

いつまでも、 わたしらしく。

～ 吉川で輝く先輩たち～

「やってみたい」「興味がある」
自らの想いに向き合い、挑戦している
冒険者たちの物語
怖い気持ちもあるけれど
「まずは一歩」「失敗しても気にしない！」
勇気と希望を胸に抱き、
新たなる冒険に足を踏み出そう！

おしかり
STYLE

もくじ

- P 1 … 責任を持ち、しっかりと取り組む
- P 5 … 常に目標を持って生きる
- P 7 … 迷ったらやる、自信は後からついてくる
- P 9 … 情報を集め、新しい事に挑戦する
- P 11 … 仲間と共に
- P 13 … 興味を持ったら、調べてみる
- P 15 … 自分から一步を踏み出してみる
- P 17 … 吉川市をもっと楽しい街に
- P 19 … 自分の気持ちを外に発信して皆と繋がる
- P 21 … スポーツを通じて喜びや出会いを大切に
- P 23 … 人と出会いを大切に

- P 25 … 団体紹介～冊子で紹介している方々が活躍している団体をピックアップ～
- P 26 … 運動教室の紹介

- P 27 … 市民活動を応援します！（市民活動サポートセンター）
- P 29 … 「ああ人生、楽しかった。生ききった」と言えるために何かに取り組みませんか？（NPO法人たすけあい・よしかわ）
- P 31 … 人生100年時代を共に（シルバー人材センター）
- P 33 … 誰もが役割を発揮できる元気な地域づくりのため「つなぐプロ」を目指します！（吉川市社会福祉協議会）

- P 35 … 編集後記

責任を持ち、しっかりと取り組む

吉川市に移り住み51年。萩原さんは、JAさいかつ女性部、吉川市農業委員、ぱれっとカフェ、習字、地域の体育祭実行委員等、他にも様々な活動を行っている。

萩原
豊子さん
(74歳)



自分なりの力を役に立てたい

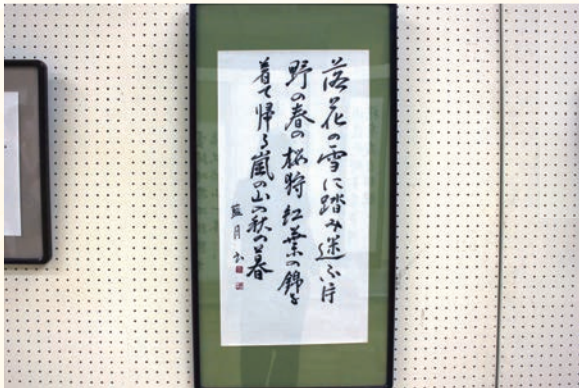
JAさいかつ女性部の三輪野江支店支部長を務めている。女性部では、スマホ教室や手づくり手芸、脳トレで遊ぼう、日帰りバス旅行等、沢山の活動を行っている。また、自身でレシピを考案しており、JA全国女性組織協議会レシピ、JAさいかつ広報誌や、農業委員会で発行している農委だより実際に調理した写真とともに掲載されている。多くの活動を行う中で大変な事はないか伺うと、「周りの力を借りながら、楽しんで行っている」とのこと。レシピ作りに関しても、「皆でおしゃべりしながら作って食べるのが好き、今が一番楽しい」と話していた。

元々、萩原さんは農業高校を卒業後、田んぼや畑仕事、子育てに奮闘している母を手伝いたいという思いでいたが、父の助言もあり地方公務員として親子で働くことになった。その後、母から「農家は食えばぐれがない」との賛成もあり吉川の地に嫁いだ。休日には、義父母が育てた野菜を市場や農協へと運んでいた。退職後は、農協の女性部で活躍し、農業委員の声もかかるなど、繋がりが連鎖し、多くの活動に参加するようになった。「今は目の前のことを精一杯頑張っていきたいと考えている。いい加減に活動していれば成果は何も残らない。しっかりと前を向いて行動したい。自分を思って声をかけてくれた人に対して、自分なりに責任を持って思いを返していきたい。」と力強く語っていた。



1. もの作りが好き

- Q. たくさんアルバムや色紙を作られています。作るようになったきっかけは何ですか？
- A. 保育所長でいた時に、先生方のもの作りの技術を培い、そこから自分でアルバム等を手作りするようになった。友だちと出かけた時に撮った写真をアルバムにまとめたり、食事会に行った人たちに色紙を作って渡したりと、たくさんのアルバムや色紙を作っている。何かを作ることが好き。写真を貼るだけでなく、文字を書きシールを貼る等、工夫してアルバムを作っている。楽しい思い出を忘れないために、喜ぶ姿も見たいから。



“落花の雪に踏み迷う 片野の春の桜狩紅葉の錦を着て帰る嵐の山の秋の暮”

2. 一度辞めていた習字を習い始めた

- Q. 習字を始めたきっかけはなんですか？
- A. 職場に習字の得意な人がいて、仕事が終わった後に習字を習い、平成2年に日本書道協会で初段をとってからは子育てもあり続けられず…。老人福祉センターぱれっとの「なないろサロン」に通っていたら教室を知り、自分を試したく、今は月に一回の習字を習いに行ってる。今度、中央公民館でやる文化祭に向けた作品を仕上げています。



3. 置かれた場所で咲く

- Q. 今後はどのように活動していきたいですか？
- A. いくつも仕事を持っていると思われるけど、中途半端は嫌い。だから、「一生懸命やる」「自分でやるだけはやりたい」と思っている。「置かれた場所で咲きなさい」という言葉があるように、自分が置かれた場所で、実績を上げることが目的じゃないけど、力になりたい。声をかけてもらったら、自分なりに責任持ってしっかりと地域のために努力を続けたいと思っています。

新しい生活を踏み出したい方へメッセージ

「人徳がある」は最高の誉め言葉

行政の仕事を51年間、振り返れば何の知識・資格も得ずの無我夢中の人生だった。退職後の不安はいっぱいあった。

沢山の地域の方々との関わりと、この年齢では出来ない仕事も自分なりにやり熟して来ている。何人かの人から「人徳だよ…」と、でもこれは周りの協力と支えがあってこそ今の道なのかも…「だから今が一番楽しい」。これからも挑戦と責任を持ち感謝を忘れずに進んでいきたい。

立派なことは言えないが、「どうせ私は…」は無い！踏み出す勇気はこれからの人生を変えるかも、今から社会に出て人とのふれあいを持ったら隠された魅力が引き出されると思うから…自分らしく生きよう！

こんな活動もしています



「ぱれっとカフェ」

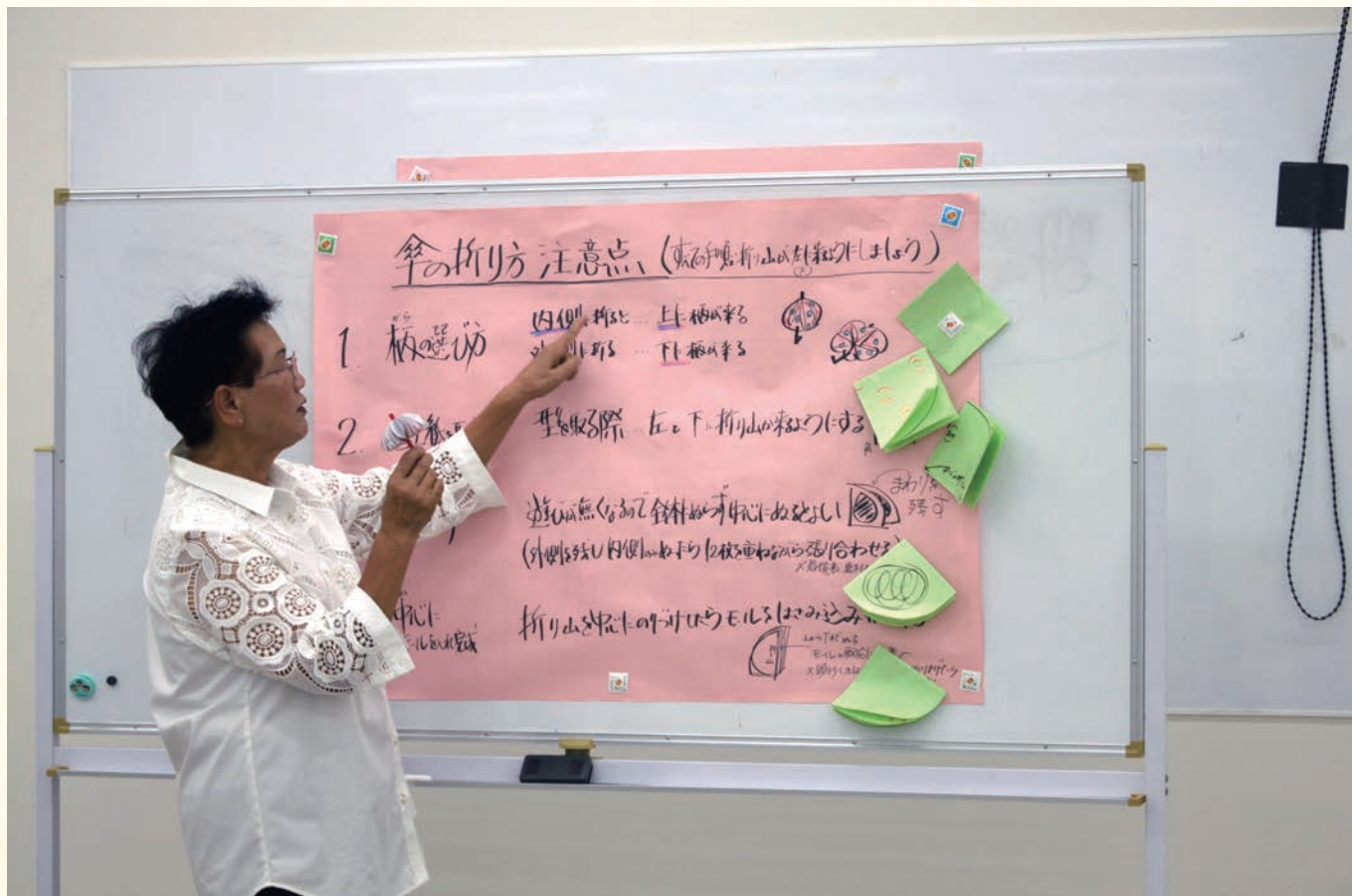
老人福祉センター「ぱれっと」で、「ぱれっとテラス」がオープンし、ボランティアのお誘いがあり、喫茶店を開きたいという夢があったこともあり、ボランティアを引き受けることになった。

萩原さんのスケジュール帳を見ると、毎日のように予定が入っており、空いている日の午前中はボランティアに行くとのこと。なぜこんなにもカフェでのボランティアを入れているのか聞くと、「だらっとしてたらすぐお昼になっちゃうから」。また、ボランティアの時間帯が萩原さんの生活リズムにあっているだけでなく、好きなことが相手にも伝わり、何と言っても「楽しみに来てくれる人がいる」こんな楽しくやりがいのある仕事ってありますか？と、楽しそうに笑顔で語っていた。



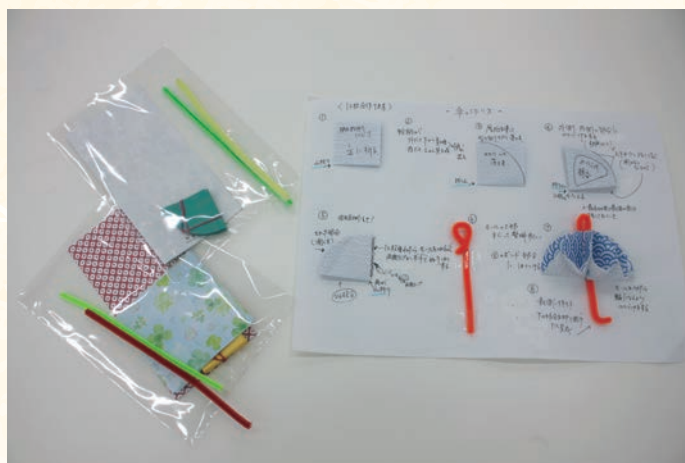
「手芸教室」

萩原さんが支部長を務めるJAさいかつ女性部三輪野江支店支部で、スマホ教室をする際に、手芸教室も開催することになった。高齢の方には、スマホに拒否感がある人が多いため、参加しやすいように萩原さんがスマホ教室の前に手芸教室を開催する事を提案した。以前老人福祉センターぱれっと「なないろサロン」で習った傘づくりを活用して、一人一人に傘の作り方を書いた紙を作成し、萩原さんが手芸教室の講師を務めた。



↑ 12月の手芸教室では、籾穂（二番刈り稲穂）を乾燥させたものを使った、正月飾りを作っている。

文字だけでなく、実際に傘づくりに使用する素材を使って、傘の作り方の注意書を作成し、参加人数分の説明書の用意もしていた。↓



常に目標を持って生きる

以前は保育士として働いていた。現在は様々な場所で、笑いヨガの講師として活躍している。家族が病にかかってしまった時、ラジオで笑いヨガを知り、心が暗くならないようにと「笑いヨガリーダー養成講座」に参加したことをきっかけに、笑いヨガを始めた。

中野

智恵子さん
(73歳)



笑顔は人を繋ぐ

中野さんは笑いヨガの講師をしており、今までに、4000人以上の方々を教えている。以前は保育士として働いており、退職後はのんびり旅行でもしようと考えていた。しかし、退職する半年前、家族が病気にかかってしまう。職場では笑顔でいたが、家族の病気の事があり、家では暗い気持ちになってしまっていた。当時、深夜にラジオを聞いていたら、笑いヨガの紹介をしていた。心が暗くならないようにと、ラジオで話していた日本笑いヨガ協会主催の「笑いヨガリーダー養成講座」に参加することにした。全国からの参加者から元気をもらい気持ちが明るくなり、笑いヨガのリーダーをやろうと決心した。

笑いヨガを行うことで、笑いは伝線していくという事を学んだ。一人暮らしの高齢者が多い中、笑う機会も少ないのではないかと思います、様々な場所で笑いヨガの講師を始めた。自分なりのやり方で、参加している方が何を求めているのかを感じ取って、どのように進行するか決めている。また、毎回どのように進化したか、参加者の方の感想など記録して、次に活かしていると話していた。笑いヨガをやることで多くの人と知り合う事ができた。笑うことで元気になり、人を繋ぐこともできる。笑いヨガをやっていて良かったと笑顔で話していた。



1. 活動の中で、元気をもらう

- Q. 社会福祉協議会でのサロンや、スポーツ推進員もやられているとのことですが、どのような活動をしていますか？
- A. サロンでは、幼児・小学生・子育て世代・高齢者の方まで異世代交流をしています。お互いの経験を話したり、ゲームをして勝敗を競いあったりして元気をもらっています。スポーツ推進員では、主にキッズスポーツの担当や、ご近所スポーツでも笑いヨガを市民の方に体験していただいています。



2. 学び続ける姿勢

- Q. 日頃の生活で、心がけていることはありますか？
- A. 健康管理は大事にしています。自分が元気でないと、周りを元気にできませんからね。あと、学び続ける姿勢も大事にしています。例えば、本をよく読むんですが、良い言葉を見つけたら、手帳に書くようにしてるんです。新聞を読む時は、笑いヨガで使えそうな内容を探したり、小学生の国語の教科書で、良い文章があれば笑いヨガで紹介したりもしています。無駄な事はないと思っているし、今後も色々な知識を身に付けていきたいと思います。



3. まちかどライブラリーをやってみたい

- Q. 今後やってみたいことはありますか？
- A. できれば自宅を解放して「まちかどライブラリー」を開き、誰でも気軽に立ち寄ってお茶を飲みながら本をのんびり読めるような居場所をつくれたらいいと思っています。年若い人も人との交流を広げ、関わりを持ち続けていきたいと思っています。

新しい生活を踏み出したい方へメッセージ

「常に目標を持って生きる」

若い時の苦労は将来必ずいい経験になる。友達をつくって笑顔でいる事も大切。また、自信を持つ為に学び、新しい知識を増やすことは楽しい。知識を貪欲に求めて欲しい。あきらめないうで目標に向かって努力すれば、新しい世界が見える。知らない世界に足を踏み出すと楽しい。人生に迷ったら、その道のプロに聞く。専門家を訪ね、勉強をすることで色々な知識がつく。

迷ったらやる、自信は後からついてくる

吉川市に移り住み35年。畑や釣り、写真撮影、音楽等、様々な趣味を楽しんでいる。鈴木さんは宮司だけではなく、NPO法人フリースペースPEACEの代表も務めており、就労相談や不登校支援、農業体験を行っている。

鈴木

好弘さん

(68歳)



可能性にかける

現在、鈴木さんは吉川市や流山市で就労支援を行っており、月に2、3回程農業体験も行っている。5年程前、都内で就労支援を行っていた時に、畑で作業する事も働くという事になるのではないかと思います。相談者に農業体験を行ってもらった。すると、農業体験をした人は元気になっていったため、農業をやるのが気持ちの変化に繋がるのではないかと思います。後々、アグリセラピーという言葉を知り、現在は様々な団体から農業体験の依頼を受けている。

しかし、元々は就労支援等に全く興味を持っていなかったという。職業訓練で介護の勉強をしていた時、あと少しで卒業という時期をむかえたが、卒業後に何をするかを決めておらず、動く気もなかった。そのような時、クラスメイトから、NPO法人学生キャリア支援ネットワークが活動してくれる人を募集していると聞いた。最初はNPO法人学生キャリア支援ネットワークの理事長の話聞いてもピンと来なかったが、「とりあえずやってみよう」というのが鈴木さんの主義だったため、学生キャリア支援ネットワークの活動を始めた。そこで、高校生とカウンセラーのやり取りを見て、カウンセラーの一言、二言で人の人生を左右することがあると知った。人生の転機に関わるすごい仕事があるのかと思い、就労支援を始めた。そこで、引きこもり等、就労支援の前段階の支援を考えるようになり、地元の吉川でNPO法人フリースペースPEACEを立ち上げた。



1. 新しいものに触れる

Q. 民生委員もやられていますが、やってみようと思ったきっかけはなんですか？

A. とりあえずやってみるという精神で民生委員を始めました。講習やセミナー等でいろいろなことを知ることができるので、新しい世界に触れられるんですよ。新しい情報があった方が色々と活用出来るし、活動の幅も広がってきて、つながりが出来るから良くなって感じがするんですよ。頼まれたら大体受けちゃう方なんです。受けた先にどんな世界があるかは、やらないと分からないじゃないですか。知らなかった事を知れるのはすごくいいもんですね。



2. 様々な人との交流

Q. 宮司を勤めていて良かったなと思うことはありますか？

A. 宮司は元々義理の姉が務めていたんですが、体調不良が続き私も仕事に限界を感じてきたので、50歳で前職を辞めて、宮司を務める事にしました。現在は旭地区で8社、松伏で2社担当しています。各神社では、祈年祭や献穀祭があって、それぞれに特徴があって面白いんですよ。宮司を務めて気付いたら18年目になっていました。宮司をやっていると結構いろんな人と話ができ良くなっていうのはありますね。



3. 若者支援をやっていききたい

Q. 既にたくさんの方に挑戦されていますが、これからやってみたい事はありますか？

A. まあ、やってみたいのはやっぱり若者の支援ですよ。支援した先、何十年と生きた時に、楽しく生きられたら、こんな良い事ないなって思うんですよ。中学生あたりからキャリア支援みたいな事ができれば一番いいかなと思うんですよ。やっぱり10代で好きなもの見つけていけば、途中でやめたとしても、定年した時にまたふっと思い出すと思うんです。なので、今やっている農業体験では、農業から色んな広がりを持ってほしいと思っています。例えば料理や植物、花が綺麗と思ってデザインの方に進んだり、色んな広がりがあると思うので、農業を通じて色々な事に興味を持って欲しいです。

新しい生活を踏み出したい方へメッセージ

「迷ったらやれ！」

自信が無いからやらないという人がいるのですが、自信っていうのは後からついてくるものだと思います。とりあえずやってみましょう！やってみないといつまでたっても出来ません。可能性があるから迷う。だったら、その可能性にかけてぜひ挑戦してみてください。きっと新しい世界が広がります。

情報を集め、新しい事に挑戦する

ネギや米、ブロッコリー等を生産している。常に情報を集め、率先して新しい技術を取り入れている。また、農協の園芸部部长を務めており、ねぎサミットへの参加やテレビ取材等、広報活動にも力を入れている。

番場
鉄康さん
(66歳)



昔の常識は今の非常識

番場さんは、ネギや米、ブロッコリー等を生産している。家族で経営しており、様々な機械を導入する等、新しい技術を取り入れている。機械を入れる事によって、収穫に必要な人数を減らし、他の人は別の仕事をする事ができるだけでなく、体も少し楽になるとのこと。番場さんが機械を導入した時は、周りはまだ機械を導入していなかったという。「昔の常識は今の非常識という言葉がある。今はバカだと言われても、当たり前になる時代が来る」と熱く語っていた。栽培方法を考え、収穫の時に人より良いものが出来た時、やりがいを感じると話していた。

また、番場さんは人とのつながりを大切にしているという。普段はお酒を飲まないが、飲む機会は人の倍はあると思うと話していた。色々な団体と飲みに行くことで、情報交換を行うだけでなく、仕事の依頼等もしやすくなるとのこと。栽培方法のコツを聞かれることもあると言い、つながりのある人が上手いかない時にアドバイスをしている。なぜ惜しみなくアドバイスをするのかと聞くと、成功体験や失敗体験を共有することで、多くの情報を得る事ができるからだと話していた。自分だけではなく、他の人の失敗談を聞くことで、今後の対策を考える事ができる。試行錯誤に何年もかかるからこそ、つながりを大切にしていると話していた。



1. 天候によってスケジュールが変わる

Q. 一日のスケジュールを教えてくださいませんか？

A. 最近は暑いから、朝起きたらすぐに仕事してるよ。お昼はメリハリをつけるために必ず12時頃から13時まで完全に休んで一切仕事はしない。夏は、13時から始めたいけど、暑くてできないから15時頃まで休んでるかな。その後、15時から夜19時まで仕事してる。天候によってスケジュールが変わってくるんだ。夜はYouTubeで全国の新しい栽培方法等を情報収集して、寝るのは22時頃だね。



2. 道の駅めぐり

Q. お休みの日ってあるんですか？

A. 休みの日っていうのはないよね。でも、自営業だから、休みたいと思えばいつでも休める。女房も、一緒に仕事してるから、遊びに行く事がなかなか出来ないんだよ。だから、休む日は女房の好きな道の駅めぐりを一緒にしてる。道の駅のスタンプを集めて、茨城、栃木、群馬、埼玉とか、たくさん行ってますよ。買い物をするわけじゃなくて、道の駅が好きで、見て歩くだけなんだよ。余暇はだいたい道の駅めぐりだな。道の駅でも、売られている野菜を見たりしてる。



3. 新しい米の栽培に挑戦したい

Q. これから挑戦してみたい事はありますか？

A. マイコス米に挑戦したい。マイコス米なら、人数がいなくても作れる。マイコス米が作れるようになったら少し楽になる。動ける内は農家をやっていきたいって考えてるから。今までも失敗しながら覚えたきた。人より先に情報を仕入れて、体で技術を覚えた。成功したら記録を残さなくてもいいっていつも言うんだけど、失敗したら何が原因か考えて記録を取る。後から見返した時、これをやっちゃいけないんだっていうのが分かれば成功する確率があがるからね。
※マイコス米…マイコス菌を使い、乾田で栽培する米

新しい生活を踏み出したい方へメッセージ

「友達を増やせ」

友達が増えると、色々な情報が貰える。普段の付き合いがあるからこそ教える情報もある。友達同士の付き合いは大事にしている。例えば、友達と情報を共有すれば、1年に1回しか試せないことでも、10人いれば10通りの事を試すことができる。だからこそ、同じ仕事の友達だけでなくいいから、友達を増やそう。

仲間と共に

東京生まれ。結婚し、30代のときに吉川市へ。3児の母をしながら、民生委員、更生保護婦人会（現在は、女性会）の活動に走り続けて40年。現役を退いた今も、福祉委員として地域活動に励んでいる。また、ボランティアとして、地域食堂「ころあい」の活動にも当初から携わっている。

野中
八重さん
(87歳)



地域の方々に支えられて

野中さんの地域福祉活動の原点は、幼少期にある。戦後、貧しい生活を送る日々の中で、近所のおじさん、おばさんにいろいろ助けてもらいながら育った記憶だ。成人して、結婚、出産し、移り住んだ吉川市で、民生委員をしていた友人に声をかけられ40歳のときに民生委員になる。2年後、更生保護婦人会（現在は、女性会）が発足し、女性民生委員は自動的に会員になった。

野中さんが地域活動を続けていく中で、ボランティアとして携わることになった地域食堂「ころあい」。居宅介護支援事業所「福祉楽団 地域ケアよしかわ」の公益事業として、初めは子どもたちに栄養的にも食事の提供ができないか…という話し合いから始まった活動である。食堂の野菜は、すべて農家さんから寄付していただいたもの。メニューなどはすべてボランティアの方々がその日の食材を見て考える。「何をやるのも自分のため。やらなければよかったと思ったことは一度もない」「仲間にも恵まれてとても幸せだ」と元気よく話す野中さん。取材時も仲の良さをとても感じる現場だった。

野中さんより、「民生委員、更生保護婦人会の2つの会の活動に走り続けて40年。その間、大勢の地区の仲間、地域の人達に支えられて今に至っています。私にとってこの40年の活動は、心の財産として残っております。感謝の一言です。」とのお言葉があった。



1. 時間をうまく見つける

- Q. これまで民生委員やボランティア活動以外に、どのような活動をされておりましたか？
- A. 子育てで忙しかったとき、「何かやっていないと」思っ
て、時間を少し見つけては何にでも飛び込んでいたわ。私
は、時間を作る名人よ！（笑）これまでも華道や茶道、フラ
ダンスも5年間やっていたわ。人と関わって、誰かとおし
ゃべりすることが楽しくて、やっていてよかったと思う。
積極的に人と関わるのが大切だと思います。

2. 1人より2人



- Q. 民生委員として40年間活動されてきた野中さんですが、活動の際、心がけていたことはありますか？
- A. 何か相談を受けたときは、「相談者と一緒に動く」ことを心がけていました。それは全て自分の経験のためでもあるの。情報を提供し、窓口探しも可能な限り全部ついて行ったの。相談者は心細い思いをしている。「1人よりは2人」その方が心強いわよね。どんな人でも、その人の人格をつぶしてはいけない。周りに気を配りながら、動くことを意識していました。そして、何かに取り組むとき、自分が知っているふりをすると周りは教えにくいと思うの。わからないことを素直に出した方が、みんな助けようとしてくれると思います。



3. 想いは変わらない

- Q. 長年にわたり活動されてきた野中さんですが、これからはどんなことがやりたいですか？
- A. ウクレレやパーカッションなどはこれからも続けていきたいわ。仲間と会うだけでもとても楽しい。バンドはリズムが狂うまで、地域食堂も体が動く限りは続けていきたいと思っているわ。今は、福祉委員をやっているけど、民生委員と活動自体は何もかわらない。地域福祉活動への想いは、死ぬまでまったく変わらないでしょう。

新しい生活を踏み出したい方へメッセージ

「人に関心を持ち、関わるのが大切」

人と関わり、自分の居場所を作った方がよいと思う。そこから色々なものが見えてくる。居場所はなんでもいいの。そこからまたスタートできる。人と関わるのが苦手な人は、その人なりのやり方で。特にずっと仕事をしてきた男性は、地域に入るのはなかなか難しいと思うの。まずは、地域に目を向けてみて。家にこもると心身ともに老いが早い。何事も一歩踏み込んでみるのが大切だと思います。

興味を持ったなら、調べてみる

吉川市に移り住んで28年。20代半ばで大阪から上京し、旧国鉄の車両設計事務所で鉄道車両の設計業務を担当。その後、JR東日本で主に車両設計部門に勤務。鉄道車両の設計・デザインに取り組んできた。「北斗星」や「カシオペア」などの寝台特急列車のデザインも担当。50代後半からは海外鉄道の調査や、海外鉄道向け技術援助にも携わり、ベトナムやインド、ミャンマーなどの国々で仕事をしたこともある。現在は、吉川市が提供するFMラジオ番組「金のなまず」のパーソナリティとして活動中（ラジオネーム：いはらコウ）。

相原
恒一さん
(68歳)



きっかけは・・・

技術士（機械部門）の資格を活かし、退職後は、個人事業で技術士事務所を立ち上げた。少しでも社会と関わっていたいという思いから始めたという。

また、吉川市が提供するFMラジオ番組「金のなまず」のパーソナリティを務めている。たまたま市役所に用事があった訪れていたときに、電光掲示板にチラッと見えた「金のなまず」という文字が気になって、調べてみたことがきっかけだった。ラジオパーソナリティを募集していることを知り、初めは裏方のつもりだったため、取材して資料をまとめるくらいはできるかな…と思い、応募した。見学と言われていってみると、なんと初日からラジオで話すことに！「騙された～(笑)。いきなりマイクの前で話すなんて出来ないんじゃないかと思ったので。」と笑って話す相原さん。「金のなまず」は、テーマを自分で探さなければいけない。そのため、いつも頭の片隅に留めているが、吉川市のホームページや広報紙等を見てヒントを得ることも多いという。



1. 個性豊かな仲間との出会い

Q. 「金のなまず」のパーソナリティをされていて、良かったと思う瞬間はありますか？

A. ラジオでは様々なテーマに触れるから、「これってこういうことだったんだ！」とわかったときは、とてもおもしろいね。あとは、個性豊かなメンバーに出会えたことかな。これまで社会人として色々な人と出会ってきたけど、まだまだ初めてのタイプの人が沢山いたよ。話しているととても刺激になるね。



2. 新しいことに挑戦

Q. パーソナリティや個人事業活動以外に、どのようなことをされていますか？

A. 50歳頃から、定年後のことを考えるようになっていた。1人だと何も出来ない人になったらまずいと思って、これまであまりしたことなかった料理を始めてみた。休みの日は、家族に手料理を出したりしているよ。あとは、50代後半にロードバイクを購入して、江戸川沿いを走ったりしたね。



3. 健康第一に

Q. 今後はどのように活動していきたいですか？

A. ラジオは、できる範囲でこれからも続けていきたいと思っているよ。いつまで健康でいられるか不安もあるけどね。体調の変化と向き合いながらということかな。CGを活用した生成画像やデジタルコンテンツ等の製作、販売など、個人事業活動も継続していきたいと思っているよ。

新しい生活を踏み出したい方へメッセージ

「将来をイメージして、少しずつ準備を」

今までやっていなかったことを急に始めるのは、なかなか難しい。私は、50歳くらいから定年になったらどうするのか、考えるようにしてきた。これまでの仕事の経験から、世間と関われそうなものを探したりしてきた。何でも「これってなんだろう？」と思うことを調べてみるのが大切だと思う。将来をイメージして、少しずつ準備をすることがいいかもしれないね。

自分から一步を踏み出してみる

小学生のころから、演劇発表会や合唱祭が大好きで、将来は声優になりたいと思っていた戸部さん。「吉川市演劇プロジェクト」に立ち上げ当初から参加しており、メンバーの最年長としてお芝居を続けている。演劇の魅力は、「自分じゃない人になれること」。思い切って新しい一步を踏み出したことで、生き生きとした戸部さんの笑顔が輝いていた。

戸部
静江さん
(86歳)



演劇との出会い

60代のとき、夫の介護をされていた戸部さん。2人暮らしだったため、会話をすることも少なくなり、声が出にくくなってしまった。「何かボイストレーニングのような教室に通いたい」と思い、吉川市の広報を見ていると「演劇プロジェクト」のメンバー募集の記事を発見。見つけた日が募集の最終日。思い切って申込みの電話をかけると、「同じ年代の方々がいますよ」と伝えられる。実際に集まりに行くと、自分が最年長だった。演劇は、最初の3年が特に楽しかったという戸部さん。何も知らないからこそ、一から学んだり、仲間とおしゃべりしたり。「演劇プロジェクトに参加したことで、今の自分があるんだ」と楽しそうに話していた。

また、吉川市演劇プロジェクト参加者を中心に立ち上げられた「演劇を楽しむ会・れんげ草」の活動にも参加している。老人福祉センター「ぱれっと」で行われる公演に向けて、週1回の稽古に励んでいる。写真撮影時には、自ら民謡踊りを楽しそうに披露してくれた戸部さん。年齢を感じさせない体幹と身のこなしの優雅さにとても感動した。



1. 稽古もしっかり取り組む

Q. 稽古をする中で、心がけていることはありますか？

A. 自分が出ない場面でも、ノリなどを合わせられるようにしっかりと見ることを心がけているわ。人の芝居を見るのも勉強のうち！あとは、気になったことは先生にすぐ聞くようにしているの。先生が納得して褒めてくれたときはすごく嬉しい。演劇プロジェクトが終わったら、またれんげ草の稽古に行くわ。何かやっていないとね…！演劇に出会えて本当に良かった。しあわせ！！来年も元気だったら、また演劇プロジェクトに申し込みたい！



2. おうち時間

Q. 家ではどのように過ごしていますか？

A. 朝は7時半ごろに朝ご飯を食べて、そのあと洗濯物を取り込んだりしているわね。午後は13時かられんげ草の稽古があるから、それに合わせて準備している。演劇のセリフをトイレに貼って、見ながら覚えたりもしているわ。れんげ草の稽古が16時までだから、そのあと夜ご飯の支度をして、18時ごろに食べることが多いかな。そのあとは、ドラマを見たりしながらゆっくり過ごしているわ。私は、「花より団子」のドラマが日本版と韓国版の両方とも大好きだったの。野球を見るのも好きだわ。あとは、れんげ草の衣装も自分で作ったりしているわね。



3. 演劇を続けたい

Q. これからやってみたいことや挑戦したいことはありますか？

A. 演劇を始めてから、もっと様々なことに挑戦したいと思うようになったわ。演劇は、セリフを覚えられる限り続けていきたい。そういう気持ちでいないとやっていけないと思うの。自分を大切にしながら、相手役も大切に。お芝居をやっていて終わった後に「ああ、楽しかった」と思える年までやりたいわ。年を重ねてもできることは沢山あって、やることがないとは思わないようにしている。編み物や畑仕事も続けていきたいわね。

新しい生活を踏み出したい方へメッセージ

「恥じらいは捨てる！」

恥ずかしい、という気持ちは持たない方がいい。恥ずかしいという気持ちは、「やってみたい！」という気持ちも抑えてしまう。初めの一步を勇気をもって踏み出すことが、大切だと思うわ。そして、友人など誰かの誘いに思い切って乗っかってみる。私の場合は、夫が後押ししてくれたり、友人が誘ってくれたりしたことがきっかけだったの。若いときは「挑戦しよう」とはならなかったけど、演劇を機に気持ちも変わった。何事もいい方向に、ポジティブに考えることを意識してみて。

吉川市をもっと楽しい街に

東京生まれ。30代のときに吉川市に移り住む。40代から旧街道歩きをするが、道端で掃除をしているお母さん、子どもたちなど挨拶をしてくれる人が多く、吉川市も同じように集団登校する子どもたちに挨拶されると良い街だなとつくづく思った。41年間、自動車用品の会社で働き続け、仕事を辞めた現在は、陶芸サークルに所属。また、吉川市文化連盟の会長を務めるなど、吉川市の文化芸術の発展に尽力している。

高田
明充さん
(79歳)



陶芸との出会い

お酒が好きで、自分の作ったものでお酒が飲みたいという思いから、40代のときに陶芸を始めた。仕事が休みの日曜日に、陶芸サークルに通うようになったという。「アマチュアだとあまり思い通りにはできないけど、簡単に出来ないからこそ完成した時の喜びはすごいんだ」と笑顔で話す高田さん。芸術的なものではなくて、生活に馴染んだ日常的に使えるものを作りたい。陶芸の魅力は、「何もないところから、形が出来ていくこと」。初めに自分でイメージしてから、作るようにしている。土と釉薬によって思い通りのものができないこともあり、とても奥深いと話されていた。

陶芸を始めてから、吉川市文化連盟に所属した高田さん。現在は、会長を務められている。コロナ禍で文化芸術活動が制限された中でも「文化芸術の灯を消さない」を合言葉に、公民館など活動拠点の整備を行ったり、文化連盟展示会を開催したりと、活動に力を入れてきた。

その他にも、吉川市社会教育委員会の委員長、吉川市文化芸術推進審議会の会長を務めているが、過去には吉川市コミュニティ協議会の会長を務めるなど、様々な活動に携わっている高田さん。「吉川市の教育大綱を胸に、日々活動しています」と話されていた。



1. 吉川市への想い

- Q. 多くの活動に取り組まれている高田さんですが、やりがいや喜びを感じるのはどのようなときですか？
- A. 会議などをしていく中で、「吉川市をこんな街にしたい！」という思いがみんな一緒になったときは、とても嬉しい。勉強になることが沢山あったし、やってきてよかったと思った。吉川市の教育大綱に掲げているように、子どもたちが故郷を愛し、志を持てるように大人は故郷としてのまちづくりをする責任がある。子どもたちが吉川市を自慢できるように、これからも一生懸命取り組んでいきたい。



2. 日々の楽しみ

- Q. 1日の過ごし方を教えてください。
- A. 毎朝5時に起きて、身支度をして、新聞を読み、LINEのチェックをする。朝食は、いつもパンとコーヒーだね。午前中はパソコン作業をして過ごし、活動のある日は、午後の会議や打合せなどがあって、18時に夕食だね。自分の作ったおちょこやお皿で食べるのが楽しみなんだ。お風呂上がりのビールもうまい！20時には、猫と一緒に眠るね。何もない日は、公民館のところで畑仕事をしているよ。昨日は玉ねぎ、一昨日はじゃがいもを収穫して、持ち帰って食べたよ。



3. 楽しいことを続けたい

- Q. たくさんのことに挑戦されている高田さんですが、これからはどんなことがやりたいですか？
- A. 新しいことやその場で楽しそうだなと思ったことがあれば、始めたい。以前、日本全国を私鉄を含め鉄道で巡ったことがあり、地酒を見つけて買ったり作り方を聞いたり、温泉巡りをしたりしたよ。これからもっと地方のお酒と料理を食べて、温泉巡りを楽しみたいな。

新しい生活を踏み出したい方へメッセージ

「無理はせず、今を楽しみながら」

今を十分に楽しむことが一番大切だと思うな。余裕があれば、新しいことに挑戦してみてもいいと思う。無理はしないようにね。

あとは、50代、60代の人たちに、もっと文化活動に参加してもらえたらとても嬉しいな。それぞれ事情があると思うから、簡単には言えないけどね。(笑)

自分の気持ちを外に発信して皆と繋がる！

吉川市に移り住んで約17年。民謡、詩吟、琵琶、琴など多岐にわたる分野で活躍している。ご自身の「やりたい！」という気持ちを大切にしており、自分の気持ちを外に発信すると、人との出会いや経験する機会につながり、やりたいことが近づいてくるとのこと。「よしかわ発見！！かるた」プラチナPR隊としても活動している。

稲川

満子さん

(81歳)



地域の方々に支えられて

稲川さんは、80歳から本格的に琴に挑戦したという。理由は、80歳になってから今までにやったことがないような何かに挑戦しようと思ったからだ。琵琶の経験も活かして、20歳ごろに触ったことがあった琴に挑戦することにした。稲川さんは現在、「能面をつくる会」にも所属している。吉川市に移住する前は越谷市に住んでおり、そこで能の普及活動に触れたことで、能に興味を持つようになった。さらに、三郷市で能面の個展が開かれることを知り、参加をしたところ、ますます関心が高まり、自分でも能面をつくってみたいと感じたそうだ。そこで、吉川市で能面づくりが学べる場所を探したところ、中央公民館で能面教室が開催されていることを知り、参加したことがきっかけで、現在の「能面をつくる会」での活動に至っている。また、「能面をつくる会」の仲間から紹介を受け、「健康を考える会」にも参加するようになった。この会では、病院や施設ではなく、自宅で最期を迎えるという選択肢もあることを多くの人に知ってもらうための周知活動を行っている。



1. 居場所づくりを行いたい

Q. これからやってみたいことは何ですか？

A. 家で閉じこもりがちなお年寄りが外に出て活動できる場所をつくってみたいわ。若い人の引きこもりや閉じこもりがちなお年寄りを見ると、心が痛くなり、自分ができることは少ないかもしれないけど、やってみたい。

2. 挑戦する意欲を活動の原動力へ

Q. 多岐にわたる活動のきっかけは？

A. 民謡は、以前住んでいた越谷市に越谷民謡というものがあり、上手に歌いたいという気持ちと様々な地域の民謡を広げたいと思ったからよ。詩吟は、40代頃に老人会の回覧がきっかけで始めたわ。琵琶は、「平家物語」を弾くわ。最近は、左手首の骨折があったから、お休み中。「平家物語」は、朗読などにも挑戦していきたい。



3. 様々なお楽しみを・・・

Q. 楽しい時間や休みの日は何をするか教えてください。

A. やっぱり、琴をやるのが楽しみね。民謡の暗記にも必死で取り組んでいるわ。テレビで放送している物理などの授業も見ているだけで面白いわ。猫と遊ぶのも好きよ。



新しい生活を踏み出したい方へメッセージ

「自分自身が楽しめ！」

外に出ると、何か楽しいものがあるといつも思っているわ。若い人たちの引きこもりなども「心の窓」というものを開けるといいかもしれない。気楽にいきましょう。新しいことに挑戦することは、怖いかもしれないし、失敗もあるかもしれないけれど、やってみて違ったら、臨機応変に進路変更すればいいのよ。自分自身が楽しむことを大切に。

スポーツを通じて喜びや出会いを大切に！

吉川市に住み約50年。スポーツ推進委員を続けて、29年目。民生委員を続けて、6年目。スポーツを通じて、仲間たちとの出会いや喜んで参加をしてくれる子どもたちを見ると、続けてきてよかったと感じる。民生委員としても、委員の責務を全うしながら、スポーツのイベントや催しなどを伝え、地域とのつながりができるようにしている。

菊地

純松さん

(76歳)



🏠 様々な仲間をつくることの重要性 🏠

菊地さんには、現在の様々な活動につながっているきっかけがあった。30代の頃に頭痛に悩まされ、病院を受診したところ、医者から「ストレスの影響だ。仕事仲間だけでなく、仕事以外の仲間もつくりなさい」とアドバイスをもらい、地域との関わりや様々な催しに参加するようになった。初めは「北谷小PTAソフト」というチームに入会し、毎週日曜日に練習や試合で楽しんだ。その後、「北谷小地区子ども会」会長をやってくれないかと声かけがあり、現在のスポーツ推進委員や民生委員などの活動へつながった。このような経験もあり、人とのつながりやご縁を大切に、からだ動かなくなるまではやろうという気持ちで前向きに楽しみながら活動をしている。



1. 様々な方とつながる喜び

Q. これからやってみたいことはありますか？

A. 今のところ、様々な活動に参加しているから、特にはないかな。元気なうちに、できれば減らしたいな（笑）インディアカ協会の会長を務めており、毎週木曜日に練習をし、大会にも参加しているよ。市役所の方や様々な方と一緒に過ごせて、嬉しいな。健康には気をつけているけど、つい飲みすぎてしまうこともある。それでも、楽しく過ごすことができよかったですと感じているよ。



2. 楽しく過ごすことが大切！

Q. 1日のうち楽しみな時間はいつですか？

A. 18時以降の晩酌が楽しみな時間かな。1杯目はビールを飲み、2杯目以降は焼酎やウイスキーを楽しんでいるよ。好きなおつまみは、生もの系かな。

3. 前向きに取り組もう

Q. インタビューを受けての感想をお願いします。

A. 自分のことを振り返る良いきっかけになったよ。30代の頃に医者から言われたことが転機になったと思う。何がきっかけになるかは分からないなと感じるな。自分が楽しむことが大切であり、喜んでやっても1日、苦しんでやっても同じ1日だから、せっかくやるのであれば、前向きに取り組んでほしい。



新しい生活を踏み出したい方へメッセージ

「なんでもいいから、一步踏み出してほしい」

もし、家にいるならば、外に出て色々な人と関わってほしい。年齢を重ねると、億劫になってくる気持ちは分かる。

「今さらやっても…」という声も聞くが、いつでもよいから、気軽にやってみる、参加した方がいい。なまらん体操やボッチャ大会などもやっているが、地域の方が喜んでくれて、次はいつやろうかという話になった。なんでもいいから、一步踏み出してほしい。

人と出合いを大切に！

吉川に住んで約17年。前職は、埼玉県内で教員を長く続けており、学校長も務めた。65歳まで、再任用教員として働き、文教大学の非常勤講師として、未来の教員の育成にも携わった。文教大学時代に長い間親交のあった知人と再会し、お互いにリスペクトを持って接しているとのこと。この経験から、「いつ出会うか分からない」、「いつか出会う」、「喧嘩別れはよろしくない」、「お互いにリスペクトしあうことが大切だ」、「この人との出合いにより、高齢者になった今も楽しく有意義に過ごしている」と語る。

能登

克己さん
(76歳)



吉川さいえんすクラブの活動までの軌跡

能登さんが現在中心となって活動しているものが「吉川さいえんすクラブ」である。きっかけは、埼玉県の教員の理科サークルに所属していた際に、一緒に活動した上述の文教大学の知人と再会したことである。この知人が吉川さいえんすクラブの設立者であり、知人から能登さんにも吉川さいえんすクラブの活動のサポートをやってくれないかと誘われ、平成30年頃からサポート役として活躍。令和3年頃より、主担当として活動し、10人から15人程度の小学生が参加している。参加者の中には、リピーターもおり、とてもうれしいと感じている。



1. 異学年同士でも刺激と発見を！

Q. 吉川さいえんすクラブについて詳しく教えてください。

A. 吉川さいえんすクラブは、学校のポスターや広報で周知をし、参加者を募っている。小学1年生から6年生まで幅広く参加をしていて、全学年で楽しめる実験や科学工作を考案している。活動を見守っていく中で、低学年は積極的に発言をし、高学年の子どもたちは各々工夫を凝らして実験に取り組んでおり、お互いに刺激と発見を与えあうような関係があると感じている。素晴らしい子どもたちだ。



2. ほっと一息

Q. 1日の楽しみな時間は何ですか？

A. 何かを行い、ひと段落した後、ノンカフェインコーヒーや血管のアンチエイジングに良いチョコレートを食べることが楽しみだ。また、吉川さいえんすクラブの理科教室での実験や科学工作の構想を練っている時間も好きだ。

3. 人とのかかわりを大切に

Q. これからやってみたいことは何ですか？

A. 市民講座を受けてみたい。市民講座の講師役もやってみたい。人とのかかわりを大切にしたい。吉川市さいえんすクラブの後継者もそろそろ探したい。吉川をもっと詳しく知ることにも取り組みたい。



新しい生活を踏み出したい方へメッセージ

「自分の殻に閉じこもらないで！」

新しいことを始めるのは難しいことだと思います。だからこそ、今までやってきたものをやり続け、これをもとに新しいものに手を伸ばすことが大切ではないでしょうか。

人との関わりを大切にし、自分の殻に閉じこもらないでほしい。

団体紹介

～冊子で紹介している方々が活躍している団体をピックアップ～

1 スポーツ推進員

スポーツ推進委員とは、スポーツ基本法に基づき市から委嘱され、地域のスポーツの普及促進を担う非常勤の公務員です。

【活動内容】

- ・スポーツ活動の企画・実施
- ・地域スポーツ団体や学校
- ・自治会などとの連携
- ・住民へのスポーツ指導・助言
- ・スポーツへの理解促進などの役割を担っています。



2 よしかわ地域食堂ネットワーク

吉川市の地域食堂が合同となり設立された団体です。吉川市における地域食堂やフードパントリー事業の支援を行うことにより、誰もが安心して暮らすことができる街を目指します。

【加盟食堂】

- ・みんなの食堂ころあい
- ・みんな食堂たんぼぼ
- ・よつば食堂
- ・多世代型地域食堂とまり木

【事業内容】

- ・吉川市内の地域食堂の支援
- ・「フードパントリーよしかわ」の開催
- ・フードバンク、フードドライブ活動



よしかわ
地域食堂ネットワーク

3 文化連盟

吉川市文化連盟は、「吉川市における文化団体の連絡協調を図り、市民文化の向上に寄与する」という目的のもと、平成3年に発足しました。現在11の団体が加盟しており、活動内容は次のとおりです。

【活動内容】

- 加盟団体相互の連絡・交流と発展
- 文化行事等の開催及び支援
- 文化活動の啓発・奨励
- 文化活動に関する調査研究



運動教室の紹介

【申し込み方法】 前期運動教室：2月または3月広報に掲載 問い合わせ先：吉川市役所長寿支援課
後期運動教室：8月または9月広報に掲載 (048-982-5118)

1 いきいき運動教室

生涯にわたって自分らしく、いきいきと元気に過ごすための健康づくりと介護予防を目的とした運動教室です。健康運動指導士の指導を受けながら、毎回血圧を測定し、リズム体操やストレッチ運動、筋力トレーニングを行います。また、ミニ健康講座もあります。対象の方は、65歳以上の方（現在64歳で、翌年3月31日までに65歳になる方も可）で、医師から運動制限をされていない方です。



2 いきいき運動教室（男性向けコース）

いきいき運動教室（男性向けコース）とは、リズム体操やストレッチ運動、筋力トレーニングの負荷を男性向けに重くした教室です。昨年までは「男性のための運動教室」を毎年不定期で開催していましたが、好評のため、令和7年度より男性コースが新設されました。対象者は、65歳以上の男性の方（現在64歳で、翌年3月31日までに65歳になる方も可）です。



3 はつらつ運動教室

心身機能の向上を図り、いつまでも健康で生き生きと過ごせるように、座りながらできる運動、口腔体操、認知症予防を複合的にを行う教室です。対象の方は、65歳以上（現在64歳で、翌年3月31日までに65歳になる方も可）で、医師から運動制限をされていない方、いきいき運動教室への参加（立位の運動）が難しいなど生活機能の低下がある方です。

※必要な方には送迎あり（乗降の補助は無し）



市民活動サポートセンター

市民活動を応援します！



市民活動サポートセンターとは

吉川市市民活動サポートセンターは、吉川市民交流センターおあしすの1階にあります。公益的に活動をする市民活動団体（NPO法人・ボランティア団体・自治会・子ども会・PTA・社会貢献を含むサークル活動など、市民が行う営利を目的としない活動）の支援、発展を目的とした施設で、平成22年4月に開設しました。

市民活動サポートセンターに登録することにより、様々な設備の利用ができ、情報紙に掲載するなど活動の周知に役立てることが出来ます。登録していなくても、これから活動を始めた方々の相談対応や情報提供も行っていますので、お気軽にお越しください。

また、講座やイベントを開催し、学びや交流の場を提供しています。

様々な講座やイベントを開催しています!!

1 講座開催

- ・チラシ作り講座
- ・相続に関する講座
- ・災害時の避難所運営をHUG（カードゲーム）で体験しよう
- ・まるごとInstagram 2回連続講座
- ・Canva講座 2回連続講座
- ・暮らしにハンドドリップ珈琲を
- ・子ども対象事業「さっぴーくらぶ」等



相続に関する講座

2 イベント開催

- ・市民活動まつり わくわくタウン
- ・「よしかわ発見!! かるた」かるた取り大会
かるたDEタッチ
- ・講演会&対談「性の多様性を知っていますか」
- ・落語会～笑暑～
- ・シンポジウム「想い☆思い 私のおもい
～活動のあゆみとこれから～」
- ・オペラコンサート
「世界のうた 日本のうた マケドニアのうた」
- ・サポートセンター看板娘さっぴー生誕10周年記念
「さっぴー展&apipo展」等



オペラコンサート
「世界のうた 日本のうた マケドニアのうた」

市民活動に関する様々な情報発信

- ・情報紙「ひこばえ」（年2回発行）
- ・市民活動サポートセンターだより（偶数月発行）
- ・ホームページ、Instagram運営



@YOSHIKAWA_SAPOSEN

登録すると利用できる設備

各種設備を無料で利用できます。

- PC ※プリントアウトは有料
- ハンズフリー拡声器
- エントランス用設置パネルなど
- ミーティングスペース（作業用机兼）
- ロッカー、メールボックス

吉川市市民活動サポートセンター

〒342-0058 吉川市きよみ野1丁目1番地
電話：048-984-1888

（おあしす代表電話）

FAX：048-983-5500

HP：<https://www.yoshikawa-oasis-tosho.info/oasis/support/>

NPO法人たすけあい・よしかわ

「ああ人生、楽しかった。生ききった」と
言えるために何かに取り組みませんか？



2014年設立以来、私たちは次のミッションを掲げています

- ① 地域で生活していくために、“あったらいいな”のサービスは自分たちで作ろう
- ② 子育て、定年後の時間を有意義に、社会貢献して新しいシニアライフを創造しよう

2025年、団塊の世代は75歳（後期高齢者）を超え、セカンドワークもひと段落ではないでしょうか？一度きりの短い人生、今までの労働時間に代わるこれからの時間、「老い」を楽しみ、生きがいを持って過ごすために、何かしたいものです。

人とのつながり、地域とのつながりを広げていくため、私たちと一緒に、長年培ったスキルを活かす活動もよし、全く新しいことにチャレンジするもよし、たすけあいの地域づくりに向けて、何らかの地域貢献活動に一步踏み出してみませんか？

1 福祉有償運送

単独では公共交通機関を利用することが困難な人を手助けする、有償の運転ボランティアです。



2 終活セミナー

シニア活動センター「ぱれっと」との共同企画で、時機にあったタイムリーな学習機会を提供します。特に毎回行っているいきいき撮影会は好評です。



3 ぱれっとサロンなないろ

ぱれっとで毎週行っている催し物で、介護予防やくつろぎの場を提供しています。参加者の中から「パレッターズ」というボランティアグループが生まれています。



NPO法人たすけあい・よしかわ

【法人事務所】

〒342-0055
吉川市吉川1-14-40
電話：048-971-6969
FAX：048-971-6954

MAIL：npo.okina@gmail.com
HP：https://tasukeai6481.jimdofree.com

【シニア活動センターぱれっと】

〒342-0061
吉川市中央3-50-4
電話：048-982-7717
FAX：048-982-7721

シルバー人材センター

\\ 人生100年時代を共に //



**生き生きと充実した毎日を送りたい！
そんなあなたをお待ちしております！**

シルバー人材センターは「高齢者の雇用の安定等に関する法律」に基づき設立された公益社団法人です。豊富な知識・経験・技能を持つシルバー世代が仕事や社会奉仕活動等を通じて、生きがいのある生活を送り、高齢者の能力を生かした活力ある地域社会に貢献することを目的としています。健康で働く機会が欲しいという方に、臨時的かつ短期的又は軽易で安全な仕事を紹介しています。さらに公益法人として、ボランティア活動など地域社会に身近な事業を行っています。

1 働く

施設の受付や清掃、緑樹管理（植木剪定、草取り）、派遣業務など多種多様なお仕事があります。ご自身の健康維持や、ちょっとしたお小遣い稼ぎ、持て余している時間を活用したいなど、理由は様々ですがお仕事を通じて地域社会に貢献しています。



2 遊ぶ

ゴルフ、健康麻雀などのサークル活動や会員同士の旅行会や演芸発表会、輪投げゲームなどがあります。仲間と一緒に趣味を楽しみ、「フレイル予防にスキルアップ！健康維持！」時には勝負にこだわりエンジョイしています。同じ趣味を持った仲間と一緒にサークルを作ることでもあります。



3 仲間

働く仕事の仲間、遊ぶ仲間、仲間を通じて出来る仲間！すまいるれでいーす（女子会）も大活躍中、女性会員も大募集中です。



いつでもどこでも、WEB入会！

毎月1回定期的に開催している入会説明会と併せ、センターのHP上からWEB入会が出来ますので、ご活用ください。



〈センター公式〉
Instagram



公益社団法人 吉川市シルバー人材センター

〒342-0058

吉川市きよみ野二丁目22番地2

電話：048-982-7720

FAX：048-981-7199

HP：<http://www.yoshikawa-sc.or.jp/>

吉川市社会福祉協議会

誰もが役割を発揮できる元気な地域づくりのため
「つなぐプロ」を目指します！



ふだんの 暮らしの しあわせのため

社会福祉協議会（社協）は、“みんなで支え合う福祉のまちづくり”を進める民間団体です。社会福祉法に基づき設置された社会福祉法人として、地域住民・ボランティア・社会福祉施設や行政、保健・医療・教育など関係機関と協力・連携のもと、地域の人々が住み慣れたまちで安心した暮らしを営めるよう様々な福祉活動を行っています。



吉川市社協
イメージキャラクター【福まる】

自分ができること、得意なことと支えあい

1 ふれあい・いきいきサロン

地域住民がボランティア活動として企画・運営する、交流や支え合い、つながりづくりを目的とした集いの場を「ふれあい・いきいきサロン」と呼んでいます。住民主体で運営される“地域の居場所”づくりの活動を応援しています。



2 ボランティアセンター

ボランティアを「したい人」と「求めている人・団体」をつなぐ橋渡しや、相談に応じ、希望・目的・スキルに合った活動先を紹介します。また、福祉施設や学校、住民などからの依頼に応じて活動者を募集したり、新たな活動者が増えるようボランティア講座を開催しています。



3 福祉委員

身近な地域生活上の困りごとをキャッチし、地域の民生委員や関係者、関係機関につないだり、日頃の暮らしの中で見守り活動を行う「福祉のまちづくりを進めるボランティア」として、社協から委嘱し活動いただいています。



吉川には想いの
ある人がいっぱい。
その想いをつなぎます。



2019年「よしかわ地域づくりフォーラム」

吉川市社会福祉協議会

〒342-0055

吉川市吉川二丁目1番地1

電話：048-981-8750

Eメール：fukushi@yoshikawashakyo.or.jp

編集後記

「いくつになっても、自分らしく、生きがいを持って過ごしてほしい」
そんな思いからこの冊子制作はスタートしました。

はじめは、初対面の方も多く、互いに緊張しながら始まったインタビューも
自分のこれまでの人生、また、今の生きがいについて
熱く語る先輩たちの表情には笑顔が溢れていました。

興味を持ったことには、飛び込んでみる勇氣、
人とのつながりや地域とのつながりを大切にし、
前向きに活動する姿勢
インタビューをした私たちは、そのどれもに刺激を受け、
今後の人生への大きな希望につながりました。

この冊子を手にとっていただいた方にも、
何か1つでも自分の人生の生きがいを見つけていくヒントを得ることが
できますよう心から願っております。

末筆となりましたが、本書の発行にあたり、
取材に応じてくださった人生の先輩方、ご協力を賜りました関係機関、
関係者の皆様に心よりお礼申し上げます。

いつまでも、わたしらしく。 ~吉川で輝く先輩たち~

発行 吉川市長寿支援課

インタビューアー 吉川市役所庁内インターン生
長寿支援課職員

撮影 長寿支援課職員

