総合相談窓口。

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。

■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。（登録は無料です。）

■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 … ステージえんがわ、公民館イベント情報など



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

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

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）/ ファクス：0256-32-0028

ホームページ：https://www.city.sanjo.niigata.jp/



植物油インクを使用しています。