

老後を楽しく！ 自分らしく生きる！

「高齢化社会」や「健康寿命の延伸」という言葉を聞いて、皆さんは何を思いますか？
年齢や性別、ライフスタイルによって感じ方はさまざまだと思いますが、高齢者と定義される
65歳以上の皆さんはどのように感じているのでしょうか。



元気で長生きしたいって思っているけど、
何をすればいいかわからない

難しく考えなくて大丈夫。無理をせず自分の
ペースでいいんだよ。この特集の中で紹介する
活動がヒントになればうれしいな♪



犬の散歩 ススムさんの場合

愛犬のために始めました。
今では愛犬だけでなく自分の健康
維持にもつながっています。

市では活動に踏み出す一歩を応援する
イベントやさまざまな活動があります

地域デビュー応援in大東

昨年11月に開催されたイベントでは、
65歳で太平洋横断航海に成功した辛坊
治郎さんの特別講演が行われ、多くの
人が集まりました。会場ではさまざま
な地域活動が紹介されました。



イベントに参加できなかった人のために、
おすすめの活動をタイプ別に紹介します！

人との
交流が
好きな人

誰かの役に
立てたらと
思っている人

自分の
ペースで
活動したい人

自分に合った活動を
探してみよう！

お風呂で元気事業

大東元気でまっせ体操の後にバリアフリーのお風呂を利用できる事業



カズマサさんの場合

人との
交流が
好きな人

きっかけ

入浴などで困りごとが出始め、地域包括支援センターに相談したところ、大東元気でまっせ体操後に設備の整ったお風呂に入浴できるサービスを勧められました。

やって良かった

体力を維持できています。体操後に安心できる環境で入浴できるようになり、心も体も快適です。



生活の一部に

体操を始めて2年、90歳を超えた今も続いています。移送ボランティアドライバー（詳しくはP3）の送迎も助かっています。

☎ 地域包括支援センター
☎ 800・5374



▲入浴前に大東元気でまっせ体操をします

サークル活動

ナオコさんの場合



きっかけ

20年ほど前に、広報誌でカラオケサークルのメンバー募集の記事を見て応募しました。

やって良かった

歌うことも、仲間と話すこともストレス発散になります。新しい歌にチャレンジすることで認知症予防にもなり心も体も健康になったと感じます。



▲表紙のナオコさんと同じカラオケサークルの皆さん

生活の一部に

コロナ禍で、活動が停止したときには落ち込んだこともあったので、自分にとってカラオケサークルでの活動がとても大事なものだのだと感じました。再開して仲間と久しぶりに会えた時はとてもうれしかったです。

カラオケ以外にもさまざまなサークルがあるよ



▲絵手紙サークルの作品

☎ 諸福老人福祉センター ☎ 871・2771
北条老人憩の家 ☎ 878・4651
野崎老人憩の家 ☎ 879・6076

生活サポーター

ノブコさんの場合



誰かの役に
立てたらと
思っている人

家事などで困っている高齢者を支援する有償のボランティア

きっかけ

夫が亡くなってからふさぎ込んでいたところ、広報誌で生活サポーターのことを知りました。

やって良かった

利用者さんが喜んでくれることがうれしいです。



生活の一部に

養成講座を受講し、活動を始めて1年。今では週2～4回程度で活動を行っています。

利用者の声

キミコさん(写真右)
持病があり負担の大きい掃除が難しく、週に1回利用するように。ノブコさんから負担のない掃除方法や便利な道具を教えてもらい、できることは自分でしています。



生活サポーター
募集中!

☎18歳以上。養成講座の受講と登録が必要
報酬：250円/30分の支給または時間貯金(自身が65歳以上となり生活サポート事業の利用が必要な時に、活動した時間分を無料で利用できる)を選択



☎生活サポートセンター ☎812・6571

移送ボランティアドライバー

カツシゲさんの場合



大東元気でまっせ体操の会場に自力では通えない高齢者を車で送迎する有償のボランティア

きっかけ

運転に携わる仕事を50年以上続け、退職後の時間の使い方を考えていたところ、広報誌でこの活動を知りました。

やって良かった

利用者さんが喜んでくれることがうれしいです。

生活の一部に

活動を続けて2年。外出する機会があることの大切さを感じます。ボランティア同士の交流もできました。



▲カツシゲさん(左)
ボランティア仲間の
トシユキさん(右)



移送ボランティア
ドライバー募集中!

☎自家用車を運転し、送迎が可能な人
報酬：片道250円
(月2回以上実績がある場合は、経費として月5千円)



☎移送サービスコーディネートセンター ☎806・0008

eスポーツ

サナエさんの場合

コンピューターゲームなどの電子機器を使った対戦をスポーツ競技として捉えたもの。認知症予防の効果が期待されています。



自分の
ペースで
活動したい人

きっかけ

地域デビュー応援イベントで、eスポーツを体験し楽しかったので始めました。

やって良かった

楽しみが広がりました。頭だけではなく体全体を使うところがいいと思います。

生活の一部に

eスポーツスポット大東※に週5日通い、お気に入りのレーシングゲームで500以上のルートを走破しています。

※ 無料でいろいろなeスポーツが体験でき、スタッフが説明してくれるので気軽に始められます。



☎ e スポーツスポット大東
(深野3-28-3)
☎ 812・3585



カメラ・市民レポーター

きっかけ

カメラマンだった兄の影響ではじめました。

やって良かった

29年前に大東市に転入したときは、右も左も分かりませんでしたが、カメラを通して人との触れ合いが増え、市民レポーターとして活動することで市のことをよく知ることができました。

生活の一部に

多い時には毎週のように取材の予定が入ります。知り合いが増え、年々スムーズに撮影できるようになりました。子どもの純粋な笑顔や、高齢者の生き生きした姿を撮るのが楽しみなので、これからも続けたいと思います。



トシナリさんの場合



▲トシナリさんの写真は、その温かさに定評がある

高齢者になるほど「きょういく」と「きょうよう」が大事!?

「教育」と「教養」ではなく、「^{きょういく}今日行^{きょう}くところ」と、「^{きょうよう}今日する用事」を意味しています。今までパートナーに任せていた買い物や犬の散歩を日課にしてみたり、趣味のサークルに入ってみたりすると、外の空気や人と触れ合い、心身の健康にもつながります。まずは「今日はどこへ行こうかな」「何をしようかな」と考えてみるのが、自分らしい老後を送る第一歩になるかもしれません。

