好きなことを もっと、 楽しみませんか

～あなたの活躍の場がここにあります～

きっかけは「ここ」から。

現役時代は、単身赴任が多くあまり大阪狭山市にいなかったという岡田さん。家族は、岡田さんが定年後、地域とのかかわりもなく、自宅で時間を持て余している様子を見て心配していたそうです。

「何かしないといけないと思い、広報誌を読んで熟年大学の情報を見つけました。参加しているうちに、熟年者のためにいろいろな事業を行っている実行委員の人の姿に熱意を感じ、格好ええな、自分もやってみたいなと。以来、実行委員も7年目となり、ボランティア活動も行っているためか、いろんな人が声をかけてくれます。ジュニアスクールのボランティアでは、『あのとき王様の格好をしてたおじちゃんや』と世代を超えて声をかけてくれます。これはいろんな活動をしているおかげです」

健康面では、あまの街道などのウォーキングを継続していて、年間４００万歩を歩く年も。薬はまったく飲んでいません。

「今考えると、あのとき何もせずに老後を過ごしていたら、生活習慣病のデパートになっていたと思います」

いろんな人と出会い、楽しく無理せずやることが大切だという岡田さん。

「熟年大学のスタッフの皆さんは多彩です。いろんな能力を持った人が集まっています。そんな中、一人でやるのではなく、仲間と一緒にやるからこそ達成感が味わえるんです」

継続の秘訣は、「何か目標を持つこと」。今までできなかったことができるようになることがうれしいと言います。

「スマホ講座では、すぐに答えだけを出すのではなく、熟年者のために時間をかけてわかるまで丁寧に教えています。市内にはいろんな活動をしている人や団体がある。今後は、点で動くのではなく、いろんな点が連携して面としての活動にしていきたい。」

「何か興味を持っていることは皆さんあるはずです。『ボランティア』や『市民活動』を敷居の高いものとして捉えるのではなく、好きなことを好きな時間に無理なくやる。それぐらいの意識で仲間と一緒に元気に過ごしてもらいたいですね」

岡田さんの目標は、熟年者の知恵を子どもたちにつなぐ交流の場をつくること。

岡田さんのように、「興味を持ったこと、好きなこと」を通して、気軽にあなたの活躍の場に顔を出してみませんか。

熟年いきいき事業
実行委員
岡田 義夫さん（69 歳）

趣味は駅伝を見ること。ほかにも、月に３度のカラオケが好きで、一度でもマイクを握った曲は約320曲。熟いきで学んだエクセルに整理しています。協賛店で使えるいきいきカードを活用し、楽しんでいます。

いろんなことを知りたい

健康な体づくりをしたい

スキルを生かしたい

人の役に立ちたい

趣味を楽しみたい

人とつながりたい

熟年大学とは

生涯現役の気概を持って、充実した人生を送ることを目的とした生涯学習のための市民教養大学です。歴史、美術、園芸、体育など、15の教科と一般教養講座を、1年間かけて学習します。

クローズアップ

人の役に立つ、取りまとめ

ボランティアセンター
☎ 367-6601

ボランティア活動に関する相談や登録、関係機関への照会、連絡、調整を行っています。活動の充実のため、養成講座や機材の貸し出し、活動費の助成も。ボランティア活動に興味のある人は、一度皆さんと一緒に活動してみては。

ボランティア **35** 団体

心身ともに学べる場所

熟年いきいき事業
☎ 366-8899

熟年大学、歴史探訪、いきいき農園、ガーデニングの会、いきいきウォーキングの会、いきいきIT講座などの事業が。協賛店で使える地域振興いきいきカードもあります。熟年大学では年に２回授業見学会を開催中です。一度、気軽に参加してみては。

熟年いきいき講座 **15** 講座

市民活動のサポート役

市民活動支援センター
☎ 366-4664

活動中のボランティアや、これから始めようとしている各種の市民活動を応援しています。希望する市民団体とのマッチングや活動についての相談、印刷機や会議室の利用、団体活動についての情報提供など、様々なサポートがありますので、気軽に相談を。

興味を趣味に。仲間づくり

さやま荘クラブ活動
☎ 366-2022

囲碁やカラオケ、パソコン、太極拳など、26ものクラブが活動しています。見学も受け付けていますので、興味のあるクラブに参加し、趣味を通じて新しい仲間づくりを。

26 クラブ

問い合わせ　高齢介護グループ