

特集

いつまでも生き生きと暮らすために シニア世代の生きがいづくり



タイプ
1・2のあなたは



シルバー人材センター がおすすめ

岡目黒区シルバー人材センター
(☎3793-0181、☎3793-0588) ①



高齢者の就業機会の確保と地域貢献を目的とする公益社団法人です。60歳以上(年度内に60歳になるかたを含む)の区内在住者は、どなたでも会員になれます(年会費は2,000円)。会員が行う仕事は、多岐にわたります。皆さんも一緒に働いてみませんか。詳細は目黒区シルバー人材センター☎(コード①)をご覧ください。お問い合わせください。

〈入会説明会にご参加ください〉

時毎月第2木曜日13:30~15:00

場シルバー人材センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)

定20人(先着)

申電話で、目黒区シルバー人材センター(☎3793-0181、☎3793-0588)へ

タイプ
1 チャレンジャーな
あなたには

シルバー人材センター

植木・除草・草刈り

今まで経験したことのない世界は
とても新鮮です

3年前、空いた時間を有効活用したいと考え、シルバー人材センターに登録しました。今まで経験したことのない仕事がいいなと思い、植木作業を選びました。最初は除草の手伝いでしたが、今でははしごを使うせん定もしています。お客様に喜んでもらえるし、仲間たちとの交流も楽しんでいます。

作業は1回につき3~6時間ほどですが、稼働日や時間は自分の都合を優先できます。体を動かすことが好きなかた、ガーデニングなど庭木や植物の世話が好きなかたにおすすめです。



斉藤恵さん
(63歳)



▲公園の清掃

経験がなくてもできる仕事

自転車駐輪場・公共施設などの管理、公園・ビル・マンション清掃ほか

この
他にも

タイプ
2 スペシャリストな
あなたには

シルバー人材センター

家事援助・育児支援

子どもたちから
エネルギーをもらっています

センターへの登録時、お試しで赤ちゃんの世話をしたのがきっかけで、それから約4年、育児支援を続けています。仕事時間は平日の午前・午後の各2時間で、週に7、8人の子どもたちを見ています。赤ちゃんのお世話のほか、料理支援や、ママが妊娠中の場合は上の子のお世話をすることもあります。

ママから子育ての相談を受けたり、顔を見ただけで安心と言われたり、子どもの成長を間近で見られる喜びと、役に立っていることのうれしさを感じることができ幸せなお仕事です。



相澤房枝さん
(72歳)



▲服のリフォーム作業

経験を生かせる仕事

パソコン・書道教室の講師、和・洋服のリフォーム・仕立て、和服の出張着付けほか

この
他にも

ずっと続けていきたいので、健康にも気を付けています

60歳を迎えても、経験や興味を生かした仕事を続けたり、趣味・社会奉仕を楽しんだりするかたが多くいます。そんな方々の生活をサポートするのが、シルバー人材センターと老人クラブ。今回は、それぞれに入会し、仕事や趣味、社会奉仕などの活動を通じて地域や人と関わり、充実した毎日を送っているかたを紹介します。

岡高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、☎5722-9474)



タイプ
3・4のあなたは



老人クラブ がおすすめ

岡高齢福祉課いきがい支援係
(☎5722-9837、☎5722-9474) ②



現在、40のクラブが、地域にある老人いこいの家を主な拠点として、体操等の運動や趣味・教養などさまざまな活動をしています。おおむね60歳以上の区内在住者であればどなたでも入会でき、会員限定の傷害保険もあります。募集は随時行っており、いつでも入会できます。

各クラブで活動内容が異なるため、詳細は目黒区老人クラブ連合会☎(コード②)をご覧ください。老人いこいの家(4面参照)、または高齢福祉課いきがい支援係へお問い合わせください。

※クラブによっては、下記の活動は行っていない場合があります

老人いこいの家の所在地・電話は4面をご覧ください

タイプ
3 アクティブな
あなたには



審判役を中心にみんなで得点確認。一投ごとに、歓声が上ります

老人クラブ

輪投げ

年2回開催される大会を楽しみに
練習に励んでいます

最初はグラウンドゴルフをしていましたが、妻に誘われて、約5年前から輪投げクラブに所属しています。1人9本の輪を持って、順にパネル(的)に向かって放ち、的に入った点数を競います。ゲームは個人戦で、1日で3回戦ほど行っています。

輪投げは無理なく体を動かせるし、得点計算で頭も使うので、いい脳トレになります。春と秋には大会があり、他のクラブと対戦します。やはり勝ちたいという気持ちで練習に身が入るし、励みにもなります。その大会に向けて、みんなで練習しています。



小山繁さん
(82歳)



▲グラウンドゴルフの活動

体を動かす活動

グラウンドゴルフ、手のひら健康バレー、踊り、体操、ポッチャ、公園清掃ボランティアほか

この
他にも

タイプ
4 コツコツタイプな
あなたには



真剣勝負を、みんなと一喜一憂しながら楽しんでいます

老人クラブ

健康マージャン

頭と指先をフルに使って
楽しんでいます

会場はいつもにぎやかで和やかです。私はそれまでマージャンは見たことがある程度だったのですが、入会後は経験者の会員に教えてもらったり、本で勉強したりと、本格的に楽しむようになりました。役(決め手)やルールを覚えるのは大変ですが、やっていくうちに徐々に覚ええました。

マージャンは役作りや場の状況などを考えながら対戦相手と駆け引きをして進めていくので、頭の健康にいいと思います。そして卓を囲みながらのおしゃべりは心の健康にもなっています。



緑川邦子さん
(81歳)



▲手芸の活動

頭や手先などを使う活動

手芸、囲碁、華道、書道、楽器、合唱、パソコンほか

この
他にも