

### 要旨 平成27年にエイジレス章を受章した由川 豊和様から活動事例紹介

高齢者の生きがいづくりと健康増進のため、平成15年に田野町レクリエーション協会を設立し、現在、会長に就任。各地区のいきいきサロンをまわって、健康体操やレクリエーションを行っている。また、高齢者や精神障害者の孤立感や不安を解消するため、平成24年に傾聴ボランティアうさぎの耳協会を設立し、人材の育成をはかるとともに、福祉施設4か所で活動している。市内の中学校のハンディキャップ体験として、生徒と一緒に活動することもある。その他に、高齢者の経験と知識をいかし、放課後子供教室で勉強を教えたり、地区のお祭りなどの文化を子供たちに伝承するといった活動を行っている。活動を通じて、新しい仲間との出会いや交流の輪の広がりができたことは一番の財産。また、自分自身の発見、成長と達成感を味わうことができた。人生80年、90年時代となっている中で、人生は2幕目が面白いと思っている。会社人間から社会人間とライフスタイルを変化し、仕事以外に楽しみを見つけ、リタイア後に備えていただきたい。自分としては、健康維持・増進に努め、今後もチャレンジ精神を忘れず前向きに活動していきたい。

### 活動事例発表

#### 社会参加を始めた時期・きっかけ

高いところから誠にせんえつでございますが、私の活動事例を発表させていただきます。まず社会参加活動の時期、それときっかけなんでございますが、宮崎ふるさとを離れて40年弱関西で生活をしておりました。そして関西で生活して、定年退職後はふるさとへ帰って好きなゴルフでしようという晴耕雨読の生活を目標に58歳で早期退職、そして関西育ちの妻を連れて宮崎へ勇退してまいりました。何しろ、妻は初めての九州でございまして、どうしても地域の環境に慣れない、言葉であるとか風土であるとか文化であるとか、それが日増しに激しくなりストレスが溜まったせいか、一過性の健忘症に2度ほどかかり入院退院したわけでございます。それから1年後に、これは何か原因分かりませんが、乳がんの手術をしたということで闘病生活を続けたわけでございます。このままでは妻が大変なことになると思って、何かいい手立てはないかと思っておったところ、地域からいきいきサロンやっておるので手伝ってこないかというお誘いがありました。これだったら少しは妻の環境を変えられるんじゃないかなということでお受けしサロンに行くようになったんです。私がいきいきサロンで何するところだと聞いたところ、高齢者を月に1回集い、お茶をしたりゲーム、体操、スポーツをして交流を図るんだということを聞きまして、それでは何か技術を身に付けたらまだ何か貢献出来るんじゃないだろうかということで探しておりましたところ、ちょうど新聞でレクリエーションインストラクターの記事を見たんです。

そして妻と2人でそのレクリエーションインストラクター約半年でございましてが受講して、1年後に晴れてインストラクターの試験を通ったということでございます。そして、せっかく資格を取ったのでこれを活かす手立てはないということで、私もそれからいろんなことを勉強しましてサロン等に出掛けました。それが私の活動のきっかけということでございます。変な話なんです、妻が普通通りの生活をしておれば、おそらく今の私はなかったんじゃないかなと。妻に感謝していいのか迷うところなんです、今の妻の立場で私がここに立てるようになったのでございます。



#### ■ 社会参加活動を始めた時期、きっかけ

- ▶ 定年退職後  
「晴耕雨読」を目標に早期退職
- ▶ 妻の病  
妻の環境を整える為に、ボランティア活動に走る

## 活動状況

次に私の現在の活動状況でございますが、並べさせていただきます。まず宮崎県レクリエーション協会副会長を27年度からやっております。それから田野町レクリエーション協会、これは先ほど紹介ありました平成15年に有志を募って田野町でレクリエーション協会を創立、現在会長におります。

それから、みやざき健康づくりアドバイザー協議会これの会長もさせていただきます。それから宮崎県フライングディスク、この副会長、それからこれ

学校関係でございますが、宮崎市立田野中学校区の関係者評価委員を27年度からやらしていただいております。それから田野小学校支援ボランティア会員ということで、写真でもお見せすると思いますが、子どもたちを地域教育力として学校に支援すると、今23名の会員がおります。

それから放課後子ども教室田野小あそびの城コーディネーターということで、文科省がやりました放課後子ども推進事業、平成16年ですか、このときから私手を挙げて学校で放課後子ども教室、子どもの居場所づくりということでやっております。それから宮崎市の健康づくり推進協議会、この田野地区の代表をさせていただきます。それから先ほども紹介ありました、傾聴ボランティア「うさぎの耳」、これを平成24年に設立しております。これは私たちが宮崎市の市民活動支援事業のお金をいただいて、2回ほど講演会を開いて資格を取らせたということで、現在26名の会員がボランティア活動に携わっております。宮崎市社会福祉協議会の福祉体験講師、これはハンディキャップ体験なんです、小中学校に出向いて福祉教育に携わっております。最後に専門学校、今ですと宮崎市都城市の非常勤講師ということで活動させていただきます。これが私の現在の活動状況でございます。

写真で私の活動状況を足していきます。これはいきいきサロンでの健康体操、レクリエーション、健康体操したりゲームをこういって各地区のサロンを回って活動をさせてもらっております。先ほど言いました健康づくりウォーキング大会でございますが、健康増進を目的としたウォーキング大会、毎年体育の日、今年は10月9日ですね。田野町運動公園の近くでやります。どうぞ、もしも暇なときは天候で良さそうでございますので、来ていただいたらいいんじゃないかなと思ってます。

### ■ 現在の活動内容

- ▶ 宮崎県レクリエーション協会 副会長
- ▶ 田野町レクリエーション協会 会長
- ▶ みやざき健康生きがいがづくりアドバイザー協議会 会長
- ▶ 宮崎県フライングディスク協会 副会長
- ▶ 宮崎市立田野中学校区学校関係者評価委員
- ▶ 田野小学校支援ボランティア会員
- ▶ 放課後子ども教室 田野小あそびの城 コーディネーター
- ▶ 宮崎市健康づくり推進協議会 田野地区 代表
- ▶ 傾聴ボランティア「うさぎの耳」
- ▶ 宮崎市社会福祉協議会福祉体験講師
- ▶ 専門学校(宮崎市、都城市)非常勤講師

### ■ 活動状況

いきいきサロンでの健康体操・レクリエーション



各地区のサロンで楽しいレクリエーション活動



毎年50～60名の方がウォーキングに参加していただいております。先ほども言いました傾聴ボランティアですね。これの田野管内、施設4カ所月に1、2回各施設6名から8名ぐらい派遣して傾聴ボランティアをやっております。傾聴ボランティア福祉教育なんです、中学校の福祉教育の中で傾聴ボランティアは何かということをして学校に行き生徒さんたちと一緒に学んでおります。ハンディキャップ体験ということで一生懸命やっておりますが、田野でも相当の指導者を養成、田野町は田野町だけでスキルアップしながら養成をしております。これが養成の状況でございます。市内の中学校、ハンディキャップ体験ということで、アイマスク、車椅子体験、高齢者疑似体験、これらを支援しております。

先ほども言いました放課後子ども教室、現在田野小学校でやっておりますが、平成16年から現在教室の登録者72名、1年生から6年生、毎週水曜日年間40回スタッフ25人で毎週水曜日こうやって皆さんと一緒に放課後ですので、放課後から午後5時まで学校の教室今二つを借りて、勉強させたり遊んだりさせております。これ体育館の自由遊び、防犯訓練というのがありますが、これは田野町の公民館、個々での主催で地域の高齢者の方、あそびの城の放課後子ども教室の子どもたちと、年に1回7月に南消防署の指導者を養成して、初期訓練避難訓練等を実施したりしております。これが教室の様子でございます。



続いて、茶道教室。これは田野町の婦人会の協力を得ながら、子どもたちに礼儀作法を教えるということで茶道教室。これは学校の校長、先生方、保護者の方も参加していただいております。これが世代間交流ということでございますが、毎年5月に田野地区の体育館でこれをやっています。本日来ておられました宮崎医療管理専門学校の生徒さんたちが、平成16年から田野の子どもたちと一緒に遊んでいただくという行事をやっております。今度は子ども女相撲甚句でございますが、田野管内で行われている伝承文化、女相撲甚句、これを子どもたちに伝承しようということで子どもたちで作って地区の祭り、文化祭、福祉祭り、施設等の訪問をしています。どうですか、かわいい豆力士、堂々と踊り披露、これはほんとに皆さんたちから大変好評を受けております。小学校の支援ボランティア活動23名登録しておりますが、昔あそび、先ほどもありましたように六つのおじゃみ、お手玉とかあやとり、これを小学校1年生に教えて、子どもたちが一生懸命2、3カ月後にこれを発表する。安全マップ支援とか、いろんな活動をやっております。



私は平成27年にこのエイジレス章をいただいたんです。いただいてから喜び反面、責任感が増大したと。私はこんなものもあっていいのかというような喜びと同時に不安もありましたが、いただいた以上はこれ以上に今から自分探しを求めて、何か貢献があればその解決のために無理せず、少しでも他人のため社会のために貢献していきたいなど。エイジレス章もって、重圧感っておかしいんですけど、ほんとに重みがあったというのを感じております。

### 活動を通じての感想

活動を通じての感想でございますが、まず自分と出会い仲間との出会いということで、活動を通じておうちに自分に新しいものが発見出来ました。自分でもこんなことが出来たのか、こんなことがやれるのか、自分を発見。そして、いろんな場所でいろんな人との出会いがあり、皆さんとの交流の輪が出来ました。これ私が今までやってきて一番の財産になるんじゃないかなと。新しい出会いと交流が出来たということで思っております。それと自己成長感と達成感ということでございますが、まず自分が成長した、達成感も味わえた、これはやはり家族の支援と仲間を支えられた結果だということで感謝しております。たくさんの笑顔元気といただいでることで、サロンとかいろんなところに行ったらありがとう、楽しかった、また来てくださいという言葉をいただく。これが何よりも私たちに栄養となって、また次行こうかというようなことになっております。今後の活動としては、まず背伸びをせずこれまで通りの活動を継続したいということでございます。常にチャレンジ精神を忘れずということで、少しでもチャレンジ精神を前向きにやっていきたいなと思っております。

■ 福祉体験

市内の小中学校へ出向き ハンディキャップ体験を実施




アイマスク体験

車椅子体験

■ 放課後子ども教室

田野小学校で平成16年度から実施  
現在、登録者 74名（1年生から6年生）  
毎週水曜日 年間 40回 スタッフ 25名




今年も みんなで仲良く 頑張ります！

教室の様子




体育館で自由遊び

防災訓練




教室の様子

みんなの絵画展




茶道教室




世代間交流(地区の学生さんと)

「子ども女相撲甚句」  
田野管内で行われている伝承芸能「女相撲甚句」を子ども達にも伝承し、地区の祭り、文化祭、福祉まつり、施設の訪問等で披露している。




可愛い 豆カ士

堂々の踊りを披露

■ 小学校支援ボランティア活動 (23名登録)

- ▶ 生活科「昔あそび」学習 1年生(年1～2回)
- ▶ 安全マップ作製支援 4年生(年1回)
- ▶ その他




昔あそびの学習の様子

全員あそび名人に

## 人生は2幕目が面白い


最後に、人生は2幕目が面白い。これ私の好きな言葉でございますが、今人生は80年90年時代となっております。定年退職後20数年の長い歲月年月、この年月を人生の2幕目として感じて豊かに生きることが、幸せな長寿社会の実現の鍵になるんじゃないかなと思っております。他人のため、地域のため、社会のために少しでも働く、これが健康と生きがいにつながるんじゃないかなと思っております。自分の考え行動次第では、人生の2幕目は最高に面白いよと。自分の考えと行動次第では人生の2幕目は最高に面白いという実感をしております。

会社人間から社会人間ということで、現役時代にはどうしても皆さんたちは仕事に専念したい、会社人間でございます。じゃなくて、会社人間から社会人間とライフスタイルを変化する。そして仕事以外に楽しみを見つけ、リタイア後に備えていただいたらいいんじゃないかなと思っております。

高齢者じじいの私の課題でございますが、まず健康維持と増進、これが重要な課題でございます。自分の体力や状況に応じた活動の内容と量の調整をしながら健康維持増進に努めて、これからも常にチャレンジをしながら皆さんのために少しでも役に立てたらいいんじゃないかなと思っております。

これが私のちょっと早口で大変でございますが活動状況でございます。ほんとうにご清聴ありがとうございました。



<p>■ エイジレス章を受章して</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 欲びの反面、責任感が増大 これまで通常に自分探しを求め、何か課題があれば、その解決の為に無理せず、少しでも<b>他人の為、社会の為に貢献</b></li> </ul> <p>■ 活動を通しての感想</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 自分との出会い、仲間との出会い <b>新しい自分を発見 出会い・交流の輪</b></li> <li>▶ 自己成長感と達成感 <b>家族・仲間を支えられる</b></li> <li>▶ たくさんの笑顔と元気をいただく <b>ありがとう 楽しかった また来てください</b></li> </ul>	<p>■ 今後の活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 背伸びせず これまで通りの 活動を継続したい</li> <li>▶ 常に<b>チャレンジ精神</b>を忘れずに</li> </ul> <p>■ 最後に</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 人生は <b>二幕目</b>が おもしろい 人生80年～90年 定年後20数年の年月 この年月を「<b>人生の2幕目</b>」と感じて豊かに生きることが、<b>幸せな長寿社会の実現のカギ</b> <b>他人の為、地域の為</b>に少しでも働く。健康と生きがいにつながる。 <b>自分の考え、行動次第では「人生の2幕目」は最高に面白い</b></li> </ul>
<p>▶ 会社人間から 社会人間へ 現役時代に「<b>会社人間から社会人間へ</b>」ライフスタイルを变革 仕事以外に楽しみを見つけ、<b>リタイア後に備える</b></p> <p>▶ 私(高齢者)自身の課題 ～ <b>健康維持・増進</b> ～ 自分の体力や状況に応じた活動内容と量の調整</p> <p style="text-align: right;">ご清聴ありがとうございました。 </p>	

## 要旨 平成28年に社会参加章を受章したNPOシニアネット佐土原様から活動事例紹介

高齢者のパソコン教室の修了生で結成されたグループで、高齢者同士が気兼ねせずに教えあう高齢者向けパソコン教室を開講している。「ICTによる豊かなシニアライフを」活動目標としており、パソコン等を通して地域や他団体へ貢献し、生涯学習を楽しみ仲間の輪を広めるといった、地域貢献と生きがいづくりを目的としている。活動は10年を超え、受講生の中には次の講師、アシスタントになっている方もおり、現在の構成員数は30名である。修了生は4千名を超え、自治会等で文書作成及び会計処理を担当している。中学校でのパソコン出前講座や公立大学と共催でインターネット安全講座なども開設した。最近台湾の高齢者団体との交流も深めており、Facebookを活用した近況報告も行っている。活動してきて思うことは、教えることは学ぶことであり、自分自身の生きがいづくりになったこと、若い人も含め、多く人と関わり積極的な生き方ができるようになったことがある。また、国際交流で視野も広がった。今後も何かに挑戦しようとする生き方を忘れることなく活動を続けたい。

## 活動事例発表

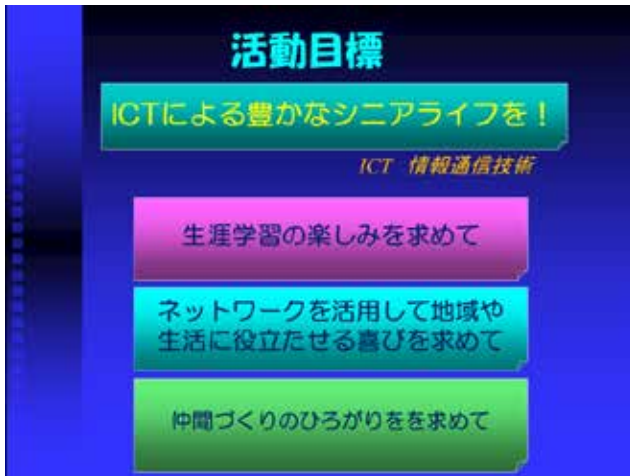
皆さんこんにちは。NPOシニアネット佐土原の事務局をしております杉村と申します。きょう実は理事長がここのところに立って発表するつもりだったんですけど、急な入院で私に回ってきました。私はドキドキしておりますから、よろしくお願いたします。エイジレス章それから社会参加章をいただかれた方々、おめでとうございます。拍手をしながらとってもうれしい気持ちになっておりました。私たちシニアネット佐土原は、28年度の社会参加章をいただきました。シニアによるシニアのためのパソコン講座の12年間の活動を評価していただけたものと、この場を借りまして内閣府の皆さまにお礼を申し上げます。ありがとうございました。私たちは本当に表章など思いもよらなかったんですけど、章をいただくことで団結力が高まり、そして前向きになりました。

また、私たちだけの喜びだけではなくて公民館の職員の方々の協力、そして一生懸命学んでくださる受講生の方、そしてその充実した設備があってそこで勉強出来るということで、みんなにだけだった社会参加章と喜んでおります。褒められることはすごくやる気につながります。この年になりましても本当にうれしいものでした。きょうこの会場にお集まりの皆さまは、きっと私たちよりももっと素晴らしい活動をされている方ばかりだと思います。どうぞたくさん光を当ててくださいますようによろしくお願いたします。



## 活動目標

では、私たちの活動報告を、写真を見ながら進めていきたいと思ひます。授業の目的は、書いてありますとおりICTによる豊かなシニアライフを、情報化社会の発展を図るパソコン講座、まちづくりの推進を図るネットワークを活用して地域や他団体への協力で役立つ喜びを、生涯学習を楽しみ仲間の輪を広めて心豊かな生活を。一口に言えば、地域の一員として自分の出来ることはして少しでも人のためになりそれをうれしく感じ、結局自分自身の生涯学習の生きがいということになると思ひます。



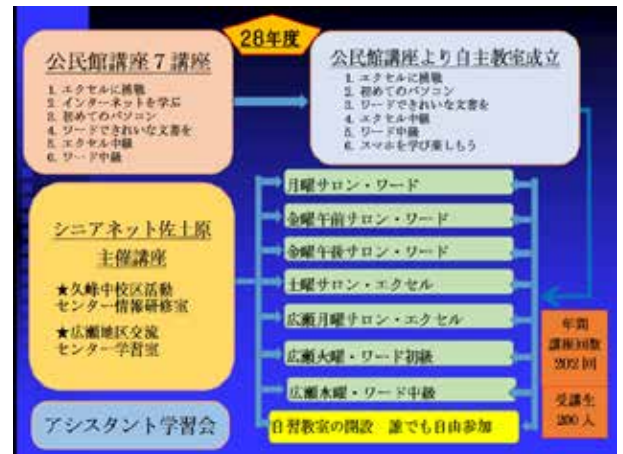
## シニアネット佐土原の誕生の経緯

では、シニアネット佐土原の誕生を説明したいと思ひます。左上の初めの一步は現役を卒業した現在の理事長が、社会福祉協議会の1台のパソコンで1人30分の個人講座を始めました。するとその横にあります平成17年に素晴らしい佐土原総合文化センターが建設され、その一角にパソコン15台の情報研修室が作られました。そこを役場から利用してはどうかとお誘いを受けまして、パソコン講座のシニアネット佐土原が誕生した次第です。開講式が下にありますけれど、これは非常に盛大で受講生はたくさん集まりまして、そのときの教育庁及び公民館の館長さんなどが出席して下さって盛大なものとなりました。このときの講師のメンバーですけれども、元会社員、元教師、現教師、IT企業の社長など、パソコンに秀でた人たちが集まった次第です。戸敷市長さんも講座を見学に来て下さって激励していただきました。



## 講座内容

講座風景ですけども、初めてのパソコン、デジカメ、タブレット、スマホの写真を載せていますが、他にExcelとか美しい文章作りなど多くの講座があり、多くの方が学び卒業していかれました。1年間の講座の例としまして、平成28年度を載せております。講座の教室は、最初に紹介しました総合文化センターは今、久峰中校区活動センターとなって、そこと27年度に開館しました広瀬地区交流センターの2カ所で行っております。公民館講座は、講師、アシスタントの依頼を受け、この28年度はこのように6講座



の場合成立します。その横にあります。シニアネット独自の講座は、学習内容を掲示してそれにより入って来られます。7講座あります。月曜サロン金曜午後、金曜午前、土曜、広瀬月曜、広瀬火曜、広瀬水曜というふうに、WordやExcelいろいろやっております。公民館講座がスマホとかインターネットとかをしておりますけれど、講座は全て講師とアシスタント2名で先ほども説明していただきましたけど担当しています。アシスタントはシニアネットの生徒として学んだ卒業生がなっております。ちなみに私は1期生です。一番下に学習会ってありますけど、それはアシスタントのスキルアップのための講座です。一番下の自習教室の開設とありますが、これは他の講座は全部一つのテキストに沿って学んでいる学習方法です。でも自習教室は、自分の聞きたいことを自分のパソコンを持って尋ねられるという開放教室を月1回実施しております。しかし、28年度は講座回数は書いておりますが202回。延べ受講生200人です。とても忙しいみたいですけれど、会員には無理のないように仕事は分担しています。

また、8月は夏休み、年末年始はぱっちりお休みをしております。こういうふうにちょっとゆとりがあるのも、続けていけることかなと思います。先ほどの目的の中に地域貢献がありましたが、毎年の文化祭への参加、パソコン、タブレットの体験コーナーを設けています。福祉祭りには広報部として参加しております。中学生のパソコン出前講座もしました。自治会長さんへの講座、それから成人式アルバム作りなどを手伝っております。いろんな人から講座をしてくださいって言われることがあります。老人クラブとかそれにも行っております。





## 学生との交流活動、国際交流活動

次、公立大学の学生さんのシニアとパソコンの課題研究のため、私たちの講座の見学や私たちが出かけに行って学ぶなど交流をいたしました。公立大学と共催でインターネット安全講座の開設をいたしました。それからシニア団塊応援フェアなど、他団体への積極的な参加もいたしております。

先ほど紹介していただきました国際交流ですけれども、私たちはパソコンをしておりますので、SNSツールなど利用して視野を広めていきたいと思っていたところ、26年の12月に文化文教国際課主催による東南アジア民間交流事業で、台湾との交流が企画されました。それにシニアネットから2名参加しまして、台湾の生涯学習大学と意見交換いたしました。するとその後、すぐに27年2月に台湾のロウジン大学から視察に来られました。生涯学習の内容とか公民館の施設など見学されまして、とても進んでいるなという感想を言われていました。そのときの歓迎風景です。みんなと一緒にあのハッピーを着て広瀬音頭を踊りました。そして下のフラダンスですけれども、フラダンス教室の人が協力してくださって、花を添えてくださいました。向こうは、中国語教室生が協力して挨拶をしたり中国語の通訳をしてくださったりしました。

だから、公民館のたくさんの教室生と一緒に協力してもらえて成功したと思っております。とても喜んで帰られた次第です。今はFacebookによる交流をスタートして、宮崎の風景や私たちの活動などをアップしております。人のためになることはもちろんなんですけど、自分が楽しくなければいけないということで、会員相互の親睦の行事も大事にしております。それがこのグランドゴルフ、男性の料理教室、視察研修、視察1泊旅行を行っております。本当に笑いの絶えない仲間になっております。この仲間があるからやめられない、そんな雰囲気です。



## 活動のまとめ

今お休みされてる方もいらっしゃるので、講師7名アシスタント18名の25名です。そして13年間の延べ受講者数は4,000人になります。13年間やってきて思うことは、教えることは学ぶこと、自分自身の生きがいづくりになった。多くの人と関わり積極的な生き方が出来るようになった。若い人との交流で元気をもらった。国際交流で視野が広がった。

本当に継続は力なり、13年経ってこんなことが出来るようになった、こんな素晴らしい仲間が出来たと振り返ってうれしくなります。年齢にとらわれず若々しく生活するには、きょう行くときょう用が必要だそうです。

つまり、きょう行くところがあってきょう用があって行くところがある、家にじっとしては駄目だそうです。私たちの仲間はおかげさまで13年活動を続けてきて、皆さんとても元気です。70歳で初めてパソコンを始められた仲間は、今もう80を超えておられますけども、Word、Excelはもちろん、Facebookにアップしたり地区の行事を動画に編集したりしてとても活動されておられます。シニアネット佐土原の平均年齢は、もう70歳になってしまいました。

人を教えるということは少しは若くなければいけないかなと思って、今もこの活動は死ぬまでは続けられないかなと思ってるところです。人に教える活動は卒業しても、今のこの培ってきた何かに挑戦しようとする生き方を忘れることなく、ずっとみんなで輝いていきたいと思っています。ありがとうございました。

