

## ◆生涯学級がきっかけで。。。

「グループ・男の手貸します」は約30人の男性が年間300件以上のちょっとした男手仕事で在宅高齢者や障害児・者、福祉施設等のお手伝いをするボランティア団体です。

現在活動をはじめて3年目。サラリーマンのBのみながこの活動を始めたのは、平成14・15年度に行われた生涯学級「男の放課後」がきっかけでした。定年を迎えた男性たちが、これからの第2の人生のことや、地域のことについて、長期間の学級の中で学ぶうちに仲間意識が芽生え、学級が終わった後もこの仲間では

できないかな、そんな話になりました。

この仲間で、自分たちのできる範囲で、さりげないちょっとしたお手伝いをやってみようかと立ち上がったのが、平成16年4月。これまで会社人間で障害者や福祉施設には縁がなかったみなさん。正直全員がやる気満々ではなかったかもしれませんが…。



代表の鈴木さん

## しかし 活動を進めるうちにこんな声。。。



「それはど、積極的に参加意欲をもったわけではないが、何となくボランティアも悪くないと、成り行きで始めてみました。しかし現場に赴き、参加した人たちの生き生きとした楽しそうな顔、喜ぶお年寄りたちの顔は、何ものにも変えられない最高なものでした。ボランティアをやるなんて偉そうなことを言っているけど、実は自分たちが癒されている。こんな自分自身の気持ちの変化に一番驚いています。」

この経験を活かして、今年から「団塊の世代応援団」として、区民活動センターに設置された「サポートデスク」で相談に応じています。ここでは、会社勤めを終える方、すでに終えている方が、地域での仲間づくりや自分のやりたいことは何かを探すお手伝いをしています。何かいいヒントが見つかるかもしれませんよ。



## ◆自分の趣味・特技が。。。



毎週火・金曜日の午後、区民活動センターでパソコン・IT相談に応じているのは「パソコンふれあい館・せや」のみなさん。

現在は40人ほどがこの活動に参加し、相談にくる人たちにパソコン操作やIT技術を教えています。代表の小林さんは、ただ教える教えられるだけの関係ではなく、ここに来た人たちにふれあい交流の場を提供し、仲間づくりをしてもらうことも目的と話します。利用者は

50代から70代までが中心で、男女比は3対1くらい。最近では、視覚障害者のための音声訳ボランティアへの技術指導や障害のある方へのパソコン指導にも活動を広めています。

そもそも、仕事や趣味で高いパソコン技術を持った個人が、区の生涯学習係（当時）を通じて、パソコンを学び合う同好会を始めたのがきっかけでした。自分たちの技術を高め合うだけでなく、それを伝える活動ということで、行政との協働でこの活動を立ち上げたのです。これから退職される世代の中には、パソコンに慣れ親しんだ方も多はず。そんな方々には是非活動に加わっていただき、技術を活かして、地域に還元していただきたいです。また、パソコンは仕事でもあまり使わなかったという方、第2の人生の趣味にしてみるのもいいかもしれません。



代表の小林さん

「現役時代から好きなものや趣味をみつけておいて、それを突破口に近くの地区センターやコミュニティスクールの行事や教室に参加することもいいですよ。」



## ◆奥さんの姿をみて、誘われて。。。家族の声かけ

野木さんご夫妻は現在、お二人で配食サービスのボランティア活動をしています。地域ケアプラザで調理ボランティアがつくったお弁当を近所の人に配る活動です。

貞夫さんは長く勤めた会社を退職された当初は、外に出ることよりも以前から関心のあった自然食の料理を始め、家の中で過ごされることが多かったそうです。一方、奥様の友子さんは、趣味の活動や地域に広報を配る仕事をして、日ごろから外に出る機会が多かった。そんな奥様を見て、うちにこもってばかりじゃよくないな、と奥様の広報配りを手伝うようになりました。さらに奥様に誘われて、最初は抵抗のあった老人会へも参加してみました。だんだんと知り合いが増え、色々な行事へ参加するうちに、道を歩いていても挨拶をされるようになり、自然と外に出ることが多くなりました。

そんなとき地域の回覧板で、配食サービスのボランティア募集のチラシを発見。「週に1回、ご近所の高齢者や障害者のお宅数軒にお弁当を届ける」この内容なら自分にもできるかもしれない、と今度は奥様を誘って参加しました。

始めてみると、配食活動はお弁当を届けるだけではなく、近所に住む一人暮らしのお年寄りや顔見知りになり、楽しく会話をする活動でもありました。

今では、野木さん自身も活動を楽しみにしています。

「退職されてすぐは、ご自分の時間を大切にされることも大事。でも人との、それも地域との関わりをもつことで、自分の居場所が見つかります。だから、日ごろから地域の行事にも顔を出してほしい。そして、地域の側は仲間を迎えるちょっとした気配りや、さりげない声かけが必要だと思います。それが自然に地域の輪が広がる秘訣ではないのでしょうか。」



野木さんご夫妻

まずは勇気をもって一歩踏み出してみることを。踏み出すきっかけを家庭の中で、ご夫婦がお互い作ることを。これが、地域での関係をつくっていく一つの方法だと、お二人の話から伝わってきました。

## まとめ

今回インタビューをしたみなさんには、何かのきっかけ、第一歩がありました。それは人それぞれ。自分から探しにいたり、まわりからの声かけだったり・・・。

しかし共通しているのは、仲間・知り合いを地域に増やすこと。その仲間と一緒に何かをすることが、たまたま誰かを喜ばせることにつながったり、そのおかげで自分の生きがいが見つかったりすれば、さらに楽しくなりますよね。

また、お住まいの地域や瀬谷区に興味を持つことも大事。隣近所を同じ地域に住む仲間とすれば、みんなでその地域を住みやすくすることを考える自治会の活動にも、みなさんの活躍が期待されていると言えます。

一方、ご家庭や地域の側も、きっかけづくりにも声を掛け合ってみることをおすすめします。背中を押す人の存在もとても大事なようです！

## ◆相談先◆

何か始めようかな？  
何ができるかな？とりあえず聞いてみるか…  
そんなときはこちらまでどうぞ！

### ◆区民活動センター

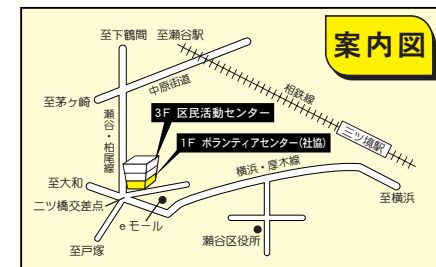
(045) 369-7081

区内の趣味のサークルや生涯学習講座についての相談ができます。「団塊の世代サポートデスク」やIT交流コーナーもあります。

### ◆ボランティアセンター（瀬谷区社会福祉協議会）

(045) 361-2117

区内のボランティア情報についての相談ができます。



案内図