

9/15

老人の日

9/15~21

老人週間

## 住み慣れた地域で支え合い、安心して暮らせる 共働のまちづくりを目指して

さまざまな活動で活躍している、元気な高齢者の皆さんの声を紹介します。活動に興味がある人は、ぜひ問い合わせてください。

### 大野城市シニアクラブ連合会



#### 豊永蘭子事務局長

高齢になるとともに地域に目を向けることが多くなり、シニアクラブのチラシを目にしたことが活動のきっかけとなりました。趣味のクラブ、健康な身体を保つためのスポーツクラブもあり、たくさんの友人も増え、一生付き合える仲間ができました。

行事参加など、会員相互支援の良い関係ができていますので、楽しく活動を続けることができます。

**元気の秘訣** なるべく外に出て人と会話をする  
こと、車より足を使うこと、会員の健康をお互い  
気づかうこと

### シニア大学「山城塾」企画委員会



#### 川口光治委員長

平成23年度の山城塾開校時に、「シニアが創り学び教える山城塾」というコンセプトを形にするため、受講生による山城塾運営委員会に参加しました。市の公共サービス改革委員会の委員として、高齢者施策の審議に関わり、シニア大学での活用を確認したかったことも、山城塾に関心があった理由の一つです。

開校時は8講座、受講生85人でしたが、講座内容の充実やPR活動に取り組み、10年を経過して、講座数は23講座、受講生は226人となりました。企画委員、受講生として、講師の情熱と受講生の真摯な態度を目の当たりにし、私自身の勉学の向上にもなっています。

**元気の秘訣** 日々目標を持って生活を送ること、  
適度な食事と運動、体調異常時の早期受診

●問い合わせ先 すこやか長寿課長寿支援担当 ☎(580)1859

### 大野城市シルバー人材センター



#### 男性会員さんの声

シルバーに入会して17年、草刈作業一筋でがんばっています。

たくさんの仲間に囲まれて、楽しみながら仕事ができることに喜びを感じています。身体を動かすことが好きなのでこれからも元気に外仕事に励みたいと思います。



#### 女性会員さんの声

何もできないと思っていたけど、できることがあるから、と勧められて入会しました。家事支援の仕事をしていますが、依頼者とはお喋りしたりして信頼関係を築いています。仕事ができているから健康です。また、友達ができ、生きがいのなっています。

#### 事務局より

大野城市シルバー人材センターは設立40周年を迎えます。7月現在、415人（男性270人・女性145人）の会員が登録しています。これまでの経験を生かし、地域を支える担い手として、仕事や家事、趣味の時間を上手に切り替え、セカンドライフを楽しんでいるように生き生きと働く会員さんたちには頭が下がります。

60歳以上の人で働く意欲を持っていれば誰でも会員登録できます。経験と知識を持ったあなたを待っています。

●問い合わせ先 (公社)市シルバー人材センター事務局 ☎(582)0221