

# 自分らしく楽しく

〜活き生きチャレンジ〜

公益社団法人  
浜津市 シルバー  
人材センター

男女共同参画社会とは、世代や性別に関わらず誰もが自分らしく暮らせる社会です。今回は年齢に関わらず新しいことにチャレンジしたり、経験を生かして次世代につなぐために活動したりしている皆さんを紹介いたします。

## パソコン教室アシスタント

あきやま かずみ  
**秋山 和美さん(66歳)**

登録業務  
●パソコン指導

今こそ  
チャレンジ!!



### ■もっと深く知りたい!

60歳で再就職をし、パソコンを使用する機会が増えた秋山さん。文字入力の違いで苦労しましたが、使っていくうちに「もっと深く知りたい」という気持ちが強くなり、退職した後、パソコン教室「かたつむり」に通うようになったそうです。

### ■アシスタントにチャレンジ

2年ほどたったころ、意欲的に受講する彼女の姿を見た講師から「アシスタントをやってみませんか?」と声をかけられました。初めは「自信がないから」とためらっていた秋山さんでしたが、熱心な勧めに一念発起。パソコン関連の資格も取得し、平成25年の夏からアシスタントとして活動を始めました。

### ■スキルアップ

秋山さんは、より分かりやすい対応をするために、現在月に1回の講習会に参加するなど、勉強を欠かしません。また、生徒さんたちといろいろな話をする事で、ご自身の理解も深まるとのことです。

「スキルアップできるのが楽しい。これからも長く続けていきたい」と話してくれました。

### ★パソコン教室「かたつむり」

10年前、大井川町シルバー人材センター直営でスタート  
講師4名 アシスタント5名  
(シルバー人材センターの会員)  
生徒は16歳~80歳と幅広い  
デジタルカメラやスマートフォンで撮った写真の整理や、それを使った年賀状作成講座などが人気



## Genki ボール体操インストラクター

う え だ し ち  
**上田 七さん(75歳)**

登録業務  
●介護予防班 ●子育て支援班

楽しく  
なくっちゃ!



### ■楽しく元気に

上田さんはGenkiボール体操のインストラクター(教室の責任者・まとも役)として指導にあたり、スタッフ4~5人と一緒に教室を担当しています。「歌いながらの体操は楽しいし元気が出る。人も仕事も楽しく長く付き合いたい」と語る上田さん。

基本の体操に沿いながら、時には季節にちなんだ詩や俳句をリズムに乗せて歌ったり、趣味で続けてきた詩吟を披露したりとユニークな発想で参加者を楽しませます。

### ■困難な時こそ楽しく

インストラクターのライセンス取得では指導は厳しく、慣れないことでなかなか覚えられず、肉体的、精神的にも苦勞したそうですが、「困難な時こそ楽しく」と前向きに考えて乗り越えました。現在は指導者の育成にも力を注いでいます。

退職後、とにかく人のために役立つ仕事があったと登録したシルバー人材センター。多少の困難があっても自分も周囲も楽しむにはどうしたら良いかを常に考え伝えていく上田さんです。



Genkiボール体操は、イスに座りボールを使いリズムに合わせて体を動かす気軽に行える体操です。正しい姿勢を意識し体を動かしながら脳を鍛え、介護予防、脳の若返り、脳トレ効果が期待できます。

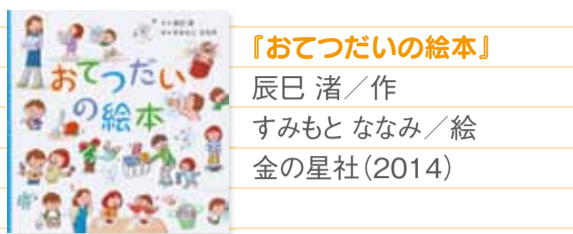
### ■上田流“生きる”

「年齢は関係ない、75歳なら75歳でないと楽しめないところもある」仕事は休みの日は、グランドゴルフを楽しみ、シルバー人材センターの仲間と作ったウォーキンググループでは2~3ヶ月に1度のペースで山登りを楽しみます。

「ダメージを食らったらでっかい声で詩吟をどなるんだ」自分から楽しさを見つけ意欲につなげる上田さん。仕事に取り組むその姿勢には、長年の経験によって培われた上田流の“生きる知恵”を感じます。

## 子どもから大人まで

※紹介した本は焼津・大井川図書館で借りることができます。  
※紹介：焼津市立大井川東小学校 学校司書 鈴木 利恵子



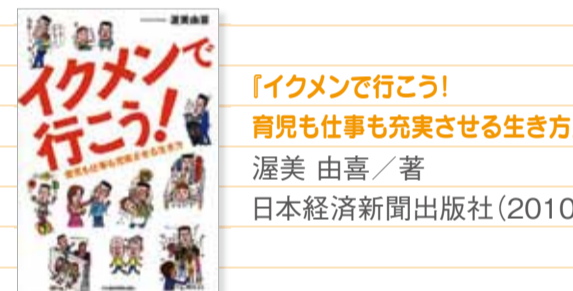
【おてつだいの絵本】  
辰田 渚/作  
すみもと ななみ/絵  
金の星社(2014)

部屋の片づけや食事の準備など、生活の中にはお手伝いできることがいっぱい。やってみよう。やらせてみよう。育もう、子どもの生きる力を。かわいイラストとワンポイントもたっぷり。「捨てる!技術」の著者が初めて書いた絵本。(絵本)



【マララ 教育のために立ち上がり、世界を変えた少女】  
マララ・ユスフザイ/著  
パトリシア・マコーミック/著  
道傳 愛子/訳  
岩崎書店(2014)

「なぜ女の子は教育を受けられないの?」3年前、スクールバスの中で15歳の女の子が銃で撃たれた。勉強が大好きで将来医者になる夢を持っていた。戦争によって被害を受ける子どもたちのために教育を受ける権利を主張したマララのノーベル平和賞受賞後の自伝作。(小学校高学年~)



【イクメンで行こう!】  
育児も仕事も充実させる生き方!  
渥美 由喜/著  
日本経済新聞出版社(2010)

単なる男性の育児参画本ではない。イクメンライフの楽しさや苦勞、地域の人達との交流などがメリットとなって仕事にも好影響を与え、「男性が育児をすると、ビジネススキルも大きく伸びる」と語る著者はワークライフバランス研究者。(一般)

## 男女共同参画・人権フォーラムinやいづ2015

真打 春風亭鹿の子さんの落語と講演会  
私らしいワーク・ライフ・バランス

落語家であり、子育て中のママでもある春風亭鹿の子さんによる仕事と家庭の調和(ワーク・ライフ・バランス)についての講演会です。  
笑いのなかに、自分らしく生きるためのヒントがきっと見つかります。



日時 12月5日(土) 13:00~  
会場 焼津文化会館小ホール  
※当日直接会場にお越しください  
問合せ 市民協働課 ☎626-1178

入場無料

プログラム  
13:00~13:20 「人権啓発ポスター」表彰式  
13:30~15:00 講演会・落語  
講師:春風亭鹿の子さん(落語家)

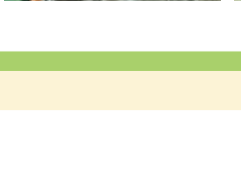
## 編集後記

今回は、公益社団法人シルバー人材センターの皆さん取材しました。そこで感じたことは、皆さんがキラキラ輝いていることです。その輝きは、新しいことへのチャレンジや、喜んでくれる人たちの思いから生じるものなどさまざまですが、共通していることは、「前向きに人生を楽しんでいる」ということです。そこには、それぞれの経験の中から生み出した自分流の「人生を楽しむコツ」があるように感じました。「どんな状況でも、いくつになっても自分自身のワクワク感を感じました。」そんな状況でも、私ならではの人生の楽しみ方を見つけようと思えました。

## 子育て支援の様子



親子で一緒に農業体験



## 堅さんの手作り作品



自作の着ぐるみでイベントに参加



紙芝居を眺める堅さんと澄江さん



木製パズル 農園のかかし

53歳	自衛隊退職 レタリングを習おう! (東京の通信教育)
60歳	航空機メーカーフライトシミュレーター整備を定年退職
62歳	知人からシルバー人材センターを紹介され入会 さまざまな講習を受けた結果「自分に合っている」と感じ子育て支援班に所属 バルーンアート、卓球、剣道、ジャグリング、何でもやってみよう!
83歳	現在 活動内容 ・公民館などでの託児業務 ・市内保育園での年中行事の伝承・遊び(正月の獅子舞など)



いくつになっても何でも挑戦

## 子育て支援員

やま が た か た し  
**山形 堅さん(83歳)**

登録業務  
●子育て支援班 ●障子・ふすま班

### ■「生涯青春」ードキドキワクワクを日常にー

事務局長山本さんは次のように語ります。「子育て支援は“自分たちがやってきたからできる”ではない。今の時代に合った支援は何かを考え、勉強会を重ねながら、お父さん、お母さんたちに寄り添った支援を提供していくことが大事」

堅さんはその中でもまず「やって楽しそう」という自分自身のワクワク感を大切にしているそうです。お手製の紙芝居やパズルを使って、子どもたちの心を引き寄せます。堅さんのゆったりとした話し方は、子どもたちをやさしく包み込み、特別な時間へと導いてくれます。

堅さんが子どもたちと共有しているものは、その場の時間だけではないようです。「喜んでくれるかな? うまくいくかな?」と試行錯誤を繰り返しながら完成させる、その創作時間も含まれていると感じました。

「なんでも自分自身が楽しみながらやっている。生涯青春!」と語る堅さん。前向きに生きるヒントを教わった気がします。

### ■自立=自ら楽しむ

妻澄江さんもシルバー人材センターの一員として活動しています。しかし、澄江さんは習字、大正琴、パソコンなどで、活動内容は異なります。別々の車で会場に赴き、それぞれの活動を楽しみます。自分がやりたいこと、楽しいと思うことをやる、これが山形夫妻の自立であり、元気の秘訣。いくつになっても好奇心旺盛な姿は、周囲にも生きる力を与えます。

