

生きがいづくり

定年を迎えて、自由な時間を手にしたあなた！
会社のためではなく、自分のために有意義に過ごしましょう。
何をいっばんにやりたいのか、今後の人生設計をたてるのが
大切。趣味を深めたり、地域活動やボランティアに参加するのも
楽しそう。さあ、新たな一歩を踏み出しましょう。

公民館へ行ってみよう

地域の人たちが「集まって」「学んで」「そしてみんなを」「つなぐ」、それが公民館です。公民館では、世代を超えた人たちが、いろんなサークルで楽しんでいきます。趣味を満喫したいあなた、人とのふれあいの時間をほしいあなた、公民館で自分を磨いてみてはいかが？

公民館で行われている講座やサークルの一部を紹介します。

○講座／健康教室、育児教室、料理教室など

○サークル／体操、卓球

合唱、書道など

福岡市には各校区に「館すつ公民館」がありますので、まずあなたの近くの公民館を覗いてみましょう。^①

地域デビューしよう

自治会・町内会は、住民の皆さんに一番身近な自治組織です。今までの経験や知識を活かしたいあなた。自治会・町内会はそういうあなたを待っています。ボランティアや地域活動のヒケツは、まず自分が楽しむこと、思い切って自治の輪の中に飛び込んでみませんか！

自治会・町内会では、こんな活動をしています。

○夏まつり○運動会○敬老会

○環境美化活動 など

回覧板などを見て、まずは地域の行事に参加することから始めましょう。^{②③④⑤⑥⑦}

ボランティアしてみよう

「ふれあいネットワーク」ひとり暮らしの高齢者など地域で見守りが必要と思われる方へ声かけや訪問などによる見守り活動を行います。^⑧

「ふれあいサロン」公民館や集会所で高齢者や障がいのある方とレクリエーションなどで交流します。

各校区には社会福祉協議会があり、他にもいろいろな活動を行っていますので、地域や公民館などに聞いてみてください。^⑨

「ボランティアセンター」

ボランティアをしたい人と、してほしい人の双方に、活動の紹介や情報提供をしています。^{⑩⑪⑫⑬⑭⑮}

「介護支援ボランティア事業」

65歳以上の高齢者が指定された介護保険施設でボランティア活動を行うとポイントが付与され、換金または寄付することが出来ます。^{⑯⑰}

「ファミリー・サポート・センター」

保育園等のお迎えや一時的な預かりなど、育児中の方へのサポートをしてくれる人を募集しています。^⑱

「民生委員・児童委員」

地域住民の福祉に関する相談・支援や、市の福祉関連事業への協力など、地域に密着した活動を行います。校区民生委員推薦会の推せんが必要で。^⑲

「環境美化活動」

個人で道路など公共の場所を清掃するときのために「環境美化袋」(ごみ袋を配布 配布条件あり)しています。^⑳

「NPO・ボランティア交流センターあすみん」

NPOやボランティア活動など市民公益活動に関する情報や交流の場を提供しています。^㉑

老人クラブで仲間づくり

地域の老人クラブは、グラウンドゴルフ、ソフトダーツなどの大会や、ひとり暮らしの高齢者を訪問する「友愛訪問」を行っています。あなたも参加して仲間をつくりませんか。^㉒

余暇を利用して仕事をしたい

趣味も仕事もしたいあなたには、あなたの知識・能力を活かせるシルバー人材センターがおすすめてください。^㉓

まだまだ働きたい

働くことで生きがいを見つけた！あなたには、いろいろな就職相談窓口があります。^㉔

R60倶楽部

60歳前後の世代(アラカン世代)が、長年培った経験や技能、趣味や興味を活かして自らイベントを企画し、体験型の教室やツアーなどを行っています。企画したい方、イベントへ参加したい方は事務局まで。^㉕

いきいきインタビュー



シルバー人材センター
早良区委員長

波多江 弘和さん

民間企業を定年退職後に入会。西新駅駐輪場で3年間勤務し、その後民間企業勤務を経て、現在は早良出張所で区委員長として、会員のみなさんとの調整、事務所運営を行っています。

シルバー人材センターでは、庭の草刈り・庭木の剪定・家事援助など、専門的なものから身近なものまでお手伝いをさせていただきます。

―活動で大切なこととは―
どんな仕事でも人間関係が大切です。挨拶はもちろんのこと声掛けを行い、人とのつながりを大切にしています。

―シルバー人材センターで活動するには―
60歳以上で健康で働く意欲があれば登録できます。仕事は樹木の剪定や家事援助、筆耕など幅

広くあります。長い人生経験の中で得た技術や経験を生かしてほしいと思います。

―日常生活のサポートとしても―
50歳以上の高齢者か―
洗濯や掃除、料理づくりなど家事一般の支援を行っています。高齢者宅でのサポートだけでなく、最近共働きで忙しい子育て世帯からのニーズも高まっています。

シルバー人材センターのお手伝いの部をご紹介いたします。

■お墓の清掃サービス

遠方のためなかなかお墓参りができない方に代わって、福岡市内のお墓のお掃除をします。

合掌礼拝にはじまり、墓石やお墓まわりの清掃を行います。終了後報告書を送付します。

■空き家等見守り安心サポート

空き家になっていく実家など、建物の外観や破損の状況、雑草や庭木の状況などを確認し、写真と報告書を送付します。ご要望に応じて清掃や除草、樹木の剪定などの作業を行うことも可能です。

くわしくは、お住まいの区またはお墓や空き家が所在する区の出張所にお問い合わせください。^㉖

問い合わせ先

各公民館の住所・電話番号は巻末の一覧表でご確認ください。^①

早良区役所 地域支援課 地域支援係^②

早良区百道2-1-1
☎833-4416 FAX 851-2680

福岡市社会福祉協議会 早良区社協事務所^③

早良区ボランティアセンター
早良区百道1-1-1 UMI BE B.L.D.1階
☎832-7383 FAX 832-7382

福岡ファミリー・サポート・センター早良支部^④

☎851-4900 FAX 832-7382

福岡市ボランティアセンター^⑤

中央区荒戸3-3-39 福岡市市民福祉プラザ2階
☎713-0777 FAX 713-0778

民生委員・児童委員

早良区役所 地域保健福祉課 企画推進係^⑥

☎833-4361 FAX 833-4349

早良区役所 生活環境課 家庭ごみ係^⑦

早良区百道2-1-1
☎833-4340 FAX 841-6687

早良区老人クラブ連合会事務局^⑧

早良区百道2-1-1 早良区役所2階
☎ FAX 833-4397

福岡市シルバー人材センター早良出張所^⑨

早良区百道2-1-35
☎821-4680 FAX 821-4899

福岡市NPO・ボランティア交流センター^⑩

あすみん
中央区今泉1-19-22 天神クラス4階
☎724-4801 FAX 724-4901

アラカンフェスタ実行委員会事務局^⑪

☎401-3456 FAX 739-6081