

地域で活躍!! アクティブシニアの男性3人にききました



台東区観光ボランティアの会
副代表
三宅憲生 さん 71歳

●観光ボランティアを始めたきっかけ

定年退職後は、スポーツクラブや広報「たいとう」の記事で見つけた男の料理教室やそば打ち会などに通ってみました。翌年、妻が私に内緒で観光ボランティアに応募しました。もともと歴史が好きだったこともあり観光ボランティアの研修に参加することにしました。

健康の秘訣 ガイドは外に出て会話する機会があり、なにより歩くことがいいです。



●どんな活動をしていますか

浅草・上野・谷中をメインに観光客、小学生、修学旅行生や一般の方に観光ガイドを行っています。休日はフリーガイドも行っています。他に研修や会議、幹事会など浅草文化観光センターを拠点に活動しています。



▲研修の様子

●活動を続けてよかったこと

お客様から「ありがとう」と言葉をいただくやっっていてよかったと思います。さらにガイド前は必ず予習をするので、常に頭をつけていると感じて老化の予防になっているかなと思います。

台東区観光ボランティアの会
台東区の史跡・文化・観光スポットをご案内いたします。ガイド料は無料
問合せ ☎3842-5599



▲観光ボランティアガイドの皆さん

●台東区観光ボランティアガイドになるためには

研修は座学と実地を2年かけて行います。最初の1年は浅草を勉強し、ガイドとしてデビューします。2年目は浅草のガイドを行いながら上野と谷中を学び、試験に合格すると台東区長が認定する観光ボランティアガイドになることができます。



ホワイトグリーンテニスクラブ
代表
太田真一郎 さん 69歳

●自主グループ活動でテニスを始めたきっかけ

高校時代から始めた軟式テニスを趣味として続け、会社の仲間たちと活動していました。そのうちに、谷中小学校の校庭開放が始まり、子供のPTA関係のつながりからテニス好きな人が集まり、現在のホワイトグリーンテニスクラブを結成し活動を始めました。

健康の秘訣 テニスはグループの仲間と週1回のペースで活動していて、かれこれ30年ほど続けています。健康管理のために定期的な通院もしています。

●グループ活動の魅力

長年区内に住んでいますが、仕事をしていると地域とのつながりが薄くなりがちです。テニスをきっかけに異業種の方たちとのコミュニティを広げることができました。参加者からも「ゲームを通してメンバーとの交流を楽しんでいます!」といった声を聞いています。



▲ホワイトグリーンテニスクラブの皆さん



●これからの目標

これからも運動を継続し、健康管理に気をつけて、グループでのテニスや、妻と一緒に趣味の歌舞伎観劇や映画鑑賞、旅行、散歩などを楽しみたいと思います。テニスの仲間とは年齢層も近くバランスが取れていて、いつまでも続けられそうな気がします。

●これから地域デビューする方にひと言

退職後いきなり生活のリズムを作るのは大変なので、定年の何年か前から何かやりたいものを探して準備を始めるといいかもしれません。近所を歩いて面白そうなところがあれば顔を出すとか、何かあるからではなく、まずは何でも面白がって行動するといいかと思います。



台東区社会福祉協議会
生活支援員
浦島英夫 さん 68歳

●ボランティアを始めたきっかけ

定年退職後は地域のお役に立てることをしたいという思いがあり、たまたま広報「たいとう」で生活支援員の募集記事を目にしたことがきっかけです。現役時代は会社や事業所の立ち上げに関わる仕事に携わり、会社一筋で働いていました。仕事上で高齢者の方と関わることもあり、そういった経験から地域に暮らす高齢者の方々の支援ができる生活支援員に魅力を感じて応募しました。

健康の秘訣 テレビで放送している体操をすることと1日1万歩を歩くことを実践しています。

●どんな活動をしていますか

預貯金の引出しや公共料金の支払いといった金銭管理のお手伝いや生活の相談、福祉サービス利用の手続きの支援など幅広い活動をしています。支援をしていく中で、時には悩む場面もありますが、研修等でアドバイスをいただけるので安心して活動しています。

●活動を続けてよかったこと

私の訪問自体を喜んでいただいていると感じることが多々あり、そんな時は「お役にたっている」という実感と「やっっていてよかった」というやりがいを感じます。



▲活動の様子 預貯金の引出しを支援しているところ



▲浦島さんと権利擁護センターあんしん台東の皆さん

●これからの目標

各種のボランティア活動に携わることでも心に活力をいただいていますので、健康に気をつけながら、可能な限りボランティア活動を継続し、地域のお役に立ちたいと思っています。



生活支援員とは...
「福祉サービスを利用したいがよくわからない」、「家賃や公共料金の支払いを忘れてしまう」等、お困りの方々に地域で支える活動を行う方です。特別な資格等は必要ありません。



台東区社会福祉協議会
権利擁護センターあんしん台東
問合せ ☎5828-7507



▲打合せの様子