福悠人 ふくゆうじん 167号

発行：(福)福井県社会福祉協議会

知ってホット情報

社会とのつながりが健康長寿の鍵
ボランティアと健康寿命

9月は福井県社会福祉協議会が主唱している「ボランティア月間」です。福井県内でも多くのシニアの方々がボランティアや社会貢献などの地域活動に参加し、生き生きと活動されています。そこで今回は、勝山市ボランティアセンターの活動登録者の中で最高齢となる笹木貞一氏に、ボランティアを始めたきっかけや活動の魅力をインタビュー。また、福井県立大学社会福祉学科の塚本利幸教授に、シニア世代の社会参加について社会福祉学の知見を踏まえてお話を伺いました。

笹木さんの若さと行動力にはいつも驚かされています!!

勝山市社会福祉協議会
地域福祉グループ主事
北川 涼子氏

ボランティア活動登録 最高齢者
笹木貞一氏（91歳）

社会との関わりが心にも体にも良い影響を及ぼします

福井県立大学
社会福祉学科教授
塚本 利幸氏

地域に根差した活動を40年間継続

昭和8年生まれ、御年91歳の笹木貞一さん(勝山市)は、県内17市町のボランティアセンターに活動登録している個人の中で最年長のボランティアです。笹木さんが所属する『長山町ボランティアの会』は、昭和59年に笹木さんをはじめとする勝山市長山町在住の男性15名ほどで結成。その後、女性メンバーも加わり、現在は36名で活動しています。

「活動内容は月に一度、地区の高齢者の方を招いて食事や催し物などを楽しむ〝ふれあいサロン〟の開催や、地元子ども会を主とした農園づくり、また、小学校で子どもたちに昔遊びや昔の生活を伝える活動も行っています」と笹木さん。中でも、コロナ禍前まで行っていた農園づくりは、椎茸やじゃがいも、とうもろこし、ピーナッツなど様々な作物の栽培に挑戦。収穫した野菜は夏祭りで提供したり、ふれあいサロンの食事に使うなど、地区の行事に使用し喜ばれました。

「子どもたちから〝野菜作りが楽しかった〟〝収穫した野菜はすごくおいしかった〟と手紙をもらい今でも活動の励みになっています」と笹木さん。同席した勝山市社会福祉協議会の北川さんも「長山町ボランティアの会は勝山市の中でも規模が大きく、活発に活動されているグループです。特に食事を提供するふれあいサロンは市内でも珍しく、定期的に参加される方も多いので、地域のお年寄りのコミュニケーションの場としても大きな役割を担っています」と話します。

小学校の出前授業では、石臼でそばや大豆を挽いたり、紙飛行機やビー玉などの昔遊びが子どもたちに大好評!!　長山町ボランティアの会からは毎年100個ほどのお手玉を小学校に寄贈する活動も続けられています

こうした話を聞きながら、「笹木さんが所属する長山町ボランティアの会は、地域のつながりだけでなく、子どもたちと一緒に活動することで世代間のつながりができるのも素晴らしいですね。男性メンバーが多いのも特徴的で、退職後に男性が行き場を無くして引きこもってしまうケースが多い中、年長者として地域の活動に関わり続けることで退職後もスムーズに社会的なつながりが維持されているのだと思います」と話す福井県立大学社会福祉学科の塚本教授。

シニア世代にとって、社会の中で役割をもって活動することは心のハリや生活のハリを生み、メンタルヘルス向上や健康習慣の維持にも良い効果をもたらすのだとか。また、定期的な活動は体力維持にも効果的で、シニア世代のボランティア活動は健康長寿を実現できる一つの方法として社会福祉学でも注目されています。

「これまで40年以上続けて来られたのは、仲間にも恵まれたから。会の発足後、同じ趣味を持つ仲間同士で絵画やハーモニカ、コーラスなどのグループもでき、楽しく活動しています。今後は世代交代を進めながら、若い方と一緒にアイデアを出し合って会を継続していけたら」という笹木さん。その若々しい表情や立ち居振る舞いからは、ボランティア活動に対する情熱と生きがいが伝わってきました。

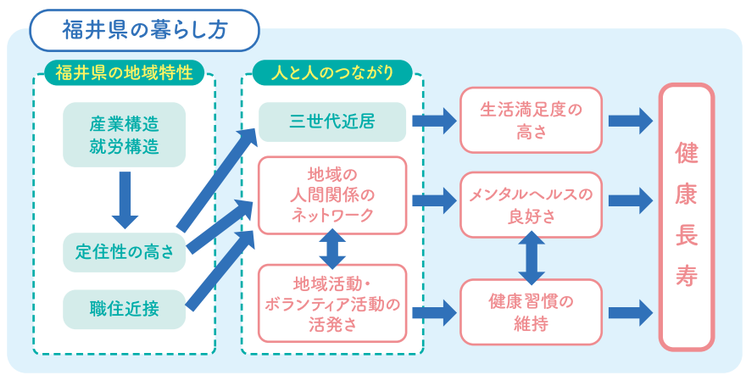
地域や世代間のつながりが生きがいや生活のハリに

90歳を超えた現在も毎朝4時半に起き、新聞を1時間じっくり読んだ後、ラジオ体操で身体を動かしているという笹木さん。昨年運転免許を返納した後も、ボランティア活動は変わらず継続しています。

ボランティア月間とは

福井県社会福祉協議会では、毎年9月を「ボランティア月間」と位置づけて、ボランティア活動の楽しさややりがいを発信しています。今年度は特にマスコットキャラクター「ランティー」を介した広報啓発や、若い世代への情報発信に力を入れています。

福井県ボランティアセンター
マスコットキャラクター「ランティー」



全国トップクラスの健康長寿県である福井県。塚本教授はその理由を地域の人間関係や地域活動・ボランティア活動などから生まれる〝人と人のつながり〟にあると分析しています

きいて！みて！TRY！ 9月～10月

TRY ふくい健康長寿祭2024 ～生きがい・健康づくりイベント～

先着180名様に来場者プレゼント！　大人から子どもまで無料で楽しめますので、ぜひご家族やお友だちとお越しください！

【日時】令和6年9月15日(日)9:30～15:30
【会場】多田記念大野有終会館(大野市天神町1-19)

◎見る！
◇趣味の作品展　◇健康チェックコーナー
○骨密度検査(先着60名)　○血管年齢測定　など

◎体験する！
◇eスポーツ体験

◎買って応援！
◇能登半島を応援する関連商品の販売会

《お問合せ先》地域福祉課　地域共生グループ　Tel.0776-24-2433

きいて 第71回福井県社会福祉大会 参加受付中

【日時】令和6年10月26日(土)13:30～16:00
【会場】福井県生活学習館(ユー・アイふくい)
【イベント内容】
(1)表彰式(13:30～) 福井県社会福祉協議会会長表彰
福井県共同募金会会長表彰
(2)記念講演(14:40～)
テーマ「パックンマックンと考えるこれからの多文化共生」
講　師　パックンマックン(タレント)

※被表彰者以外の福祉関係者や、一般県民の方は**記念講演のみの参加も可能です。**

【参加申込】

《お問合せ先》
(福)福井県社会福祉協議会　総務企画課　社会福祉大会担当
Tel.0776-24-2339　Eメール:somu@f-shakyo.or.jp
ホームページ　https://www.f-shakyo.or.jp/

TRY 介護や福祉施設でのお仕事に関心のある方 参加者募集中
介護入門的研修・「ちょこっと就労」就職面談会

年齢・性別不問！　シニア・主婦の方大歓迎！

県内6会場で、介護の研修と福祉施設での補助的な仕事に関する面談会を開催します。介護の基本を学びたい！福祉施設で何か役に立つ仕事がしたい！そんな方は、ぜひご参加ください。

◎介護入門的研修
介護に関心を持つ方を対象に介護保険制度や介護の相談窓口、基本的な介護の知識を学べます。基本を知れば、家族介護や介護施設での補助的仕事にも役立ちます。

◎「ちょこっと就労」就職面談会
「ちょこっと就労」とは、福祉施設で食事の準備や後片付け、衣類の洗濯や部屋の掃除、シーツ交換、送迎車の運転など補助的内容の仕事なので、特別な資格や経験は一切不要です。　勤務時間も1回2～4時間、週2～4回程度と短いので、あなたのライフスタイルに合わせた働き方ができます。

【日程】

地区	福井	坂井・あわら	高志・奥越	丹南	二州	若狭
日時	10/18(金)	10/4(金)	11/21(木)	11/11(月)	10/27(日)	9/28(土)
	【介護入門的研修】10:15～14:30　【ちょこっと就労就職面談会】14:30～16:00 ※どちらか一方の参加も可能です。介護入門的研修は、事前申し込みが必要です。					
会場	福井市立図書館地域交流センター(福井市文京2-7-7)	春江中コミュニティセンター(坂井市春江町随応寺17-17)	福井県立大学永平寺キャンパス(永平寺町松岡兼定島4-1-1)	市民プラザたけふ(越前市府中1-11-2)	はあとぴあ(美浜町郷市25-20)	サン・サンホーム小浜(小浜市遠敷84-3-4)

※嶺南の二州・若狭会場は、就職フェアも同時開催!
※「ちょこっと就労」は雇用契約を締結するパートタイム労働であり、ボランティア活動とは異なりますのでご注意ください。
《お申込み・お問合せ先》福井県福祉人材センター
Tel.0776-28-3180　メール jinzai-center@f-shakyo.or.jp
※福井県福祉人材センターは、福井県社会福祉協議会が運営する無料職業紹介所です。

きいて ラジオ講座「いきいきライフ」 受講生募集

ラジオ講座「いきいきライフ」は、ラジオやインターネットを通じて、時事、社会、文化、娯楽、健康、医療、福祉など各界で活躍されている方のお話を毎週聞くことができます。シニア期の暮らしに必要なテーマをシリーズで放送する「学び強化月間」も定期的に設けています
9月は学び強化月間シリーズ②。テーマは「ボランティアを始める前に知っておきたいこと」です。ぜひお聞きください！

FBCラジオ
(嶺北AM864kHz／FM94.6MHz・嶺南FM93.6MHz)で、
毎週日曜日6:30～7:00放送(毎週土曜日17:15～17:45再放送)
放送後、インターネットでも聞けます。(無料)
FBCi　FBCラジオ　詳細は、二次元コード先のホームページをご覧ください。

日程		テーマ	講師
9月	1	わかりやすいボラ活講座Ⅰ いいことだらけのボランティア	日本ボランティアコーディネーター協会 理事・運営委員 早瀬 昇 氏
	8	わかりやすいボラ活講座Ⅱ シニアにおすすめのボランティアは？	日本ボランティアコーディネーター協会 理事・運営委員 早瀬 昇 氏
	15	ボランティアに参加するには	福井市社会福祉協議会 ボランティアセンター 山形 真由 氏
	22	「グリーフケア」を学びましょう ―悲嘆の中におられる方を支える為に何ができるでしょうか？―	グルーフケア福井 代表 山崎 純子 氏
	29	"ありがとう"で笑顔満開の一日を ～ふくい桜マラソンボランティア～	福井県交流文化部・文化・スポーツ局 ふくい桜マラソン課 小川 健 氏

学び強化月間シリーズ② ボランティアを始める前に知っておきたいこと

《お問合せ・申込先》　福井県すこやか長寿センター
〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22 福井県社会福祉協議会 地域福祉課内
Tel.0776-24-2433 Fax.0776-24-0041 Eメール:sukoyaka@f-shakyo.or.jp

活動レポート

音楽を通して仲間づくりと生きがいを
チャレンジ音楽塾(鯖江市)

1998年に混声合唱「チャレンジ音楽塾」、2006年に器楽演奏「やまぼうし」を結成。合唱と器楽の二部構成・参加型が人気で、主に鯖江市や福井市の施設等で活動しています。

メンバー全員が60歳以上で、最高齢は94歳の男性です。会場で彼を紹介する度、大きな歓声と拍手が起こります。(看板娘ならぬ看板爺!)

音楽を通して息の合った仲間と旅行や登山、食事会等、活動の幅も広がりました。合唱・器楽に興味のある方、ぜひ見学にいらしてください。

楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなる
わっはっはワールド(小浜市)

「ふれあいサロンで皆を楽しませてほしい」と頼まれ、同時期に退職した元保育士6名で2013年に結成。最初は歌や踊りが中心でしたが、会場の雰囲気や反応に合わせた「参加型」で手品や皿回しなど、芸が増えていきました。今ではサロンや敬老会だけでなく、子どものイベント、ハンセン病の国立療養所への訪問など活動が広がっています。これからも仲良し6人と参加者さんで大笑いしながら、幸せの花を咲かせる"花さかばばあ"でありたいと思います。

「福悠人」の感想をお寄せください

今後のより良い紙面づくりに取り組むため、皆様からの感想を募集します。紙面をご覧になって気になることや、感想など、お気軽に送付してください。感想の送付は二次元コードを使います。お手持ちのスマートフォンなどで、二次元コードの読み取りにチャレンジし、感想を送ってみませんか。

【手順】
① スマートフォンのカメラもしくは二次元コード読み取りアプリケーションを立ち上げます。
② 右記の二次元コードを読み取りましょう。
③ 質問に沿って順番に回答欄にチェックや、記入して進みます。
※回答が必須になっている項目は必ず回答してください
④ 感想はひと言でも結構です。感じたことなどを自由に記入してください。
⑤ 質問に回答後は、送信ボタンを押して、送信してください。

締め切り 令和6年9月13日(金)　みなさんの感想をお待ちしております。
※お寄せいただいた情報や感想は本事業の運営以外の目的には使用しません

166号の感想をいただきました

「知ってホット情報(非日常を楽しもう!敦賀駅へちょこっとお出かけ)」を楽しく拝見しました。以前に敦賀へ訪れたときは"手ぬぐいスタンプラリー"に気づかなかったので、次回は是非やってみたいと思いました。(福井・坂井地区　50代／女性)

次号は2024年11月13日(水)に発行※予定

お問合せ：(福)福井県社会福祉協議会 地域福祉課
〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22(福井県社会福祉センター内)
Tel.0776-24-2433　Fax.0776-24-0041　メール sukoyaka@f-shakyo.or.jp　ホームページ https://www.f-shakyo.or.jp/