

ぎっかけをつなぐ旅によう「パスポート」

# PASSPORT.



NPO法人生涯現役応援隊 特集

vol. **65**  
FREE PAPER  
地域の出来事に触れる  
ソーシャルマガジン

## お互いさまの輪



Editor's note 編集後記

### みんなの輪の中に入りたくなる旅でした。

この取材を通して出会った人たちはほんとに元気で、生き生きとしていて、今を楽しんでいました。しかもそれはその場をつくっている側の人たちも同じく、むしろボランティアをすることが生きがいであるという風におっしゃっていたことが印象的でした。ほんとに気軽な雰囲気、毎回取材に行くのが楽しみでした!顔を合わせて、笑い合っ、一緒に健康づくりに取り組む。互いに支え合って生きていく、そんな素敵な輪がもっともっと広がっていきますように。

ー 長谷川 (構成/写真)

日々喜びを感じながら生きることは、実は一番難しく、一人では出来ないことなんじゃないかと思います。川野さんのお話を聞き、地域の皆さんが“お互い様の輪”を広げることで、自分たちが心地よく暮らせる環境を皆でつくっているんだと感じさせられました。お世話になった人たちに、何かを返せるような人になりたい。そんな想いがずっと続いていけば…。皆で喜ばせあいながら、笑って生きていけるんだと思います。

ー 神倉 (デザイン)

**NEXT ISSUE 次回予告** 2018年6月配布予定。次回の旅も是非お楽しみ下さい。

 **とくしま市活センター** TOKUSHIMA NPO CENTER

発行月 2018年3月  
号数 65号  
発行 徳島市市民活力開発センター  
〒770-0847 徳島県徳島市幸町3丁目71番地の1 幸町会館1階  
[TEL] 088-611-3886  
[FAX] 088-624-3860  
[mail] nposhimin@fm.nmt.ne.jp  
[WEB] www.tokushima-shikatsu.com



↑ 足がつりそうな 長谷川



↑ 足が同じくつりそうな 神倉

### ABOUT PASSPORT.

“PASSPORT.”それは皆さんを特別な旅へとお連れするチケット。行く先に広がるのは、団体の活動や人の想いに溢れた景色。見て、感じて、もっと知りたくなる。そんなぎっかけをつなぐソーシャルマガジン。これを手にする皆様に、どうか素敵な出会いがありますように。

See you next time.

この広報誌に関するご意見、ご感想は発行元である徳島市市民活力開発センター(088-611-3886)までご連絡下さい。

 **とくしま市活センター**



# Circle of compassion.



“生涯を現役で過ごしていただくために”  
様々な取り組みを行なう  
NPO法人生涯現役応援隊。  
そこには生き生きと第二の人生を  
歩む方々の笑顔に溢れていた。



## NPO法人生涯現役応援隊とは？

— What is Shougai geneki ouentai? —

神山町民が超高齢社会を住み慣れた地域でいきいきと活動的に過ごすため、神山町民に対して、世代を超えて交流し健康の維持増進・閉じこもり予防・介護予防の推進・地域での支え合いの推進等に関する事業を行い、地域の福祉の推進に寄与するとともに、神山町を明るく住みよい町にする法人。

■ プロジェクトのご参加やお問合せはこちら  
[TEL] 050-2024-4988 (川野)

## 生涯現役応援隊の活動

住民主体の通いの場(サロン)開設

通所型介護サービスB(住民主体による支援)の開設

フラダンス・太極拳講座

異世代交流事業







Interact with students



次に訪れたときには、四国大学看護学科の学生たちが10名ほど来ていた。血圧などの計測を済ませた後、利用者の方と学生が一緒に作ったものづくりに取り組む。お孫さんへのプレゼントだったり、自身への褒美だったり、それぞれが意気揚々と制作にのめり込んでいた。完成した後はボールを使った遊びや合唱を行った。終始笑いはずえ、話は弾む。

「若い子と話しよったら元気もらえるわぁ」と、利用者の方々は学生の子たちを我が孫のように迎え入れる。元々は学生の子たちに、地域の中でどのように健康づくりが行われているのかを知ってもらうために異世代交流事業の一環として始められたそう。



Fula dance Experience

2017年8月、私は初めてこの場所を訪れた。外から施設を覗いてみると、何やら陽気な音楽と笑い声が聴こえてくる。

「一体なにをしているのだろう？」

見学の約束はしていたものの、何をしているのかをよく理解していなかった私は恐る恐る施設の中へと足を踏み入れる。

「あーようこそいらっしゃいました！ほなせつかくやけん、長谷川さんも一緒に…」

「あの、えっとこれは何を…」

「フラダンス」

流されるがまま、利用者の方々と一緒にフラダンスを踊る。ちなみに私はフラダンスというものをちゃんと見たこともなければ踊ったこともなく、見よう見まねで付いていくのがやっとである。想像以上に身体を動かすものであり、すぐに汗が滴り落ちてきた。しかしながらこれが意外と楽しい。

「ここはな、こーやってやるんよ！」



初対面の私に対して親切に、おもしろく踊りを教えてくれた。この日は丁度先生がいなかったようので、利用者同士で踊りを教え合いながら練習していく。そうして地域のイベントなどに出演して踊りを披露したりしているそう。どうしてフラダンスをしているのか？それは身体を動かすことで転倒予防や脳活性化を図り、おしゃべりや笑いを通じて生きがいづくりを行うためである。また、無理な筋力トレーニングよりも取り組みやすく、実際に動きの負担も少ないそう。



Active gymnastics

3回目はサロンの開催日に訪問。この日は外部から講師をお招きし「いきいき100歳体操」を行っていた。仲間と楽しくおしゃべりをしたり、身体を動かすことが「介護予防」「閉じこもり予防」「認知症予防」に繋がる。これまで見学させてもらった中でも一番参加者も多く、会場がいっぱいになるほど利用者の方々が集まっていた。実際に一緒にやってみて分かったことだが、いきいき体操は身体を動かすだけではなく、頭を使ったり、声を出したりと、筋力を鍛える以外にも多くの効果があるように感じた。

「居心地の良さ。3回の訪問を通して感じたこの場所の温かさ、毎回笑いは絶えず、私のように外部から入ってきた人にも気軽に声をかけてくれる。同じ地域ということでは元々利用者同士の仲が良かったのだろうか？とも思い尋ねてみたが、そういうわけでもなくここに来てから話すようになった人もたくさんいるという。集うことで仲間ができる。仲間ができれば通うことが楽しくなり、生きがいになっていく。地域の人々が寄り添い笑い合うこの光景こそが、高齢化の進む地域の未来に活力をもたらしていくのだろう。」





## 地域への恩返し

NPO法人生涯現役応援隊の理事長である川野さんは、元々は役場に保健師として勤めていた。退所後にどうしてこの活動を始めるに至ったのか、その理由を話してくれた。

「退職するってなったときに、辞めてから何をする？っていうのを考えたことがあって。役場で働き始めた頃を思い出せば、右も左も分からなかったようなときに地域の方々には色々教えてもらったんです。ほんとで今、その人達がいま80歳くらいになってるんですね。お世話になったあの人達に元気でおってもらいたい、少しでも何かお手伝いできたらええなあという風に思ったのが始まりでしたね。」第二の人生として、全く別の生き方を選ぶこともできたはず。しかし川野さんは、自らが仕事の中で培った経験と関係性を活かして、この地域への恩返しをすることを選んだ。

## 今日は気分がいいから行ってみよう！

高齢になると、段々と身体を動かすことも面倒くさくなってくる。そのまま外出の頻度も少なくなり、世間から孤立していく。そういったことを防ぐため、地域の人が寄り合える通いの場を作る必要があった。みんな一緒にすればきっと楽しく続けることができるはず。そうして始めたサロンでは「気軽に集まれる場」にするということとに強く意識しているのだという。

「このサロンの制度はちょっと特殊で、月1回だけ100円いただいています。ほんとで自由で予約なしでいつ来てもOKっていうのがこの特徴で、ほかが良いとこかなあと思っています。」月に4回行こうが5回行こうが料金は変わらず、気が向いたら参加してもいいのだという気軽さがこの場所への行きやすさの秘訣なのだろう。



## 広がるお互い様の輪

「やっぱり人と関わるっていうのは嬉しい！」これまでの日々を振り返りながら川野さんはそう語る。「活動を続けていると、よく利用者の方々から報告をいただいたりするんですね。すごいです！最近父が変わってきましたよ!!とか。今まで全然何にも興味がなかったものに興味をもってくれて自分で取り組み始めたってね、そんな変化を聞けるのは嬉しい。」通ってもらったことで生じた変化、それが何よりもモチベーションになるといいます。

「それにむしろこちらがいたくもものがたくさんあって。自分が落ち込んだときもサロンの人がきて笑顔が見えると、ほんとこつちが明るくなる。来てくれる人はみんな、ここにきたらエネルギーもらえるって言うてくれます。けどこつちもほんま楽しいので、お互い様なんです。」持ちつ持たれつの支え合い、この気持ちたちがまわって広がっていく。生涯現役であるということ、それは思いやる気持ちをもった人として生き続ける、ということではないのだろうか。私がここで出会った人たちは、きっとこれからも、現役であり続けるのだろう。

## key person INTERVIEW



お世話になった  
あの人達に  
少しでも何か  
お手伝いできたら。

Circle of compassion



理事長  
川野 公江 Kimie Kawano