

シニア層が楽しく集える場を提供している

特定非営利活動法人 生きがい110番

高崎市



シニア世代を中心に、世代を超えた交流の場を提供しているのが高崎市の「生きがい110番」。参加者が自発的に楽しみながら、地域に貢献。交流の場はいつも笑顔に満ちている。



コーラスの練習風景。指導にも熱が入る



コーラスの始まる前に、和気あいあいとリラックス運動

●活動内容

高齢者が集まる場所を提供することを目的に、さまざまな活動をしている。シニア会員が各自の得意分野の講師となり、ビーズ細工、パッチワーク、筋トレ、料理、パソコンなどの教室を開催。気軽に立ち寄る感覚で、習い事や季節のイベントに参加できる。専門の講師を招いてのコーラス教室や、会員が子どもにうどん作り、お手玉作りを教える活動もする。季節のイベントには大勢の人が集まり、夏祭りは、近所の小学生や、習い事の参加者が孫を連れてくることも。多世代でスイカ割りや花火をすることは、シニアにとっては大きな楽しみである。クリスマス会には80代後半の人たちも参加し、総勢100名程となる。

また、「花リハビリ」という、花のもつ効能を活かすアレンジメントや植え方を学び、心身の癒しに役立つ活動にも力を入れている。平成25年には東北の被災者支援として、宮城県と岩手県で実施、大変喜ばれた。現在も病院付属のデイトレーニングセンターで開催。

さらに、環境保全支援活動として、近くの高校と協力し、井野川沿いに毎年コスモスを植え、手入れをするなど、多彩な活動をしている。

●事業を始めたきっかけ

「地域の人たちと一緒に何かをやろう！自分たちが退職後の時間を使い、子どもたちや高齢者に生きがいを与えられれば！」という思いで、会長をはじめとするシニアメンバーが、生きがい110番をスタートさせた。

15～16年前、前身となる会社組織で、地域の方たちとともに活動をしていた。その後、利益のためではなく、人のために奉仕したいという考えのもと、賛同した有志でNPO法人を設立し、現在は活動の幅が広がっている。

高齢者はいったん家に引きこもってしまうと、社会からはもちろん、家庭の中でも孤独になっていく。生きがい110番では、誰もが気軽に集えるように、細かい規則は設けず、参加を強制することもない。

大切なのは足を運んでもらえる場所であること。家から外へ出て、誰かと会話をしたり身体を動かすことで、心身ともに健やかになり、日々の暮らしが楽しく、生きがいにもなる。シニア世代が、同世代や子どもなどと楽しく会話をしたり、交流している。ここではみんなが前向きで、充実している。



手打ちうどんを自分たちでこねる



高校生も参加してコスモスを植える

●工夫している点・特長

生きがい110番の活動に参加するようになったのは、「友達に誘われた」、「偶然、前を通りかかった」など、実に気軽なものが多い。自由参加を心掛けており、気が向かない時や来られない時は無理をしなくても良い。

イベント終了後、参加者全員で掃除や後片付けをするなど、みんなが自然に助け合える環境ができている。

また、気軽な雰囲気の中、会員メンバーが子育ての経験を活かし、イベントに参加した若い母親の悩みを聞いてアドバイスをするなどの支援も。

さらに、高齢者支援として、掃除や買い物、草むしり

などを有償で、一般料金より安く請け負っている。専門的な作業の場合は業者を紹介し、できるだけ利用者の負担が軽くなるように、料金の交渉、作業の立ち合いまでを担う。

「花リハビリ」活動は、指導員の資格を持つ会員が病院や養護施設、老人ホーム、デイサービスなどで講習会を開催。参加費は花代のみで、一般の人も気軽に参加できる。花の持つ効能(見て楽しむ・香りで癒されるなど)を、リハビリ治療や体力活性化に活かしている。



〈やりがい・楽しみ〉

花リハビリ指導員のメンバーは「花の効能を学んで、ぜひ広めたい、花を通じて交流したいと思い、ボランティア活動を始めました。花リハビリでとても喜ばれ、それが生きがいになりました。花と人からエネルギーをもらえて、こ

なにうれしいことはないです」と、話す。

夏祭りやクリスマス会、花見では、「参加者が本当に楽しそううれしい」と、実施する側としても、みんなの笑顔が大きなやりがいになっている。

基礎データ

☎027-353-2828

特定非営利活動法人
生きがい110番

事業開始時期／平成20年

主な活動／

交流・ふれあい活動の
提供、健康支援活動、
環境・保全支援活動など

人数・年齢／13名

60代後半～70代半ば

