

かみす

Pick up

折込 まなびアイかみす

特集

まちの魅力再発見

シニアのイキイキ 健康ライフ

いざいざと語り合う受講生。教えることに喜びを感じる講師。陶芸講座をはじめ、生きがい講座・生涯大学の多彩な講座で学び、ふれあい、今を楽しむシニアの笑顔をお届けします。

AR 広報かみすが
動き出す



[COCOAR2]

アプリをダウンロードし表紙にスマートフォンをかざしてください。詳細は21ページ



まちの魅力再発見

特集

シニアのイキイキ 健康ライフ

関長寿介護課

☎0299-91-1700

日本は、4人に1人が高齢者の「超高齢社会」を迎えました。とはいえ、高齢者という言葉が似合わない、はつらつとしたシニアが増えているのも事実。今回は、第二の人生を自分らしく楽しんでいただくための取り組みを紹介します。

多彩な講座で自分磨き

シニアの皆さんが、新しい趣味や目標を見つけて豊かな毎日を送れるよう、神栖市ではさまざまな取り組みをしています。その一つが、60歳以上の市民を対象とした「生きがい講座・生涯大学」。生きがいづくりをお手伝いし、健康づくりや介護予防に役立ててもらおうのが目的です。

生きがい講座の内容は多彩で、伝統文化から手工芸、音楽、ダンスなど、今年度は33講座(52クラス)を開催。1677人が受講しています。

1人3講座まで受講できるので、例えば、「芸術面を磨くため、華道、書道、絵手紙を習う」「健康づくりのため、太極拳とヨガと健康吹き矢を習う」など、いろいろな組み合わせで自分磨きをすることもできます。受講生の中には、NHK全国俳句大会で特選に輝いた安藤成さん、いばらきねりん文化祭で茨城県老人クラブ連合会長賞に輝いた及川功子さんなど、素晴らしい成果を上げている人もいます。

〓一生勉強で人生を豊かに

生涯大学は、一般教養、福祉、健康などの知識を深めるもので、平成29年度は174人が受講しました。



発表会はタキシード姿で踊る社交ダンス講座



音程や音階そして度胸を学ぶカラオケ講座



ダーツ講座で集中力アップ



充実した施設の陶芸講座で制作に没頭



いこいこかみす&こいこいはさきで楽しく交流



生きがい講座・生涯大学発表会

健康講座でシルバリーリハビリ体操をしたり、食生活講座で調理実習をしたりと、実践的な内容となっています。また移動学習や社会学習として、NHKスタジオパーク、偕楽園、徳川ミュージアム、浜離宮恩賜庭園などを訪問。観光よりも一歩踏み込んで見識を広める、いわば、大人の遠足です。

趣味を持ち友人をつくる

1年間の講座修了後に開かれる「生きがい講座・生涯大学発表会」は、受講した皆さんの晴れ舞台。文化センターと矢田部公民館でステージ発表や作品展を行います。この発表会は、自分が受講したい講座を見つける場としてもおすすめです。何か受講してみたいけれど、きっかけがつかめないときは、ぜひ足を運んでください。

生きがい講座・生涯大学に参加することで、趣味を楽しみ、友人ができることはもちろん、豊かな経験や特技が注目され、習う側から教える側となる可能性もあります。第二の人生を楽しむため、まずは身近な講座から気軽に第一歩を踏み出してみませんか？

生きがい講座インタビュー 受講生&講師に聞きました

陶芸講座

自作の器に手料理を盛るため

白堀悦功さんが陶芸講座を受講し始めたのは10年前、67歳のときです。「60歳で料理に目覚め、やがて自分の料理を盛る器を作ってみたくなくて受講しました。まったくの素人でしたが、先生が初心者にていねいに指導してくださり、安心して通うことができました」

はさき生涯学習センターには設備の整った陶芸室があり、白堀さんは月2回、作品づくりに没頭。土をこね、形を作り、乾燥、素焼、釉掛け、本焼と工程を重ねてようやく作品ができあがります。

作る楽しみと使うよろこび

「最初は小皿から始まり、茶碗、鉢、花瓶と進み、マグカップや愛犬の皿なども作りました。これまでの作品の数は数えきれません。誰かに使ってもらえるとうれしいし、励みになりますね」

同じ作品はこの世に2つとないところが、作る楽しみにつながっているようです。

「手先を動かすと脳が活性化されるので、体が元気なうちは続けたいと思っています」と話す白堀さん。他に太極拳の講座も受講しており、2つの生きがい講座が生活の一部となっています。



受講生 白堀悦功さん



フラダンス講座

健康長寿を支えるダンス

優しいメロディーが流れるなか、講師の荒川則子さんの踊りに合わせ、ゆったりとステップを踏み、しなやかな手の動きや表情で自然や感情を表現する受講生たち。60代から80代まで幅広い年代の皆さんが、同じ曲で一緒に踊ります。フラダンスは、シニアに良いことづくめだと荒川さんは言います。

「少し腰を落として中腰で踊るので、足腰が鍛えられ転倒予防につながります。また、背筋が伸びて姿勢が良くなり、若々しい印象になります。振り付けを覚えるのは、格好の脳トレですね」



講師 荒川則子さん

夫婦での受講を大歓迎

荒川さんが生きがい講座の講師となつて10年。初心者がなじみやすいよう、日本語のヒット曲も取り入れながら、基礎からやさしく指導してきました。「フラダンスは女性ばかりとは限りません。ぜひ男性も参加してください。夫婦共通の趣味ができれば、老後の絆も強くなりそうですね」

荒川さんの夢は、新設される「かみす防災アリーナ」でフラダンスフェスティバルを開催すること。まずは一人でも多くの市民に、踊りを体験してほしいと願っています。



神栖市芸術祭 日頃の成果を披露



芸術祭は毎年秋、10月後半から11月初旬にかけて開催される一大イベントです。文化センター、中央公民館、市民体育館、矢田部公民館を舞台に、市内が文化と芸術で染め上げられます。園児から高齢者まで、世代を超えて参加するのが大きな特徴。「生きがい講座・生涯大学発表会」と並ぶ発表の場です。

「展示の部」に出品されるのは、絵画、写真、書道、ちぎり絵、俳句、川柳、陶芸、手芸品など。

「発表・催し物の部」は、舞踊、太極拳、和太鼓、ダンスフェスティバルなどが繰り広げられます。

発表や展示をするのも、鑑賞するのも、友人やご近所さんなど身近な人同士。また、バザーで作品を購入したり、体験会で手工芸の手ほどきをうけたりする楽しみもあります。

展示や発表を見て「作品づくりに挑戦したい」「私も舞台に立ちたい」と思ったら、生きがい講座や生涯大学に参加してみませんか。芸術祭は、新しい出会いと発見の場となるでしょう。

いこいこかみす & こいこいはさき

支え合いの輪が広がり、みんな笑顔に

岡地域包括支援課 ☎0299-91-1701

市内2カ所に、高齢者が集まって和気あいあいと過ごすつろぎ空間があります。それが、いこいこかみす(保健・福祉会館)と、こいこいはさき(はさき福祉センター)。家に閉じこもらず外へ出て、みんなと一緒に楽しく過ごす時間を持つことで、介護予防につなげようという取り組みです。

利用者もボランティア協力員も、ともに高齢者。週3日、お茶を飲みながら世間話をしたり、みんなでゲームや手工芸、余興を楽しんだりするなかで、自然な支え合いの輪が広がっています。協力員の役割は、お茶とお茶菓子の準備、受付、昼食の買い出し、行事の手伝いなど。NPOによる送迎サービス活動もあります。

最初は利用者として来て、途中から協力員になった人もいます。「楽しかった、ありがとう、と言ってもらえるのが一番うれしいですね」「自分の親だと思って接しています」と、いきいきと活動しています。現在、ちょっとした空き時間でお手伝いをしてくれる協力員を募集中。心地よい居場所づくりの仲間入りをしませんか？



気軽に参加してください



ボランティア協力員のみなさん