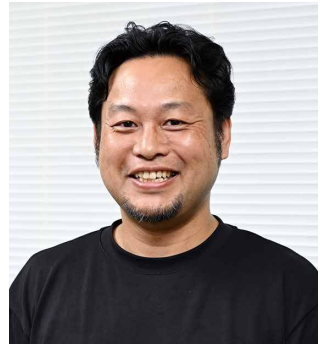


知って情報

## ボランティアで地域とつながる!

9月は福井県社会福祉協議会が主催する「ボランティア月間」です。

ボランティア活動をはじめとする社会参加活動を通して地域とつながりを持つことは、心の豊かさや生きがい、健康の維持にもつながると言われています。今回は、ボランティア活動を通して地域とつながり作りについて、福井大学准教授の田中志敬さんに活動のポイントなどを教えていただきました。



福井大学 国際地域学部 准教授 田中 志敬氏



### ボランティア月間とは

福井県社会福祉協議会では、毎年9月に「ボランティア月間」と位置づけ、ボランティア活動の楽しさややりがいを発信しています。今年度は特にマスコットキャラクター「ランティ」を介した広報啓発や、若い世代への情報発信に力を入れています。



福井県ボランティアセンター マスコットキャラクター「ランティ」

シニア世代の社会参加は健康寿命の保持にも有効  
シニア世代の皆さんの中には、定年後にボランティア活動を始めた方や、これから始めたいと考えている方も多いのではないのでしょうか? 特に福井県

では「まちづくりのための活動」が盛んであり、ボランティア活動を通じて地域と関わりながら人生を楽しんでおられるシニア世代が多いのも特徴です。実際、長寿科学振興財団が行った研究においても、シニア世代の社会参加がフレイル(虚弱)予防や健康寿命の保持に有効であると指摘されています。私は福井大学で地域まちづくりの研究や支援を行っています。調査研究や支援のため訪れた先でシニア世代の皆さんが元気に楽しんで活動している姿を目にする

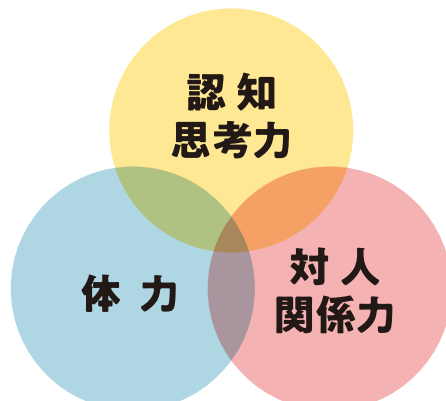
たが、社会参加が健康に与える影響を強く実感しています。特に、まちづくりについては地域課題を整理して解決策を導いていくのに必要な「認知思考力」と、新たな人との出会いや協働で物事を進めていく「対人関係力」、そして活動実施に必要な「体力」を総動員するため、健康的な日々の生活習慣につながるのかもしれない。県内でも足羽地区や東郷地区、安居地区のように、有志の方々の思いと地域課題が、有まっチャしたことでまちづくりが進んでいる事例もあり、自己実現と地域貢献を同時に叶えられる活動として、シニア世代の方にもおすすめです。



田中先生は人口減少下の地方都市のまちづくりや持続可能な地域運営などを研究テーマにし、県内各地で研究・支援を実施

「楽しみながら参加」が無理なく続けられる秘訣  
まちづくり(ボランティア活動)も同様)は「初期期」「実践期」「成熟期」の3段階に分けられます。それぞれの期間で

「楽しみながら参加」が無理なく続けられる秘訣  
まちづくり(ボランティア活動)も同様)は「初期期」「実践期」「成熟期」の3段階に分けられます。それぞれの期間で



地域参加は健康維持にも効果的  
病气や介護の前段階と言われる「フレイル(虚弱)」。フレイル予防には栄養・身体活動・社会参加を三位一体で進める必要があり、ボランティア活動を行うことは健康の維持にもつながります

「人と話をするのが好きな方は観光案内に挑戦してみても良いですし、絵を描いたりデザインが得意な方はチラシや看板の作成に携わるなど、様々な活躍の場があると思います。継続できるか不安な場合はまずスポーツ的に一度体験してみてください。居心地が良い場所は徐々に活動の場を広げていくのも良いです。シニア世代を含め、多くの皆さんが長い人生のどこかで楽しみな社会参加を实践すれば、結果的に福井県における地域貢献の輪や効果も広がっていくのではないのでしょうか。ボランティアへの参加は、この機会にぜひ一歩踏み出してみたいと思います。

自己実現と地域貢献を両立するためのポイント  
「まちづくり」をボランティアと言っても、何をすればよいか分からないという方は、まずお住まいの地域が持つ魅力や課題を知った上で活動内容や担い手が手薄でサポートが必要となる場所を見つけて、その中で自分のやりたいこと(関心やアイデア)や得意なこと(スキル)にマッチする部分に「関わってみたいか?」という問いを投げかけてみるのが良いです。

### 自己実現と地域貢献の両立のポイント

- 初期期**
  - ①自己実現が最重視で、地域貢献はついてい!
  - ②活動は一人でも良いが、思いを共有する仲間がいるとなお楽しい!
  - ③大きな成果を求めず、失敗からの学びや小さな成功を見つけて喜ぶ!
- 実践期**
  - ④自分の自己実現と仲間の自己実現が両立する活動を実践する!
  - ⑤知識や経験豊かな他者との出会いを楽しむ!
  - ⑥たまに地域で批判されても活動が有名になったと気持ちを切り替える!
- 成熟期**
  - ⑦自分に余力があるうちに後輩にまかせて、頼りなくとも褒める!
  - ⑧活動の思い出アルバムを兼ねて活動記録を残す!
  - ⑨自分や仲間の負担感を増やさないうちに課題解決目途をつけて有終の美を飾ろう!

### 視覚障がい者のランニングなどをサポート

福井楽障クラブ(福井市)

東京パラリンピックに出場・入賞を果たした西島美保子氏をはじめ、視覚障がい者13名を含む34名が在籍。クラブ名にもある「楽しく障がいを乗り越える」を目標に、ランニングを中心に登山・競艇などを通して体力作りや自己研鑽に取り組んでいます。クラブ内外のサポートによって視覚障がい者一人ではできないランニングやウォーキングが可能になり、今年度は遠方での合宿も実現。今後は活動の幅を広げ、若い力の発掘・育成にも取り組んでいきます。



きいて!みて!TRY!

9月~11月

### 第70回福井県社会福祉大会

参加受付中

【日時】令和5年11月11日(土)13:30~16:00  
【会場】福井県生活学習館(ニューアイふくい)  
【イベント内容】  
(1)表彰式(13:30~) 福井県社会福祉協議会会長表彰 福井県共同基金会長表彰 70回大会特別表彰  
(2)記念講演(14:50~16:00)  
テーマ「子どもと大人のパートナーシップ時代 ~子ども参加の地域づくり~」  
講師 尾木 直樹氏  
教育評論家/法政大学名誉教授/臨床教育研究所「虹」所長  
※被表彰者以外の福祉関係者や、一般市民の方は記念講演のみの参加も可能です。  
《お問合せ先》総務企画課 社会福祉大会担当  
Tel.0776-24-2339 Eメール:somu@f-shakyo.or.jp



### ふくい健康長寿祭2023

参加者募集中

先着200名様に来場者プレゼント!大人から子どもまで無料で楽しめますので、ぜひご家族やお友だちとお越しください!  
【日時】令和5年9月24日(日)9:30~15:30  
【会場】美浜町保健福祉センター(あとおび(三方郡美浜町郷土25-20)他)  
【イベント内容】  
◇趣味の作品展  
高齢者による日本画、絵画、書、彫刻などを展示します。  
◇健康チェックコーナー  
さまざまな角度から健康チェックができます。  
◎骨密度検査(先着60名) ◎血管年齢測定 など  
◇ふまねっと体験コーナー  
歩行機能や認知機能の改善効果で注目されている「ふまねっと運動」の体験ができます。  
◇脳トレ体験コーナー  
脳や認知症についての学習、脳トレ問題やリハビリ体操などの体験ができます。  
◇ノルディック・ウォーク体験(要事前申込・先着50名)  
手軽な健康スポーツとして注目されている「ノルディック・ウォーク」の体験ができます。  
時間/9:30~12:00 会場/美浜町西郷健康ひろば(三方郡美浜町郷土12-2-8)  
※福井県消費生活センターによる「消費生活トラブル出張相談会」も実施します!  
詳細は電話(0776-22-1102)にてお問い合わせください。  
《お問合せ先》地域福祉課 地域共生グループ Tel.0776-24-2433



### ラジオ講座「いきいきライフ」

作品募集中

ラジオ講座「いきいきライフ」では「自慢」をテーマとした川柳を募集します。  
【応募条件】作品は未発表のもので、一人二句まで応募できます。  
応募締切 11月30日(木)  
応募作品の中から優秀作品を五句を選び、3月3日(日)放送のラジオ講座「いきいきライフ」で発表します。作品が選ばれた方は、3月に開催する「いきいきライフ」の公開講座にご招待します。併せて表彰を行い、2,000円の図書カードを進呈します。  
【応募方法】  
郵送、FAX、メールのいずれかで応募してください。応募される方の名前、名前のふりがな、住所、電話番号、年齢を記載してください。  
こちらの応募フォームからも応募できます。→  
《応募・お問合せ先》 地域福祉課「川柳コンテスト」係  
Tel.0776-24-2433 Fax.0776-24-0041  
Eメール:sukoyaka@f-shakyo.or.jp



### ラジオ講座「いきいきライフ」

受講生募集

ラジオやインターネットを通じて、時事、社会、文化、娯楽、健康、医療、福祉など各界で活躍されている方のお話を毎週聞くことができます。シニア期の暮らしに必要なテーマをシリーズで放送する「学び強化月間」も定期的に設けています。  
FBCラジオ  
(福井AM864kHz/FM94.6kHz 福井南AM1557kHz/FM93.6kHz)で、毎週日曜日の6:30~7:00放送(毎週土曜日の17:15~17:45再放送)放送後、インターネットでも聞けます。(無料)  
FBCi FBCラジオ 詳細は、二次元コード先のホームページをご覧ください。



日程	テーマ	講師
9月 3	シニア世代とボランティア活動	福井県ボランティアセンター 主任 武藤 功士氏
9月 10	いくつになってもチャレンジ~できることからやってみよう~	高浜町おやじの会 事務局 山中 義和氏
9月 17	音韻ボランティア ~感情は込めたいけれど、心を込めて取り組みたい~	福井県音韻ごたの会 会長 東野 香里氏
9月 24	防災と被災地支援のためのボランティア	福井県防災士会 理事(元事務局長) 立平 政勝氏
10月 1	持続可能な食と食への展望 ~見直される小さな農業~	愛知学院大学 教授 関根 佳恵氏
10月 8	お年寄りの心と体の健康を支える	リモアプラス 代表 谷口 修也氏
10月 15	ご存じですか? 福井県の外来生物	福井県自然保護センター 五十川 祥代氏
10月 22	安全運転のススメ ~安全に長く運転を続けるために~	福井県警察本部交通安全課 藤崎 ゆう子氏
10月 29	大工仕事を世界に動画で発信する親子	YouTubeクリエイター、クリエイティブマーケター 船井 啓太氏

《お問合せ・申込先》福井県すこやか長寿センター Tel.0776-24-2433

### 活動レポート

#### ステージを通してメンバーもお客様も元気に

ボランティアグループ(いこい) (越前市)

「高齢者の方が楽しんで元気を出せるグループを作りたい」との思いで、芸能好きの仲間が集い結成。丹南地区の高齢者福祉施設やお祭り、敬老会などで懐かしい歌を中心に、踊りやマジック、大道芸などのパフォーマンスを行っています。お客様の声援や笑顔に、衣装や小物は自前で制作し、同じ訪問先では常に新しい出し物をするなど意欲的に活動中。年間90回程度の公演を重ね、来年3月頃に達成予定の1000回公演を目指して頑張っています!!

