



 アクティブシニアの
男性3人にききました

 充実ライフに
役立つコラム

 発表！シニア川柳

あなたの地域デビューを応援します！

長年仕事をされていた人が、地域に出ていくことや社会参加することを「地域デビュー」といいます。「今まで培った仕事の知識や経験を活かして社会に貢献したい」と定年後に、社会参加の機会を望む人が多くなってきました。「社会参加は元気を保つ秘訣」ともいわれています。ココカラ第4号では、シニアの地域デビューを応援する特集を組みました。

ボランティア・仕事・趣味

自分に合った地域活動を見つけてみませんか

ボランティア・地域活動



台東区社会福祉協議会にはボランティア・地域活動の総合相談窓口があります

「地域に貢献したい!でも、初めの一步が踏み出せない」そんなあなたを応援するため、「はじめてのボランティア・地域活動入門講座ファーストステップ」を月2回開催しています(事前予約制)。

ファーストステップをはじめ何でもお気軽にご相談ください!

みなさんのやりたいこと、今までのキャリアなどを聞きながら一緒に考えます。



▲吉岡さん



▲町田さん



▲社会福祉協議会内の情報コーナー
(区内のボランティア・地域活動情報が盛りだくさん)



台東区社会福祉協議会
台東ボランティア・
地域活動サポートセンター
台東区下谷1-2-11
問合せ☎3847-7065



仕事

▲シルバー人材センター会員の皆さん
働くことを通じて、「生きがいづくり」や「生活の充実」に寄与していくことを目指しています。



台東区シルバー人材センター
台東区小島1-5-5 小島ビル1階
問合せ☎3864-3338

趣味

まずは、興味を持った活動に気軽に参加してみませんか? 趣味のサークルや自主活動などの情報が掲載されているガイドブックです。台東区のホームページで閲覧できます。

シニアガイド 台東区生涯学習ガイドブック



(10月からは電子媒体になります)

介護予防・地域支援課
問合せ☎5246-1295

地域で活躍!! アクティブシニアの男性3人にききました



台東区観光ボランティアの会
副代表
三宅憲生 さん 71歳

●観光ボランティアを始めたきっかけ

定年退職後は、スポーツクラブや広報「たいとう」の記事で見つけた男の料理教室やそば打ち会などに通ってみました。翌年、妻が私に内緒で観光ボランティアに応募しました。もともと歴史が好きだったこともあり観光ボランティアの研修に参加することにしました。

健康の秘訣 ガイドは外に出て会話する機会があり、なにより歩くことがいいです。



●どんな活動をしていますか

浅草・上野・谷中をメインに観光客、小学生、修学旅行生や一般の方に観光ガイドを行っています。休日はフリーガイドも行っています。他に研修や会議、幹事会など浅草文化観光センターを拠点に活動しています。



▲研修の様子

●活動を続けてよかったこと

お客様から「ありがとう」と言葉をいただくやっっていてよかったと思います。さらにガイド前は必ず予習をするので、常に頭をつけていると感じて老化の予防になっているかなと思います。

台東区観光ボランティアの会
台東区の史跡・文化・観光スポットをご案内いたします。ガイド料は無料
問合せ ☎3842-5599



▲観光ボランティアガイドの皆さん

●台東区観光ボランティアガイドになるためには

研修は座学と実地を2年かけて行います。最初の1年は浅草を勉強し、ガイドとしてデビューします。2年目は浅草のガイドを行いながら上野と谷中を学び、試験に合格すると台東区長が認定する観光ボランティアガイドになることができます。



ホワイトグリーンテニスクラブ
代表
太田真一郎 さん 69歳

●自主グループ活動でテニスを始めたきっかけ

高校時代から始めた軟式テニスを趣味として続け、会社の仲間たちと活動していました。そのうちに、谷中小学校の校庭開放が始まり、子供のPTA関係のつながりからテニス好きな人が集まり、現在のホワイトグリーンテニスクラブを結成し活動を始めました。

健康の秘訣 テニスはグループの仲間と週1回のペースで活動していて、かれこれ30年ほど続けています。健康管理のために定期的な通院もしています。

●グループ活動の魅力

長年区内に住んでいますが、仕事をしていると地域とのつながりが薄くなりがちです。テニスをきっかけに異業種の方たちとのコミュニティを広げることができました。参加者からも「ゲームを通してメンバーとの交流を楽しんでいます!」といった声を聞いています。



▲ホワイトグリーンテニスクラブの皆さん



●これからの目標

これからも運動を継続し、健康管理に気をつけて、グループでのテニスや、妻と一緒に趣味の歌舞伎観劇や映画鑑賞、旅行、散歩などを楽しみたいと思います。テニスの仲間とは年齢層も近くバランスが取れていて、いつまでも続けられそうな気がします。

●これから地域デビューする方にひと言

退職後いきなり生活のリズムを作るのは大変なので、定年の何年か前から何かやりたいものを探して準備を始めるといいかもしれません。近所を歩いて面白そうなところがあれば顔を出すとか、何かあるからではなく、まずは何でも面白がって行動するといいかと思います。



台東区社会福祉協議会
生活支援員
浦島英夫 さん 68歳

●ボランティアを始めたきっかけ

定年退職後は地域のお役に立てることをしたいという思いがあり、たまたま広報「たいとう」で生活支援員の募集記事を目にしたことがきっかけです。現役時代は会社や事業所の立ち上げに関わる仕事に携わり、会社一筋で働いていました。仕事上で高齢者の方と関わることもあり、そういった経験から地域に暮らす高齢者の方々の支援ができる生活支援員に魅力を感じて応募しました。

健康の秘訣 テレビで放送している体操をすることと1日1万歩を歩くことを実践しています。

●どんな活動をしていますか

預貯金の引出しや公共料金の支払いといった金銭管理のお手伝いや生活の相談、福祉サービス利用の手続きの支援など幅広い活動をしています。支援をしていく中で、時には悩む場面もありますが、研修等でアドバイスをいただけるので安心して活動しています。



▲活動の様子 預貯金の引出しを支援しているところ

●活動を続けてよかったこと

私の訪問自体を喜んでいただいていると感じることが多々あり、そんな時は「お役にたてている」という実感と「やっっていてよかった」というやりがいを感じます。



▲浦島さんと権利擁護センターあんしん台東の皆さん

●これからの目標

各種のボランティア活動に携わることでも心に活力をいただいていますので、健康に気をつけながら、可能な限りボランティア活動を継続し、地域のお役に立ちたいと思っています。



生活支援員とは…
「福祉サービスを利用したいがよくわからない」、「家賃や公共料金の支払いを忘れてしまう」等、お困りの方々に地域で支える活動を行う方です。特別な資格等は必要ありません。



台東区社会福祉協議会
権利擁護センターあんしん台東
問合せ ☎5828-7507



▲打合せの様子

充実ライフに
役立つコラム

お口のケアが健康長寿の秘訣です



東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と精神保健研究チーム
研究副部長

渡邊 裕 氏

オーラルフレイルを知っていますか

オーラルフレイルとは口の機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む、身体の衰えの一つです。口の健康な状態と障害がみられる状態の中間にあり、適切な対応を取れば元の健康な状態に戻ることができる状態でもあります。滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品の増加、口の乾燥など、些細な症状から始まるため、見逃しやすく、気がつきにくいので注意が必要です。口の機能を維持することは、人とのつながりや生活の広がり、美味しい食事を共に楽しむといった「社会性」を維持するためにも重要です。また、オーラルフレイルは、全身の機能低下、筋肉の減少、要介護状態、死亡のすべての発生に影響していることが科学的に明らかになっており、一人ひとりが自分のこととして、真剣に取り組まなければならない重要な問題なのです。

歯や口腔ケアに関する相談窓口

三ノ輪口腔ケアセンター

ご相談は無料です
お気軽にお電話ください



受付日時：月・火・木・土曜日 午前10時～午後5時

☎5603-2235

今日からはじめよう!口腔ケア

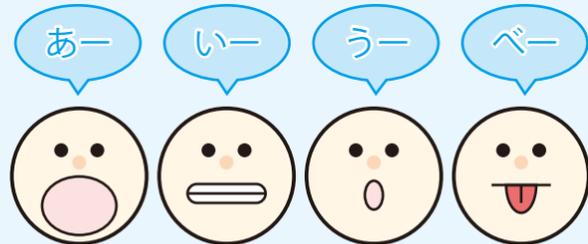
1. 口の中を清潔に保つ口腔ケア

毎食後の歯みがき、口臭の原因となる舌のケアや細菌の温床になりやすい入れ歯の手入れ、また、かかりつけの歯科で定期的に清掃を行い、正しい歯の磨き方の指導や歯科検診を受けることも重要です。

2. 口腔の機能を保つ口腔体操

噛むこと、飲み込む力を保つために、口のまわりや首などの筋力維持するためのあいうべ体操などを行うと良いでしょう。老人福祉センター・老人福祉館などでは、お口の体操教室などのプログラムを行っています。

今日からはじめる【あいうべ体操】



1. 「あー」と口を大きく開く
2. 「いー」と口を大きく横に広げる
3. 「うー」と口を強く前に突き出す
4. 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

1日30セットを目安に毎日続けましょう

参加しました 大交流会

介護予防でつながる!ひろがる!

昨年12月10日に東京都主催の大交流会が行われ、都内各地で介護予防活動を行うグループが一堂に集まり日頃の活動内容を紹介しました。この大交流会に台東区で活躍している3つのグループが参加しました。



▲翔水流朋吟会根岸



◀さくらフォークダンス 竜泉演歌体操クラブ▶

◀さくらフォークダンス

たくさんのご応募をいただきありがとうございました。
ご応募いただいた172作品の中から15作品を掲載します。
選出するにあたっては、台東川柳人連盟の内田博柳
理事長にご指導いただきました。

掛持ちの趣味に追われて歳忘れ
掛持ちの趣味に追われて歳忘れ
掛持ちの趣味に追われて歳忘れ

阿部川太郎

探し物これは私の日課です
探し物これは私の日課です
探し物これは私の日課です

下町おばさん

インスタをインスタントと間違える
インスタをインスタントと間違える
インスタをインスタントと間違える

そうなのか

言ったけどだれに言ったか分からない
言ったけどだれに言ったか分からない
言ったけどだれに言ったか分からない

台東区を愛する者

温かく待ってくれるのこたつのみ
温かく待ってくれるのこたつのみ
温かく待ってくれるのこたつのみ

汗かき

マドンナも今は杖つくクラス会
マドンナも今は杖つくクラス会
マドンナも今は杖つくクラス会

書家 キスイ

何するもまほうのことばドクコイシヨ
何するもまほうのことばドクコイシヨ
何するもまほうのことばドクコイシヨ

芳ベエ

玉の輿恵みないま、古希が過ぎ
玉の輿恵みないま、古希が過ぎ
玉の輿恵みないま、古希が過ぎ

阿部和江

アクセスの良い街に住み母元気
アクセスの良い街に住み母元気
アクセスの良い街に住み母元気

道成

散歩道トイレの場所を熟知して
散歩道トイレの場所を熟知して
散歩道トイレの場所を熟知して

緑

歳かさね語る過去形花が咲く
歳かさね語る過去形花が咲く
歳かさね語る過去形花が咲く

小島洋子

新婚時光源氏も今カツラ
新婚時光源氏も今カツラ
新婚時光源氏も今カツラ

へんなおじさん

我が耳は話し次第で遠くなる
我が耳は話し次第で遠くなる
我が耳は話し次第で遠くなる

あられ

としおいてかねはなれどさちありし
としおいてかねはなれどさちありし
としおいてかねはなれどさちありし

こと女

デンワ口サギ用心でそっけなく
デンワ口サギ用心でそっけなく
デンワ口サギ用心でそっけなく

関塚トシ

シニア川柳

(順不同)