

# Now なり

Vol.19  
2018.10.15発行



公益社団法人 三田市シルバー人材センター



# 感謝



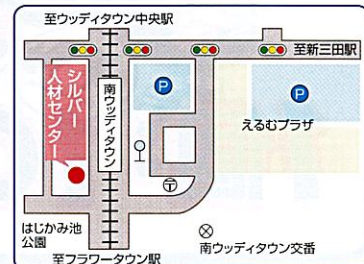
今年で、設立30年。  
長かったか、短かったか：  
いろいろ思いはありますが、  
地域に元気な高齢者がいるかぎり、  
私たちの歩みは続いていきます。  
いままで「ありがとうございます」  
そして：  
これからも「よろしく」

〒669-1323  
三田市あかしあ台5丁目32番2号

公益社団法人 **三田市シルバー人材センター**

TEL : 079-564-7501 FAX : 079-553-1300

HP : <http://www.sandasc.org/> e-mail : [sandasilver631015@sandasc.org](mailto:sandasilver631015@sandasc.org)





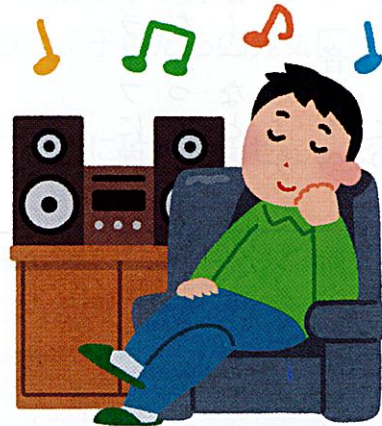
# アクティブシニアのすゝめ

「アクティブシニア」という言葉が、数年前から聞かれるようになっていきます。

生涯現役志向が強い、消費意欲が高い、ライフスタイルや趣味等にこだわりを持っている、などの特徴がみられ、主に1960年から2000年頃に現役時代を過ごし、日本経済をけん引してきた人達のことをそう呼ぶようです。

その「アクティブシニア」と呼ばれる世代の、現役引退後のライフスタイルには、多くの注目すべき点があるようです。

1960年代に青春時代を過ごした「アクティブシニア」世代は、大量消費もけん引してきたため、流行に敏感でライフスタイルにもこだわりが強く、高齢になってからも、音響機器や高級家電を購入したり、スマートフォンやタブレットを使いこなし、オンラインショッピングやSNSなども、抵抗感なく楽しむ方も多いようです。



また、現役時代にあらゆる問題に対応した豊富な経験から、積極的に社会と交流する気質が培われ、あらゆることに前向きに取り組む姿勢が、備わっているようです。



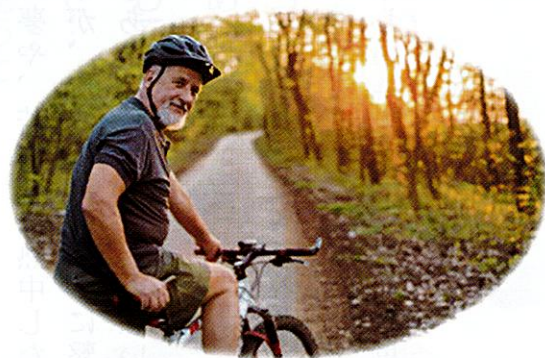
「アクティブ（行動的）」と呼ばれるようにその活動は活発で、自身の健康管理に関しても、食事の管理や、ジムをはじめとするスポーツなど、身体のメンテナンスにも余念がありません。

更に、レジャーにおいても既存の温泉旅行に飽き足らず、自身でキャンピングカーを駆って各地を巡ったり、クルーズやコンサート巡り、本格的な登山など、趣味趣向によって行動力は加速され、脳の活性化にもなるようです。

このような高齢者のライフスタイルは、特定の世代の人達の特権にしておいて良いのでしょうか？

現在の40代、50代の方でも、今までの経験をいかに活かすか、自身のライフスタイルにどこまでこだわるか、食生活や健康管理を、どこまで充実させるかなどを見直すことで、活動的に高齢者社会を生き抜くことができるのではないのでしょうか？

今からでも、「アクティブシニア」と共に、生涯現役を目指されることをおすす、めします。



# 2018 Now 未来へ...



# 30th Anniversary

どっぴか、どっぴか  
気が付いたら30年  
私たちは、働きます！  
少々の病気でも、働きます！  
知らんうちに、治ってる事あります。  
私たちは、学びます！  
仕事をやって、学びます！  
失敗して、覚えます！  
年齢は気にしてません。  
働けてたら、エエんです。  
私たちは、「生涯現役」です。  
だから…  
私たちには「未来」があります！



## 子供たちの笑顔に未来を夢見て…



笑い声、はしゃぐ声、そして泣き声など、子供たちの元気が声になってみながっています。

ここ「子育てカンガールーム」は、シルバー人材センターの2階にあり、小さなお子さんの一時預かりを行っているところですが、とにかく子供たちは元気！

それをお世話するシルバー会員のメンバーも、一緒になって遊んだり、泣いている子をあやしたり、おトイレに付き添ったり、お食事したりと、子供たちの元気に負けないよう、体当たりで奮闘しています。

大事なお子さんを預かる大変な仕事ですが、正直なところあまりお金にはなりません。でも、お金じゃないのです。

スタッフのモチベーションは、何と言っても子供たちの未来です。関われる時間は短いです。が、子供たちのすくすくと育つ姿や、明るい将来を願って頑張っているのです。

何年か後に、以前預かっていた子供たちに偶然に出会って、その成長ぶりを目の当たりにすることができるのも、楽しみの一つとなっています。

スタッフたちは、一日の仕事が無事終われば、高校生の部活帰りのように「また明日ね～」と、お互い笑顔で手を振って帰っていきます。

「また明日～」そうです。明日になればスタッフの皆にも、変わらぬ未来がやって来るのです。



**あなたとわたし**

夫 妻

あなたと私はあわせ鏡のよう  
私がいらいらして発する言葉には  
同じ様な言葉で…  
私が穏やかに言つと  
やさしい言葉がかえってくる  
親より 子供達よりも長く  
一緒にいる二人  
体は老いても 心は若々しく  
たまには昔を思い出して  
手をつなぎながら街を歩くのも  
いいんじゃない？

## 未来へ! Re:スタート

— 歌と笑顔の宅急便 —  
望月 秀二 (シルバー会員)

子供のころから歌が好きで、歌手のフランク永井に憧れ、地元開催のコンサートにも足を運ぶほどの大ファンでした。



学生時代には合唱団に入り、伴奏付きで歌うためにギターを購入し、弾き語りをはじめ、そのうちにフォークソングに熱中するようになりました。

そんな音楽に入り浸りだった時代から、就職後は状況が一変し、高度経済成長やバブル経済の影響で、日々仕事に忙殺され、転勤による生活環境も変化するなど、気が付けば、定年を2年後に控える年になっていたのです。

そろそろセカンドライフに向けて、「何か昔できなかったことをやってみようか…」などと考え始めていたところ、ちょうど息子の知人から、「音楽イベントに参加しませんか…」との

お誘いがありました。それならばと、音楽に参加したところ、一緒に出演した皆さんと、音楽や昔話で盛り上がり、予想以上に楽しい時間を過ごせたのです。

ここからが私の「Re・スタート」です！

その後、自分でも音楽活動をやってみようと思い、「すずめの学校」と銘打って、地域の皆さんに楽しんでいただけた。

「歌声喫茶」を始めました。

4年ほど続けたところで、参加される方に高齢者が多いことから、おしゃべりと懐メロなどを中心とした内容に変更し、名前も「ひばりの会」へと改めたのです。

実際の運営は、選曲した曲の反応が悪かったり、合間のしゃべりがウケなかったり、準備したお菓子が余ったり：反省点もありました。

そこで次は、選曲を変えてみたり、新聞やインターネットで面白そうなネタを探してみたり、



持ち帰り易いようにお菓子を小袋に入れてみるなど、いろいろ工夫を凝らすことで、お客さんの反応を見るのが、刺激であり、楽しみでもありました。



今も、自動車に音楽器材をいっぱい詰め込んで、あっちこちのイベント会場や福祉施設などに、「歌と笑顔の宅急便」をキャッチフレーズとして訪問しています。

定年後の生活なんて、深く考えなくても、子供の頃の夢や、若い頃に熱中したことやこだわりが、自然と「未来」に繋がっている事もあるんじゃないかと思えます。

あとは、誰にでもある「Re・スタート」のスイッチを、どこかで「オン」できれば、素晴らしい「未来」が開くと思います。



## そこのあなた!スケジュール帳埋まっています?

現役引退後、外に出る用事が減ってしまった人。いませんか、地域の企業やご家庭では、高齢者の手を借りたいと言う所がたくさんあります。仲間と共に、ちょっと活躍してみませんか?

### ご入会のご案内

シルバー人材センターで、お仕事していただくには、ご入会が必要となります。

三田市内在住で60歳以上の、健康で働く意欲のある方であれば、入会できます。



### 入会説明会開催

毎月第2金曜日、午後1時30分より当事務所で開催しています。参加には、事前予約が必要です。(☎: 079-564-7501)

### 【開催日】

11月9日・12月14日・1月11日・2月8日・3月8日

## オリジナル缶バッジ作りませんか?

お気に入りのお子さん、お孫さん、ペットなどのお写真で、オリジナル缶バッジが作れます。

直径6cmの円形に切り抜いても大丈夫なお写真をご持参ください。わずか数分で加工できます。



1個: 100円

## 第13回 シルバー感謝祭

市民の皆さまに感謝を込めて、今年も恒例のシルバー感謝祭を開催します。多数のご来場をお待ちしています。

〈日時〉  
平成30年11月23日 10:00~

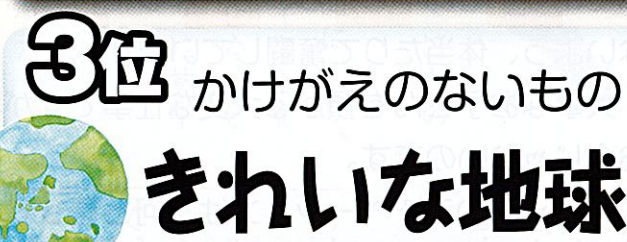
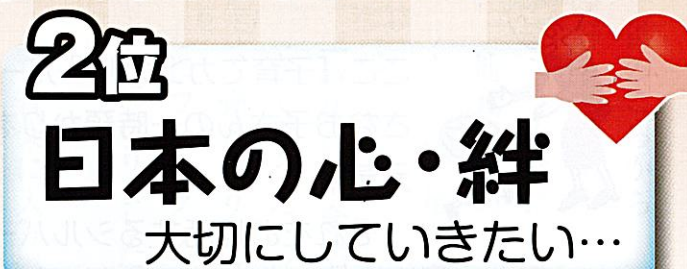
〈場所〉  
三田市ウッディタウン市民センター

なお、当日は近隣に臨時駐車場をご用意しておりませんので、公共交通機関によるご来場をお願いします。



## 未来に残したいモノ ランキング発表

アンケートに答えて下さった皆様、ありがとうございました。



ちょっと気になる回答

