

WEB 版タマテバコ 第4号

2023.9 発行

第4回 WEB 版タマテバコを発行いたしました。今回は高知市、須崎市で活動している3つのシニアの団体について紹介しております。各団体、それぞれ違った活動をされていますが、どの活動も「生きがい・健康づくり」につながることを感じました★ぜひ最後までご覧ください！

みか好き会



(高知市)

みか好き会は令和元年ごろに設立をし、6名の男性会員で高知市にて活動しています。野菜づくりを行い、できあがった野菜を高齢者施設やこども食堂等の福祉施設へ無償で提供しています。活動を始めたきっかけは、居場所づくりや人が集まる場所づくりをしたいという想いから、皆で共に作業ができる野菜づくりが良いのではないかと考え、始めたそうです。

野菜づくりは初心者であるため、地域のつながりを活用し地域の方々に教えてもらいながら、様々な野菜をつくることに挑戦しています。消毒をしない野菜づくりをしており、日々難しさを感じているそうです。同じ場所に同じ作物を植えることで生じる連作障害など失敗をして、学び、次の野菜づくりに活かすということを繰り返しながら、楽しんで活動しています。会員の「いくつになっても勉強やね」という言葉がとても印象的でした♡



仕事を退職して横のつながりがなくなってしまったけれど、この活動を通じ出会った会員と定期的に会って会話することが楽しくて継続しているそうです。また、できあがった野菜を福祉施設やこども食堂へ持って行ったときに「ありがとう」と感謝してもらえることがやりがいとなり、「野菜を持っていこう」という活動のモチベーションにもつながっています。活動を通じてできる地域での人とのつながりがやりがいや生きがいにもなっているというように感じました。

今後は活動を継続して行い、様々な方々に畑を見に来てもらい、活動にも参画してもらいたいという想いがあります。会員のハツラツとした元気さを感じ、共に作業をするということを通じて形成された仲の良さを感じました★

オレンジサロン石湊



(高知市)

オレンジサロン石湊は、平成 28 年ごろから活動を始め、現在 10 名で活動しています。全国的にこども食堂が話題になっているところに布師田ふれあいセンターでのこども食堂の活動から始まりました。布師田の石湊地域は、スーパーもなく自動車がなければ不便な地域であり、独居高齢者が多いため、億劫がらず食事を楽しむ、孤食を防ぐために、こどもだけでなく、シニアに対しても食堂をしたいという声が団体内であがり、平成 30 年ごろから布師田の石湊公民館でシニアの食堂も始めたそうです。現在では、第 1 土曜日に布師田ふれあいセンターでこども食堂、第 3 土曜日に布師田公民館でシニアに対する食堂、毎週木曜日に布師田ふれあいセンター、火曜日に石湊公民館で百歳体操、第 2 火曜日にはオレンジカフェというゲームや手芸など会員同士のふれあいの場をもっています 



食堂の活動は様々な会に出向いて形成されたつながりをもとに食支援ネット等の様々な支援により活動ができています。当初は皆で一緒に昼食を食べゆつくりと会話しながら交流を図っていましたが、現在は新型コロナウイルス感染防止対策のためお弁当形式に切り替えています。

お弁当形式に切り替わっても月に 1 度石湊公民館までお弁当を取りに来ることが一つの楽しみとなり、運動にもなっています。食堂の活動を通じて、「おいしかった」「ありがとう」の言葉をいただくと、頑張ろうというモチベーションにもなり、また食堂を利用する地域住民はもちろんのこと、「この活動がないと、近所でも会って会話する機会がない」という声が会員からあがっており、会員同士の交流、つながりの場になっていると感じました 

今後も若い会員を増やしながら、活動を続けていきたいとのことでした。



歌声サークルすさき



(須崎市)

歌声サークルすさきは、活動を始めて半年ほどの団体です。もともと地域で民生委員をしていた9名が集まり、毎週金曜日の午前中に須崎市立須崎公民館でカラオケの活動をしています。カラオケは、会員それぞれが歌いたい曲を歌い、歌っている間は皆で手拍子をしたり、一緒に歌うこともあります。



この活動を通じて、自宅から公民館までの道のりではあるが軽い運動ができており、出かけるという気力にもつながっています。また、歌うことで嫌なことも忘れられ心の活力にもなっています。活動を休んでいる会員がいたら、「大丈夫かね？」と互いを気づかいあえる関係性が形成できており、地域内での交流にもなっています。なお公民館で活動していることから、会員同士はもちろん公民館に来館する地域住民とも交流ができています。

「金曜日が待ち遠しい！」「この歳になっても歌わせてもらう機会があって本当にありがたい。」と素敵な笑顔で会員が話してくれました。また、公民館や須崎市社会福祉協議会の方々のおかげで楽しく活動ができているとのことでした。

現在は団体を発足したばかりでカラオケの活動のみをしているけれど団体内で協議しながら活動の幅を広げていくこと、にぎやかに楽しく活動していくために仲間を増やしながらいずれも活動を継続していきたいとのことでした。



取材をさせていただいた団体の皆様、ありがとうございました。

令和5年度もシニアの団体の周知・啓発、それに伴い地域のつながりづくりや見守り活動の促進をしていきます。来年度も「WEB版タマテバコ」をよろしく願いいたします！