



特集

人生100歳時代

充実した時間を一緒に過ごしましょう

「男性の地域デビュー!!」

やっぱり

みんなのまちざま



今号の内容はこちら!!

- 地域デビューしました!
- まだまだ元気なシニア世代 セカンドライフチャート
- さあ 行ってみよう!!
- 地域デビューするといいいことがいっぱい!
- 座間市社会福祉協議会 紹介

P1-2
P3-4
P5-8
P9
P10



地域デビューしました！ 通いの場に参加されている“男性”にインタビュー!!



老人クラブ
5丁目もくせい会

麻場さん（70代）

1. 地区の班長を引き受けることになり、地区にどういったものがあるか調べた所、長寿会のことを知りました。知人の勧めもあって入会しました。
2. 老人クラブの合唱サークルを一生懸命取り組み、謳歌しています。忘年会ではクラリネットも演奏しました。色々な人と知り合い協力し合うことが大きな力になり、やりがいに繋がります。
3. 様々な活動を通じ、地域へ還元することや、ユーモアがある素晴らしい人々とのふれあいに生きがいを感じています。



みんなで歩こう会

工藤さん（70代）

1. 家族が知人に誘われて参加していた所へ、一緒に参加したことがきっかけです。
2. 今まではずっと仕事中心の生活で、近くにあまり知り合いがいませんでした。参加してみて、歩いて通える範囲の人と知り合うことができ、嬉しかったです。
3. うちでゴロゴロしているより楽しいです。自身の健康のためにも、積極的に参加しています。健康第一!!

北原さん（80代）

1. 「みんなのまちざま」がきっかけです。食堂で冊子を見つけ、自宅に持ち帰り、後日じっくり読ませて頂きました。竹細工に惹かれ、問い合わせました。
2. 昨年10月から参加。知らなかった人との話が楽しいです。ざる作りをしていると、短時間でも段々と形になってくるとても達成感があります。
3. 昔していたスポーツなど、好きなことや好きなものを探す！先ずは見学！何か一つきっかけがあれば繋がります！



真竹愛好会



石川さん (80代)

1. 「みんなのまちざま」を見てゲームサロンへ参加してみたいと思いました。友人に頭を使うからマージャンは良いよと勧められました。
2. 初心者なので今は指導して貰っていますが打ち方が分かってくるのが嬉しいです。ルールは直ぐに覚えきれませんが、気長に覚えるのも楽しいと思っています。何より人と会って話すことが楽しいです!
3. 自分の趣味、興味に合った分野を発見、開拓するのが良いと思います!



広野台集会所
ゲームサロン

田口さん (60代)

1. 料理サークル『男の料理教室』に参加。近所の方が卒業されるとのことで、「代わりにどう?」と誘って頂きました。食べる事にも興味があり参加しました。
2. 今まで関わる機会のなかった近所の方、人生の先輩方との繋がりが嬉しく、勤めていた時には感じられなかった気づきも多くあり、とても新鮮です。
3. 恥ずかしさやプライドは置いておいて、「とりあえず挑戦!!」が大切だと思います。どんなに小さな事でも、何かのきっかけに繋がる事があると日々感じています。



男の料理教室

板倉さん (70代)

1. 回覧板に「麻雀教えます」と書いてあったのを見たことがキッカケです。
2. 役満であがるのが目標。勝つと嬉しいです。参加者している方々が皆さん良いので、自然と長く続けていられます。皆さんの笑顔がとても素敵です。
3. 人と繋がって笑顔で付き合っていると、長生きできるような気がします。



健康麻雀サークル

Let's

Try!!

まだまだ元気なシニア世代 セカンドライフチャート



これまでの
知識や経験を
活かしたい

いつまでも
いきいきと
働きたい

①へ

持っている
知識や力を
生かしたい

②へ

あなたはどっち派？



仲間を見つける

③へ

これから
新たな学びや仲間
を見つけない

仲間とともに
自分らしく
学びたい

④へ

地域の役に
立ちたい

⑤へ

その他、地域活動を
知りたくなったら
生活支援コーディネーターへ
連絡してみましょう!!
電話 046-266-2006



みつけてみよう!! 地域内の活動一覧

①いつまでもいきいきと働きたい

公益社団法人 座間市シルバー人材センター

シルバー人材センターは高齢者に関わる法律の下、設置されています。企業や家庭、公共団体などから、高齢者にふさわしい仕事を引き受け、シルバー人材センター登録会員に仕事を提供しています。働く事を通じ、健康で生きがいある暮らしの獲得に貢献しています。お問い合わせ 座間市シルバー人材センター TEL:046-254-5361



②持っている知識や力を生かしたい

チョッピリ先生連絡会

座間市在住の60歳以上の方が、長年培われた技術や知恵を提供・伝承しています。資格や免許が無くても「これなら“チョッピリ”教えることができる」をモットーに約50名の方が先生として登録しています。お問合せ 座間市チョッピリ先生連絡会事務局 TEL:046-266-2001



③仲間を見つけない

老人クラブ連合会「ソレイユぎま」

私たち「ソレイユぎま」は「出会い ふれあい 少しの学び」をスローガンとして、各地域で活動しています。市内30の老人クラブで構成する組織です。お住いの近くの老人クラブを紹介いたします。お問合せ 座間市老人クラブ連合会事務局 TEL:046-266-2001



④仲間とともに自分らしく学びたい



あすなろ大学

座間市東地区文化センターの高齢者生涯学習学級です。自分が決めたテーマを自分らしく追求していく『調べ学習』をはじめ、クラブ活動などもあり、各々が自主的な学習文化活動を通じ、地域の仲間と共に「心を磨く」ことを目指しています。活動の詳細は右横QRコードから、ホームページをご覧ください。お問合せ 東地区文化センター TEL:046-253-0781



⑤地域の役に立ちたい

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは特別な事をする人ではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を、温かい気持ちで見守る「応援者」です。

シニアサポーター

地域での介護予防推進のため、気軽に運動できるサロン等の通いの場の充実を目指し、介護予防の知識や役立つ運動技術を学びます。お問い合わせ 座間市長寿支援課長寿支援係 TEL:046-252-7048



さあ行ってみよう!!

男性も参加しやすい活動をご紹介します

さあ行ってみよう!!



開催日:第2/第4 木曜 13:00~15:00
場 所:北地区文化センター
内 容:オカリナ演奏
費 用:入会金 300円/1回 1000円

風笛 (ふうてき)



開催日:第1/第3/第4 木曜 13:00~16:00
場 所:北地区文化センター
内 容:詩吟
費 用:月会費 2000円

北文化 詩吟クラブ



開催日:毎週 金曜/概ね13:00~16:00
場 所:集合場所・目的地ともに流動的
内 容:ウォーキング
費 用:年会費 500円、交通費

脳いきいき ウォーキング部



開催日:毎月第2 木曜/10:00~11:00
場 所:ゾンネンハイム・ヴィラ 自治会集会所
小松原1-37
内 容:体操、ボッチャ
費 用:無料

おしゃべり プラザ



各活動の問い合わせは 046-266-2006
生活支援コーディネーターまで
お気軽にお問い合わせください!!



開催日:第2/第4 火曜 9:30~11:30
場 所:ひばりが丘1丁目自治会館
ひばりが丘1-41-7
内 容:体操、コグニサイズ、歌等
費 用:月会費 100円

ひばり さえずり会



開催日:第2/第4 木曜/10:00~11:30
場 所:ひばりが丘南児童館
内 容:おしゃべり、ゲーム、歌、等
費 用:無料

木曜会



開催日:毎月第3 木曜/10:00~12:00
場 所:栗原老人憩いの家
栗原中央5-8-1
内 容:芹沢公園ウォーキング・歓談
費 用:お茶代 100円

ウォーキングを 楽しむ日



開催日:毎月第2 月曜/9:00~9:30
場 所:栗原巡礼大橋下公園
(南栗原3-3多目的広場)
内 容:ラジオ体操第1・第2
費 用:無料

健康ラジオ体操



さあ行ってみよう!!

男性も参加しやすい活動をご紹介します

さあ行ってみよう!!



開催日: 毎月第2 木曜/10:00~11:30
場 所: ベルホーム 栗原1261-1
内 容: 介護予防を目的とした
体操・歌・折り紙など
費 用: 年会費 500円

介護予防教室 さくら会



開催日: 第2/第4 金曜/13:00~14:30
場 所: 相武台コミュニティセンター
内 容: ゴムバンドやボール使用の
運動や、筋トレ、ストレッチ
費 用: 月会費 500円

いきいき体操教室 虹



開催日: 毎週 木曜(※参加者で調整)
13:00~15:00
場 所: 立野台コミュニティセンター
内 容: ギター演奏
費 用: 無料(※楽譜購入時に徴収)

グリーン・ ギターサークル



開催日: 毎月第2 水曜/14:00~15:30
場 所: SOMPOケア
ラヴィーレ 座間谷戸山公園
入谷東3-41-17
内 容: オーラルフレイル予防 他
費 用: 無料

あおぞらサロン ラヴィーレ



各活動の問い合わせは 046-266-2006
生活支援コーディネーターまで
お気軽にお問い合わせください!!



開催日:第2/第4 金曜(※祝日も開催)
13:30~15:00

場 所:入谷老人憩いの家 大和室
入谷東3-34-16

内 容:体操

費 用:入会金 無料

(※先生へ交通費をお渡し)

福前健康体操 座間桜貝



開催日:毎日(12/31~1/4は休み)
6:30~6:40

場 所:入谷1-1多目的広場
入谷西2-53

内 容:ラジオ体操

費 用:無料

鈴鹿・長宿 ラジオ体操



開催日:第2/第4月曜 10:00~11:00

場 所:桜田ホール
入谷西2-18-177-56

内 容:ストレッチ体操、将棋

費 用:1回 500円

健康体操



開催日:毎月第1日曜 10:00~16:00

場 所:座間市公民館 2階 日本間

内 容:囲碁

費 用:入会金 100円/年会費 1000円

座間市囲碁連盟



地域デビュー★するといいいことがいっぱい！



其の1: **仲間ができる**
様々な人との出会い交流がある



其の2: **居場所ができる**

心のよりどころ、
得意を活かす活躍の場がある



其の3: **生きがいを得る**
役割を得ることができる



其の4: **元気になる**
生き生きとした毎日で
心も身体もスッキリ



其の5: **お互いを気にかけて合う**
支え合い助け合いが生まれる



男性の地域デビュー★5つの心得！

- ◆ 肩書を忘れよう
- ◆ 誰もが対等な立場だと心得る
- ◆ 気の合う人を見つけよう
- ◆ 特に女性の話をじっくり聞こう
- ◆ できる、できないを明確に伝えよう

ご自身の趣味や関心のあることを活かせる場が
お住まいの地域にあるかもしれません。
お気軽にお問い合わせください。



ボランティアセンター

ボランティアを希望する方へ、活動に向けたお手伝いや、始めてからのご相談も受けています。趣味、関心のあることをヒントにボランティア活動を一緒に探しましょう。お問合せ
座間市社協 ボランティアセンター事務局
TEL：046-266-2002



ファミリー・サポート事業

未来を担う子供達を地域で育ててみませんか？協力会員を募集しています!!
※定期的に開催する講習の受講(1回)が必要です
※協力員宅での預かりサポートや送迎など、男性会員も広く活躍出来る事業です
お問合せ
座間市社協 ファミリー・サポート事務局
TEL：046-266-2003



みんなのまちざま



特集
「男性の地域デビュー!!」
ひとり家でいるよりも、外へ出て誰かと一緒に過ごしたい。でも具体的に何をしたらいいかわからない。今回はそんな方に読んでいただきたい。地域はあなたを待っています。



CONTENTS

地域デビューのきっかけ	1・2
さあはじめよう!	3・4
さあ行ってみよう!	5・6・7・8
地域デビューするといふことがいっぱい!	9・10・11・12
地域デビューの心得!	13
あなたの希望する活動をチェック!	14

バックナンバー

『みんなのまちざま』
バックナンバー
右のQRコードから
お読みいただけます!



社会福祉法人 座間市社会福祉協議会

〒252-0011 座間市相武台1丁目47番1号
電話 046-266-2006 FAX 046-266-2009

SC紹介ページ



私たち生活支援コーディネーター(SC)は、
あなたの活躍できる場を探すお手伝いをいたします!

編集後記



『みんなのまちざま』を最後までお読み頂き、ありがとうございました。この冊子が、ひとりでも多くの方の手に届き、地域に繋がると嬉しいです。今回取材にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



楽しい地域デビューへ
レッツゴー！

