

シニアフレンズ福岡

SENIOR FRIENDS FUKUOKA NEWS

団塊の世代といわれる多くの人が、この数年間に退職された。テレビや本でも「退職後の人生をどう生きるか」「生き甲斐を持って生きるには」「退職前までに準備しておくこと」などの特集を目にすることが多い。

特に男性は、会社勤めに明け暮れ「趣味もなく、何をしたいのかわからない」「家で、ごろごろするだけである」「妻もかまってくれない」などということを聞く。

退職後の人生をどう生きるかが大きなテーマとなっている。

先日、知り合いが集まり、退職後の過ごし方話になった。「ゴルフデンウイークは暇で何もせず、ごろごろしていた。退職後は、どう過ごしたいのかわからない。」「退職した友人は、毎日、テレビばかり見ている」と退職後について、漠然とした不安を持っている。

それではどうすればいいのか、「趣味を持つこと」「仕事以外で人とのつながりを持つ」「異世代の人と交流すること」が大切ということになった。今、まわりを見てみると元気なシニアの方を多く見かける。特に、農作業をしている方は、太

元気なシニアとボランティア

陽の光を浴び、作物を育て、自然に親しんでいるせいか、見た目も元気で、生き生きとしていると思う。

世間でも、六十歳を超える歌手が、フォークグループを再結成して、コンサートを開くなどエネルギーッシュな活動をしている人も多くいる。

生きがいを持って活動している人は、元気である。そのためには、活動のきっかけづくりが重要だと思う。

今年度から「シニアフレンズ福岡」の皆さんとお付き合いするようになったのだが、皆さん、生き生きとボランティア活動をされている。

メンバーのある方は、「退職後に講座を受講したことがきっかけで、ひとつのことを覚え、それから次々にいろんな分野のことに興味を持った」と言われ、いろいろな場所でボランティア活動をされている。

ボランティアの皆さんに、共通していることは好奇心旺盛で、なおかつ、向上心があるということである。

シニアフレンズ福岡実行委員会事務局では、様々な講座を実施し、生きがいづくりやボランティア活動のきっかけづくりを行っています。また、ボランティア活動をしたい人やグループの登録を奨励しています。興味がある方、連絡をお待ちしています。



「シニアフレンズ福岡」事務局の所在地（中央市民センター内）



目次

- ・元気なシニアとボランティア 1
- ・受講生募集・開催中の講座紹介 2
- ・登録ボランティアの活動紹介 3
- 「お話しのお会 にじのはし」
- ・【寄稿】ボランティア活動から学ぶこと 4

貴賓館ボランティア会長 吉武英男

地下鉄「赤坂」2番出口および西鉄バス「赤坂門」バス停から徒歩5分。
 国道道路「警固町」バス停から徒歩3分。駐車場の駐車台数は31台。

受講生募集

シニアフレンズ福岡事務局では、様々な講座の参加者を募集しています。ぜひ、ご参加下さい！

● 申込方法

講座名・住所・氏名・電話番号
年齢を書いて、往復ハガキで左記まで。

福岡市中央区赤坂二一五―八

福岡市立中央市民センター内

シニアフレンズ福岡実行委員会事務局

〒 810-0042 瓦 (〇九二) 七一四―五五二―一

※申込み多数の場合、抽選となります

ボランティア養成講座

ボランティア活動を行うために必要な知識・技術を学びます。

音楽レクボランティア養成講座

音楽を使ったレクリエーションで、介護予防・健康増進をはかるボランティアを養成します。音楽経験を活かしボランティア活動に参加できる方。

● 開催日

7月2日(金)〜10月15日(金)
午前10時〜12時(一部、午後あり)

● 会場

中央市民センター音楽室
講師 (株)フカノ楽器店ミュージックコーディネーター
石内貴代美 氏 他

● 受講料

無料

● 対象

50歳以上の方

● 定員

30名

● 締切り

6月16日(必着)

ふくおか地域塾

知識・技術を教え、伝えたいシニアから、いろいろなことを学びます。

はつらつデジカメ活用講座

デジカメで撮った写真を使ってフリーソフトによる加工処理を学ぶパソコン講座です。

● 開催日

8月19日〜10月14日(全8回)

● 会場

いずれも木曜日午後1時〜3時
NPOシニアネット福岡 大名教室

● 講師

同NPO 見野容 氏

● 受講料

8千円(テキスト代別途)

● 対象

50歳以上の方

講演調 人物歴史講座(おとなのお話し会)

〜歴史に学ぶ、振り返れば未来〜

生活している中での困難・悩みは、歴史上の人物が経験したことに通じるものがあります。歴史を身近に引き寄せ、意義深い人生と重ね楽しむながら学びます。

● 開催日

10月6日〜11月17日
いずれも水曜日午後1時30分
〜3時30分

● 会場

中央市民センター視聴覚室
元篠栗町立図書館副館長

● 講師

今長谷 照子 氏

● 受講料

2千500円(テキスト代別途)

● 対象

50歳以上の方

● 定員

30名

和の美をエコで創る塾

日本古来のふるしきや着物・古布を生かした作品作りを通し、環境エコ活動を楽しみます。ふるしきdeエコバック、古布でコサージュ等

● 開催日

11月5日〜12月10日(全5回)

● 会場

いずれも金曜日午後1時30分
〜3時30分

● 講師

中央市民センター実習室
姪浜駅南エコクラブ 染井 良子氏
山ぼうし会 田中 輝子氏 他

● 受講料

2千500円

● 対象

50歳以上の方

● 定員

20名

※「古文書に親しむ講座」も、6月17日より開催致します。多数、お申し込みいただきありがとうございます。ありがとうございました。

「ふくおか地域塾 只今開催中」

ぬくもりお手玉塾(手と脳の活性化)

5月21日から全5回

♪おさら おひとつ おひとつ おひとつ
おとして おさら

おふたつ おふたつ おとして おさら・♪
ティッシュを使っての呼吸法に始まり、わらべうた、季節の歌に合わせて赤色・黄色・青色・緑色等のカラフルなお手玉が宙を跳びます。

指導して下さるのは、「日本のお手玉の会」の長寿美子さん。

2個ゆり、3個ゆり(シャワー)、ジャグリング、寄せ玉、遊び歌、ゴム付きのお手玉、2人ずつ向かい合わせに座り、タオルに乗せて8個玉をリレーで運ぶ等。遊び方は、多種多様。参

加した30名は、賑やかに練習に余念がありません。4000年前にエジプトで発祥したお手玉は、羊の踵で作られていたそうです。世界各地に広がり、シルクロードを通ってポンペイの壁画等にもその様子が記録されています。日本には、奈良・平安時代に伝わり、布のお手玉になったのは江戸時代になってからの事。

何故、今、お手玉なのか？

講師の長さん曰く、「IT機器の発達は、たくさんのお恩恵をもたらしましたが、反面子ども達の脳と心を破壊していると言われています。『ゲーム脳の恐怖、それよりも怖いメーブル脳』と医者・科学者が警告を出し続けています。お手玉は、両手を使い、特に人間脳と言われる前頭前野を同時に活発に働かせるので認知予防や鬱病のリハビリに良いんですよ。私は後期高齢者になりましたが、光輝高齢者から高貴高齢者にグレードアップして行きたい。敬老会より老いを蹴飛ばす蹴老会。」

お手玉で元気高齢者を実践しておられます。上手にゆれても、失敗しても笑い、みんなと仲良く遊んで輪が広がり、汗かきながら熱中する。皆さんは、童心に返って楽しそうです。

「頭を使って認知予防に良いと思って参加しました。」「簡単に考えて、ハードではないと思っていたが、奥が深い」「60年前にやっていたのに、



頭でわかっているけど、中々上手くできない」「左手が難しく毎日練習して、やっとできるようになったので、毎回楽しんでいます。五感を刺激し、脳を活性化、集中力が高まる、リズム感を高

める、創意工夫の楽しさ等効能は多い。皆さんも、お手玉にチャレンジして若返りませんか？

登録ボランティアの活動紹介

お話しや皿回しに親子で大喜び！

おはなしの会 にじのはし

中央児童会館では、月に1回、3歳以下の乳幼児とその親を対象とする「サンサン広場」が開催されており、その後の「おはなし会」で、「おはなしの会 にじのはし」が活動しています

同ボランティアからは4つのグループが持ち回りで参加しています。今回は4月28日11時30分より、第2グループの大武さん、香月さん、長

分より、第2グループの大武さん、香月さん、長



村さん、蒲生さんが活動されました。当日は、乳幼児とその保護者約40名が参加されていました。

まずは、メンバー全員による唄「お話しこゆびさん」で始まり、子ども達は何が始まるのかと期待の目で見ていました。

その後、動物が登場する絵本の朗読やメンバー手作りのパネルシアターによる「ガタンゴトン」を楽しんでいました。

メンバーによれば、絵本だけでは、子ども達が退屈することもあるので、「手品」や「皿回し」を時折混ぜているとのことでした。

当日も手品を見せると子ども達の目が輝きはじめました。

皿回しには、親子で夢中になっていました。中央児童会館の職員の方も、ボランティアの皆さんによる「おはなし会」を子ども達は、楽しみにしているとおっしゃっていました。

「ボランティア登録しませんか？」

シニアの皆さん、自分の知識や経験、技能、特技をボランティア活動に活かしませんか？ 「シニアフレンズ福岡」は、シニア世代のボランティア活動を支援するため、ボランティア登録制度を設けています。活動を希望される方は、グループ・個人とも、ご遠慮なくご相談下さい（登録料などの費用は一切不要です）。

詳しくは、事務局まで



登録ボランティア



- ☆ハンドメイドシニア
- ☆福岡ガイドシニアクラブ
- ☆健康づくりLG会
- ☆貴賓館ボランティア
- ☆ハートフル手話ダンス
- ☆ちゅうおうきんぐ
- ☆夢エンタークラブ
- ☆福岡歴史探訪ガイド
- ☆人形劇団ピンコピン
- ☆赤坂古文書会
- ☆ラ・レーヌデ・ヨカッタ
- ☆舞鶴古文書会
- ☆ちんどんオーケストラ
- ☆おはなしの会にじのはし
- ☆カンターレルーナ
- ☆シニア傾聴ボランティアコスモス
- ☆のこファミリー
- ☆NPO 法人シニアネット福岡

★他、個人登録者22名。

寄稿

ボランテティア活動から学ぶこと

貴賓館ボランテティア会長 吉武英男

平成22年3月22日(祝)、百周年記念イベント「貴賓館無料見学会」に大勢の観客がやってきました。

フレンチルネサンスを基調とした洋風建築。普段はその重厚さに圧倒され近寄りがたかったという方も今日は気軽に入館しています。気品のある内外装の匠の技、木造建築の温もりと安らぎ感を楽しんでいきました。当日の入館者は約五百人、ボランテティア14人で案内・解説を行いました。

この旧福岡県公会堂貴賓館は、明治43年の第13回九州沖縄八県連合共進会の開催に際し、会期中の来賓接待所を兼ねてこの場所に建設されたものです。共進会終了後は、県の公会堂として一般市民に利用され時代の遍歴とともに福・博の歴史を静かに見守ってきました。

ここが私たちの活動場所です。教育庁文化財保護課と協力して、登録会員37名で毎日の午前と午後のローテーションを組んで和気あいあい楽しく活動しています。

昭和59年「国の重要文化財」に指定され一般公開。しかし歴史好きの来館者がきて詳しい説明を求めても説明者は不在。そこで歴史に詳しいボランテティアを置くことになり県が公募したのが始まりです。平成14年4月、登録を完了した者で「貴賓館ボランテティアの会」を結成し、月例講習会とともに8年後の今日まで、活動を継続してきました。

来館者に対して、建物・展示物等の案内及び説明を行うことが主な活動ですが、施設の説明に留まらず、文化財愛護思想の普及を図ることも私達

に課せられた目的になっています。

「元気なうちは少しでも社会に恩返しをしたい。来館者の理解を少しでも手助け出来れば嬉しい」という気持ちで行っています。説明が終わった後に、笑顔で「有難うございました。良い勉強になりました。今日は楽しかった。本当に来てよかった。」等と言われると一日の疲れも吹き飛びます。

会員の皆さんは郷土史好きで勉強家です。情報・資料の交換も活発に行われます。好奇心旺盛でそれぞれの目標を持って資質の向上に励んでいます。ただ個性の強い方が多いので大声を張り上げるとの論議もありますが、あとはケロリ。

また、実際に現地を訪ねて、ご当地のボランテティアの方々と交流を図るのも楽しみなので、多くの現地研修会を行っています。

この会でボランテティア経験を積み、自信をつけるから九州国立博物館等のボランテティアになる方もいます。逆に美術館・天満宮などからのボランテティア経験や情報を持ち込んできて相乗効果が生まれています。



(中津での現地研修会)

ボランテティアの活動を通じて、郷土の歴史を学ぶことも大きな楽しみです。例えば明治時代、

2度の共進会(博覧会)が開催されました。

1回目の明治20年(東中洲)は、予想外の不人気、入場者僅かで大失敗。その「失敗の教訓」を活かして開催した明治43年の第2回目は大成功し、福岡が跳躍するジャンプ台になりました。

櫛形門・城壁の撤去、直線道路の整備、那珂川に複数の架橋等の都市インフラの整備が進み、福岡市はこれを契機に近代都市としての第一歩を踏み出し今日の大都市となりました。現存する唯一の記念碑が貴賓館です。

大正14年に福岡市が初めて都市計画を策定した時、公会堂は「市の中心地タルベキ西中洲公会堂前」となっており、公会堂前が福岡市の中心地点となり、コンパスで描いた半径五マイル(8Km)圏内が福岡市域といわれています。まさに貴賓館が市の中心となりました。

私達の郷土福岡は歴史の宝庫です。先人が築き、遺した貴重な史跡や伝統文化を、正しく学び、後世に伝えていきたいと思えます。歴史が全く同じ条件で繰り返されることは有りませんが、過去の歴史から学び、改善し発展させていくことは可能だと思います。その小さな一歩を踏み出したい。

シニアフレンズ福岡 第七号

平成二十二年六月

編集発行 「シニアフレンズ福岡」

実行委員会事務局

福岡市中央区赤坂二一五―八

福岡市立中央市民センター内

TEL (〇九二) 七二一四―五五二二

FAX (〇九二) 七二一四―五五〇二

〒

810-0042