

# あしやわがまち通信

Our town communication Ashiya

発行  
「市民が創る情報紙プロジェクト  
地域福祉アクションプログラム  
推進協議会  
TEL 0797 (38) 2040  
FAX 0797 (38) 2160

第4号

## 今回のテーマは「男性の地域デビュー」です

今年のサラリーマン川柳(第一生命株式会社)の第7位に「あゝ定年、これから妻がわが上司」が選ばれています。リタイア後の家庭という居場所も決して安泰ではない様子です。居場所が課題になるのは男性だけではなく、働き続けてきた女性も、時にその現実にも悩みます。しかし、女性たちは比較的早く趣味活動を開始したり、仲間やボランティア活動と出会ったりして居場所を見つけています。そこで、今回は男性を中心に地域デビューを考えてみました。

地域でいきいきと活躍しておられる先輩たちのインタビューを紹介いたします。地域活動やボランティア活

動が地域づくりや健康づくりに役立っていることがよくわかります。

身近なところに活動のヒントはあります。今何をすればよいのか悩んでいる人にも、定年後の暮らしの準備をしたいと考えている人にも役立つと思います。体力も知力もある50歳代60歳代は新しいことにチャレンジするチャンスです。もちろん、地域デビューに年齢は関係ありません。活動してみようと思った時が始める時です。男性も女性も自立して、地域とつながり社会に貢献しながら家族や隣人、友人や仲間と人生を楽しみましょう。



## \*仕事以外の居場所を求めて自治会活動に\*



五十田 久行さん

茶屋之町自治会幹事  
茶屋公園の清掃活動

地域活動に参加する前は休みに関わらず仕事に追われていましたが、不定期で実施されている町の行事にできる限り参加していたこともあり、自治会長に誘っていただき、幹事会に参加するようになりました。人付き合いはあまり得意な方ではありませんでしたが、町内の皆さんのおかげもあり、地域とのつながりができ、仕事以外で自分の居場所ができたように感じます。

現役世代の方でも何らかの形で町内・地域社会の役に立ちたいとか近所づきあいが必要だと思っている方が少なからずいると思います。茶屋之町の自治会は義務的なことは比較的少なく、新たなことに積極的に取り組んでおり、現役の方でも可能な範囲で参加ができるので、ぜひ多くの人に参加していただければと思います。参加する人が増えることで、さらに一人ひとりの負担が減り、皆さんが参加しやすくなる好循環につながるのではないかと思います。

自治会活動に興味のある方は市民参画課まで  
お問い合わせください ☎38-2007

## 茶屋之町自治会活動の様子



茶屋秋まつり



山車



幹事会

## \*仕事から解放されて自治会活動やはびねすクラブ芦屋を\*

阪神淡路大震災で住んでいた町が壊滅状態になり、地域の復興のためのまちづくり協議会や地区計画への参加をきっかけに地域に関わり始めました。



阪口 忠之さん

芦屋市老人クラブ連合会副会長  
芦屋市若宮町自治会長  
芦屋市社会福祉協議会理事  
芦屋市老人クラブ連合会  
(はびねすクラブ芦屋)副会長

66歳で定年退職し、緊張感から解放されて虚脱感がある中、草むしり活動をしているときに地域の人に自治会に参加しないかと声をかけてもらい、本格的に地域活動への参加が始まりました。

活動を始めてみると不思議と周りも変わり始め、自治会の他にもボランティアなど様々な活動を手掛けるようになりましたが、ストレスを感じることはないため、負担を感じることもありません。活動をしているうちに生きがいややりがいを感じることができ、なんでも取り組もうと考えるようになりました。

人と関わったり、体を動かしたりすることで、元気な体を維持することができるのでぜひいろいろなことに取り組んでほしいと思っています。



## はびねすクラブ芦屋の活動の様子

詳しくは ☎(0797)32-7558 (老人クラブ連合会事務局)までお問い合わせください



ターゲットボール大会



生花



高齢者スポーツ大会



公式輪投げ大会



## \*健康のためクォーターテニスを\*

定年退職するまでは地域の活動は全く行っていませんでしたが、退職後、高血圧や緑内障等を抱えていた時、ご近所の方に声をかけていただいたこともあり、健康のためにクォーターテニスを始めました。

テニスを始めたことで、様々な方とお話する機会が増え、地域の人々との交流が深まりました。テニスを通して、コミスクの地域活動を行うきっかけとなりました。

クォーターテニスは天気を気にすることなく行うことができ、また、様々な人と知り合い、活動することで健康維持や認知症予防にも有効だと思うので、定年後におすすめしたいスポーツです。現在、会員が少なくなっていますので募集しています。また、小学生にも指導しておりますが、指導員が高齢化して困っています。手伝ってくださる方、ぜひご連絡ください。



深川 幸男さん

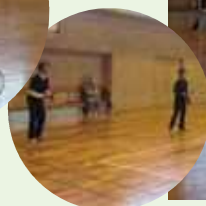
クォーターテニスの世話役  
岩小コミスクスポーツ委員



## クォーターテニスの様子



毎週水曜日と土曜日に  
岩園小学校の体育館で  
活動しています  
興味のある方は  
☎(0797)22-2682  
(壇上忠利さん)まで  
お問い合わせください!





## \*時間のある人がいいと誘われ、民生児童委員を\*

勤めている頃から趣味の詩吟を通じて年上の方々とお話しする機会があり、様々なことを教えていただきました。

定年してしばらくすると民生児童委員の方から民生児童委員になってもらえないかと言われました。偉い人がするようなことはできないと、一度は固辞したものの「時間があって動ける人を探している」と言っていただき、活動としても月に一回定例会に出席すればいいとうまく誘われました。

民生児童委員として活動を始める前は、近所や地域など周囲を気にかけることはあまりありませんでしたが、活動を始めた後は、普段から地域の細かいところに気が付くことが多く、見守るという視点が身に付きました。私自身、あまり大きな活動をしているわけではないので、まだ活動されていない方も気軽にできるからとところから地域と関わって頂ければと思っています。



田中 穰さん

南宮町民生児童委員



### 民生児童委員とは…

民生委員とは厚生労働省から委嘱をされ、地域住民の立場から身近な相談者として生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行っています。また、全ての民生委員は児童委員を兼ねており、妊娠中の心配事や子育ての不安に関する様々な相談に応じたり、支援をしています。



## \*成年後見制度を身近なものに\*

シルバー人材センターで、育児支援、パソコン、健康体操、傾聴活動、刃物とぎ、野菜販売など様々なグループが活動する中、我々の「成年後見制度推進グループ」では、市民や会員に向けて成年後見制度を、より身近な制度として関心を持ってもらえるよう、相談会や講座等を通じて啓発活動を行っています。

活動を始めたきっかけは、制度を利用している家族がいる、自分の将来のため、誘われて…等様々ですが、高齢化や、子どものいない世帯なども増える中で、ますます必要とされる方が増える制度であるという認識は共通しています。関心を持ってもらうのが難しいテーマですが、様々なキャリア・知識・活動経験を持つメンバーの集まりだからこそできる効果的な啓発活動を行っていきたいと考えています。



### 成年後見制度とは…

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力の不十分な方々が不利益を被らないように家庭裁判所に申し立てて、その方を援助する人を選任してもらう制度です。

興味のある方は成年後見制度推進グループで勉強会や出前講座などを行っておりますので  
☎(0797)32-1414 (シルバー人材センター)  
にお問い合わせください。

朝倉 己作さん

植田 英三郎さん

森 信行さん (写真左から)

シルバー人材センター  
成年後見制度推進グループ

## 第5回 あしや保健福祉フェア

平成26年7月26日に第5回あしや保健福祉フェアが開催されました。



楠本さん講話

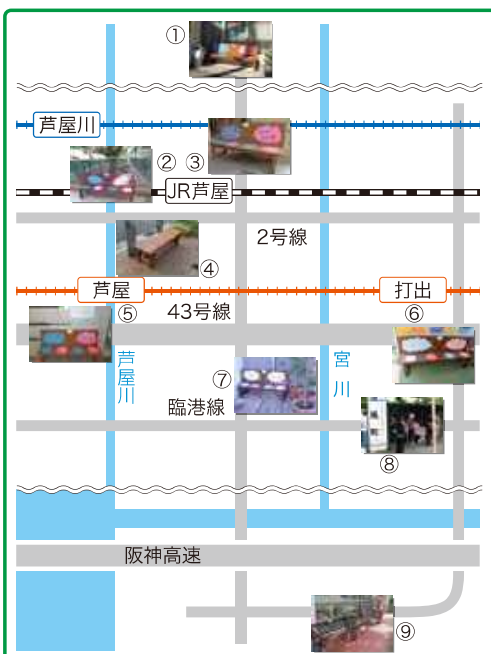
模擬体験

芦田さん講話

寸劇

わるタンも登場!

## わがまちベンチプロジェクト ~1町に1台~



わがまちベンチプロジェクトは、まちの中にひと休みできる場所がほしいという市民の声を受けて、誕生したプロジェクトです。様々な場所にベンチを設置することで誰かと声を掛け合うような地域のつながりをつくり、地域福祉を推進していく活動です。

このわがまちベンチプロジェクトの活動により、4月14日に新たにベンチを1台設置しました。このたびの設置箇所は3月に1台ベンチを設置しており、利用者が多かったため、今回2台目となるベンチ設置となりました。

**あたたかいまちづくりを  
お手伝いいたします。**



- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| ① 奥池集会所 1台         | ⑥ 「まごのて」打出商店街 1台 |
| ② ペデストリアンデッキ 1台    | ⑦ 保健福祉センター 2台    |
| ③ 「憩いの広場」JR芦屋駅 2台  | ⑧ 浜風町バス停 1台      |
| ④ 茶屋之町さくら通り沿い歩道 1台 | ⑨ 海洋町海岸通り沿い 2台   |
| ⑤ 芦屋市役所 2台         |                  |

## 健康は食生活から

## 芦屋いずみ会



### 今回の献立表

主 食 香味そうめん  
主 菜 鶏肉のカレー南蛮  
副 菜 大豆のころころ煮  
汁 物 トウガンのスープ  
デザート パインゼリー

芦屋いずみ会では、男性料理と女性料理に別れ年2回ずつ料理教室を行っております。特に男性には日本食生活協議会の事業「男性のための料理教室」にご参加いただいております。この事業は一人暮らしを余儀なくされたり、単身生活になった際にも慌てることがなく、講習会を通して自立支援

を行い、生活習慣病予防など障害食育を目標にしております。参加された男性の方々は、大変お元気で手順もよくスピード感に溢れています。私たち指導者は次から次の質問に嬉しく思います。また、女性の方々は、料理は美しく仕上がってさすが主婦のベテランと感激しております。料理と同時進行で洗物も行い料理が出来上がる時には流し台も綺麗に片付けておりました。毎日楽しく外出をして、お友達や家族とよくお話し、皆で健康長寿を目指しましょう。

ご入会ご希望の方は  
芦屋健康福祉事務所(保健所)まで ☎0797-32-0707  
お問い合わせください。

## 編集後記

第4号となる今号では、現地域で活躍する男性にインタビューをしました。お話を伺ってみると、記事に掲載した活動以外にも、複数の活動をされている方が多いことに驚きました。スポーツ活動の仲間から誘われたり、参加したセミナーで声をかけられるなど、趣味の活動がきっかけとなり、現在の活動につながったというケースも多いようです。一人一人が、自身の関心を少し地域にも広げられたら、「助け上手、助けられ上手」の誰もが住みやすい地域になっていくのかも…そんな

ことを考えました。

この場をお借りしまして、インタビューにご協力いただいた皆様にお礼を申し上げます。ありがとうございました。

地域福祉アクションプログラム推進協議会

TEL 0797-38-2040

FAX 0797-38-2160

メールアドレス jouchou@ashiya-action.org