市内各地で高齢者が中心となり さまざまな活動を行っています

2 活動 Action

奉仕活動 service

児童を守る スクールガード

市内の各地域で児童の見守り活動を実施している老人クラブは29団体。児童の登下校時に、車の交通量の多い通学路や横断歩道などで交通ルールの指導や声掛けを行っています。

上長内老人クラブ（日向兼雄会長・会員42人）では、毎月第2・4月曜日の下校時間に合わせて通学路を巡回パトロールしながら児童を見守っています。活動を始めたのは約10年前。長内小学校から児童の見守りを行う「スクールガード」の依頼を受けたことがきっかけで、現在は3班の交代制で実施しています。

児童の安全を守るスクールガード

飛び出さないように交通ルールを指導します

一日の授業が終わり、小学校から自宅に向かう児童たちからは「こんにちは！」と元気なあいさつが聞こえてきます。恥ずかしがっている子どもにはスクールガードがやさしく声掛け。日向会長は「通学路は車が多いので事故が起きないように気を付けています。子どもたちは先生の指導もあってしっかりしていますね」と感心した様子で話してくれました。

これまで見守り活動が始まってからパトロール中の事故は起きていません。子どもたちが笑顔で通学路を歩けるように、これからも児童の見守り活動は続きます。

生きがい religion

笑顔集まる ふれあいサロン

高齢者の仲間づくりや生きがいづくりなどを行う「ふれあいサロン」。各地域の身近な集会所などを会場に市内89カ所で開設され、年間で延べ1万1千人以上が利用しています。

サロンは社会福祉協議会や地域のボランティアの協力で運営されています。内容はお茶飲み会を基本としながら保健師による健康チェックや趣味創作活動、ゲームなどを実施。高齢者の社会参加や交流と活動の場でもあり、子ども会などと連携した世代間交流としても利用されています。

ゲームや運動で健康づくり

仲間の元気な顔が笑顔をつくります

また、健康体操や介護予防教室などを取り入れた健康づくりも行われています。

侍浜町の桑畑こころと身体の元気アップサロン（桑田孝一代表）は毎月第2水曜日に開催。気軽に参加できるように近況報告や昔の思い出などのおしゃべりが中心の集まりです。粉吹き芋と漬物を持って参加した船渡ヨシエさんは「喜んで食べる顔を見るのも楽しみの一つですね」と笑顔がこぼれます。

集まるたびに輝くような笑顔が広がるふれあいサロンは地域の協力者に支えられ、高齢者の憩いの場として定着しています。

サークル club

興味を深め 心豊かな生活を

趣味を深める、新たなことに挑戦してみる、年齢にかかわらず一人で何か始める、継続するのは好きなことであっても大変なことです。それでも同じ分野に興味がある人と交流を深めれば、興味はさらに深まるのではないでしょうか。

伴奏に合わせ丁寧に歌い上げます

久慈童謡を歌う会（中塚淳一会長）は、高齢者の人たちが中心となり結成した歌の会。「明るく楽しく元気よく」を合言葉に歌うことが好きな27人が会員として活動しています。毎月2回、中央公民館で童謡や懐かしの曲を歌い交流を深めています。また、年に数回発表会も行っています。

譜面を見ながら声を出しての練習

中塚会長は「私はこの会に入って2年です。活動を見学して入りました。歌うことが好きな先輩たちと一緒に月2回の活動を楽しんでいます」と笑顔で話してくれました。歌の指導と伴奏を務める稲葉歩さんは「皆さん仲が良く、和気あいあいと活動しています。楽譜が読める読めない関係なく楽しそうです。」と話していました。

市内では他にも、料理、運動、パソコンなど様々なサークルが活動を行っています。心豊かな生活のために、サークル活動、いかがですか？

スポーツ sport

スポーツで 交流を深めたい

健康な毎日を過ごすため、積極的にスポーツを楽しむ高齢者が増えています。

三上登喜子さん（大川目町）は10月8・9の両日、花巻市で開催された第16回日本マレットゴルフ選手権大会女子の部で全国の選手を抑え、見事優勝。マレットゴルフを始めてちょうど10年目の快挙でした。マレットゴルフを始めたのは、ドライブをしていて偶然、市民マレットゴルフ場のそばを通り、興味を持ちプレーしたことがきっかけ。以後、週に2回はマレットゴルフ場に出かけています。「勝ち負けよりも、プレーしている時の交流が楽しみで続けています」と元気に話す三上さん。もともと体を動かすのが好きで、マレットゴルフのほかパークゴルフやゲートボールもプレーしますが、「マレットゴルフ以外は成績が振るいません」と笑っていました。

全国大会で優勝した三上登喜子さん

プレー中の交流も楽しみ

「これからも、全国の大会に出て、いろいろな人と交流を深めたい」と行く先々での出会いに期待を込めます。

市内には、マレットゴルフやゲートボール、ソフトボールなどの競技で、若い選手と一緒楽しんでいる高齢者がたくさんいます。自分の体力や興味に合わせて、スポーツをしてみませんか。