



元気に楽しみながら地域で活躍している方々を紹介します
あなたもできることから始めてみませんか？

**ハッピーボランティア事業
 八日市転倒予防教室 お世話役
 工藤博さん (八日市)**



- ◆活動のきっかけ… 4年前に老人クラブの会長となり、教室のお世話役となったことがきっかけです。
- ◆どんな活動をしていますか… 区民会館の鍵開けや窓開け、自主活動の進行など
- ◆やりがいは何ですか… 皆さんが、元気で楽しんで参加してくれることがうれしいです。
- ◆大変なことはありますか… 男性の参加者がいないことが残念です。
- ◆ハッピーボランティア事業に参加して…
 昨年からの事業に参加し、施設の草取りなども行いました。貯まったポイントは、年度末に教室のメンバーでお茶会をするときに活用しました。

—ボランティアポイント事業とは—
 ボランティア活動に参加し、ポイントを貯めるとプリペイドカード（商品券）と交換できる事業です。
 ボランティアする方の生きがいづくり、社会参加の推進を目的としています。

●問い合わせ
 介護高齢課高齢者支援室 ☎75-8937
 村上市ボランティアセンター ☎62-7757

**ささえあい村上 協力会員
 小林美枝子さん (羽黒口)**



- ◆活動のきっかけ… 支援の手が足りないと聞いて、認知症予防のためにも自分のできる範囲でやってみようと思いました。
- ◆どんな活動をしていますか… 利用会員宅の掃除や買い物、ゴミ出し、草取りなど
- ◆やりがいは何ですか… 利用会員が喜んでくれ、「また来てね」と言われた時、うれしくなります。
- ◆大変なことはありますか… 利用会員の意向に沿うために話をよく聞くようにしています。
- ◆利用者からの声… 心配なことや気になることなど、掃除の合間に話も聞いてもらっており頼りにしています。

—ささえあい村上とは—
 日常生活のちょっとした困りごとを、お互い様の気持ちで支援する住民相互の助け合いの仕組みです。（登録制、チケット制 30分200円）

【活動内容】 掃除、ゴミ出し、買い物、話し相手、灯油入れ、食事作り、通院の付添い など
 ●問い合わせ 村上市社会福祉協議会地域福祉課
 ☎62-7757

元気で充実した

毎日を送るために

定年退職を迎えたり、子育てが終わって時間に余裕ができたりした時などの転機に「何か新しいことを始めたい」「誰かの役に立ちたい」「地域に仲間をつくりたい」と思っている方は多いのではないだろうか。

ボランティア活動や趣味、健康づくり、自治会活動などへの参加は、自分自身の健康を保つとともに、自分の役割や生きがいづくりにつながります。また、居場所ができたり、日々の生活を豊かにしたりします。

実際に地域活動へ参加をしている人としていない人では、介護を必要とする期間に差があり、死亡率も低くなったという研究データもあります。

元気で充実した毎日を送るために、あなたもできることから始めてみませんか。

●問い合わせ

介護高齢課地域包括支援センター
☎53・2111（内線3431）

大毎集落買い物支援ボランティア 渡辺道子さん（大毎）



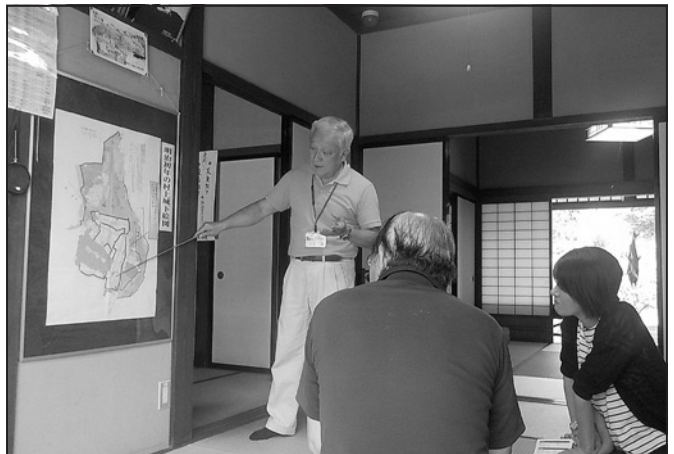
- ◆活動のきっかけ…大毎集落総代さんから頼まれ、集落の高齢者の買い物のお手伝いを始めたことがきっかけです。
- ◆どんな活動をしていますか…大毎集落の人から依頼のあった買い物の支援など
- ◆やりがいは何ですか…集落の皆さんに「助かったよ」「ありがとう」と言ってもらえるのがうれしいです。何より自分の健康のためと思って取り組んでいます。
- ◆大変なことはありますか…雨や雪の日の配達が大変です。

—大毎集落買い物支援ボランティアとは—

集落の人から電話や直接会った時に依頼される買い物や野菜苗の注文、お店からのおすすめ品の紹介などを行っています。

ほぼ毎日、集落内の高齢者から依頼があり注文数は月に100件位になりますが、普段の生活でできる範囲で活動しています。

シルバー人材センター会員 村山一清さん（岩船三日市）



- ◆活動のきっかけ…退職後、歴史が大好きなことと、人との付き合いの幅を広げたいとの思いからシルバー人材センターに入会しました。
- ◆どんな活動をしていますか…まいづる公園内の旧藤井家住宅の管理と施設のガイド役
- ◆やりがいは何ですか…観光客からの感謝の言葉や、お礼の手紙などをいただくのがうれしいです。
- ◆大変なことはありますか…海外の観光客に施設の説明などをすることが大変です。

—シルバー人材センターとは—

市内にお住いの健康で働く意欲のある60歳以上の方が「自主・自立、共働・共助」の基本理念に基づき働くことを通して、地域社会に貢献する公共的な性格をもった団体です。会員の方は、それぞれにあった仕事を通じて、生きがいを持って活動しています。

【活動内容】庭木の剪定、除草・機械刈り、障子や網戸などの張替え、農作業の手伝い など

●問い合わせ（公社）村上地域シルバー人材センター
村上事務所 ☎53-6486