

かながわ長寿社会開発センター

**いき²
はつらつ**

高齢期を健康で、いきいきと過ごしたい—
明るく活力ある長寿社会の実現に向けた取
り組みを紹介します。

〈問合せ〉 ☎045-311-8734 FAX045-312-6302
http://www.nenrin.or.jp/kanagawa/

身近な拠点を活用して 新たな生きがいをづくり

仕事や子育てが一段落し、何かやってみたいと思う人は多いと
思います。身近な公民館や地区センターなどに足を運ぶことで、
新たな生きがいをづくりや仲間づくりをすすめるシニアが増えてい
ます。

身近なところに情報が

県内の各市町村には、公民館や
地区センターなど（以下、施設）
があり、シニアの身近な活動拠点
となっています。

施設の窓口では、施設を利用す
るグループの構成や活動状況に関
する情報のほか、新規メンバー募
集の情報を入手することができます。
そのほか、施設が発行する「公
民館だより」のような情報紙やイ
ンターネットのホームページなど
から入手できる場所もあります。
また、「公民館まつり」などの行事
等に参加することで、実際のグル
ープ活動の様子をうかがい知るこ
とができます。

出会いと仲間の輪が広がる

これらの施設では、趣味を広げ
たり、教養を深めたりすることの
できる文芸や手芸、スポーツ、園
芸、料理など、様々な生涯学習講
座が開かれており、新たな仲間づ
くりの絶好のきっかけになってい
ます。

講座に参加することにより、共
通の話題を持つ知り合いができる
だけでなく、講座修了後に、気の
あつた受講生たちが集まってグル
ープを結成し、新しい活動が広が
っていくことも少なくありません。

グループで活動することにより「知
り合い」から「仲間」になり、「仲
間」がいることにより、気持ちの
分かち合いや良い意味での競い合
いが、個々の生活の張りを生むだ
けでなく、グループの活動の継続
や向上につながっていきます。

また、施設は新たな仲間づくり
に向けた拠点にもなります。



公民館の発行する情報紙には、催
しや各種教室の案内などが満載

例えばグループの中で、「植物が
好き」と話すと、「植物の愛好会を
知っているよ」と、新たなグル
ープ活動への誘いがあり、そちらに
も顔を出すことでまた新たな誘い
がかかることも…。こうして「友
だちの友だちはみな友だち」と、
つきあいの幅や深さが広がってい
くのです。

勇気をふるって新たな一歩を

そうはいっても、知らない世界
に足を踏み入れる「ためらい」が
あることも事実です。

特に、長年サラリーマン生活を
送ってきた方々にとって地域社会
は馴染みが薄く、施設の存在も知
りませんし、知ってはいても、最
初の一歩が踏み出せずに、悶々と
している人もいます。聞きます。窓
口で相談しようと思っても、「今さ
らこんなことを聞いていいの?」「何
ができるの、何をしたいの?」「逆
に突っ込まれたことを聞かれたらど
うしよう?」と、二の足を踏んで
しまう方も少なくないのです。

この七月に公表された『平成十
五年版高齢社会白書』によると、
高齢者が学習・社会活動に参加し
たきっかけは、「友人・仲間のすす
め」（男性三七・〇％、女性四九・
四％）が最も多く、何よりも「お
誘い」の大切さが感じられます。

高く感じた壁も、飛び越えてみ
たら低かったというのがこの世界。
本人の少しの勇気も必要ですが、
何かやってみたいと思っている人
の肩を少し押してあげること、
新たな社会活動への参加を発見で
きる。そんなきっかけづくりの手
伝いが、今求められているのかも
しれません。