

みんなのまちざま



特集

「男性の地域デビュー!!」

ひとりで家にいるよりも、外へ出て誰かと一緒に過ごしたい。
でも具体的には何をしたらいいかわからない。
今回はそんな方に読んでいただきたい。
地域はあなたを待っています。



CONTENTS

地域デビューのきっかけ
さあ はじめよう！
さあ いってみよう！

1・2
3・4
5・6・7・8
9・10・11・12

地域デビューするといいいことがいっぱい！
地域デビューの心得！
あなたの希望する活動をチェック！

13
14

地域デビューのきっかけ

実際に活動されている方々にインタビュー!!



いとうさん
70歳代

きっかけは
ボランティア

check

1.退職後、79歳の時、近所の方からの誘いがあり、周りの方と仲良くなろうと思い、長寿会に入りました。

2.長寿会に入って最初に、バーベキューをしたのが楽しかったです。サイコー!

これからも、どんなことをやるのか楽しみにしています。

3.コロナ禍のため、家にこもっている人が多いと聞きます。外に出て、長寿会への参加をきっかけに、人とふれあって欲しいと願っています。

1.63歳で退職。64歳の時、広報さまでボランティア登録の講習会を知り、参加したことがきっかけです。

2.障害がある方の施設で車椅子の介助やレクリエーションの手伝いをしています。

他の趣味と予定が重なることもあります。必要とされていると思うと、ボランティアを優先したくなります。

3.無理しないで、時間の余裕があるときに楽しんでやると思います。
自分も楽しむことが大切だと感じます。

きっかけは
老人クラブ



いなばさん
80歳代

ほりきりさん
80歳代



きっかけは
チョッピリ先生

1.早期退職後、楽しみ(趣味)を探し歩き、60歳の時に会ったのが竹細工かご作り。自身の楽しみだけに留まらず退職者へ教え始めました。73歳で40年ぶりに座間へ戻り、1人でかご作りするより仲間と一緒に楽しいと思い、情報収集する中で竹細工のチョッピリ先生に出会いました。

2.作品を作って、相手の喜ぶ顔を見ると嬉しい、励みにもなります。若い世代は覚えるのが早く教えがいもあり、はりきってしまいます。多世代との交流も嬉しい、人とのつながりが出来ます。楽しみが今では生きがいになっています。

3.「昨日より今日、今日より明日」先ずは挑戦
⇒負担になることはやらない(継続できる)
⇒楽しいことが見えてくる
⇒人の輪が広がる!

check

きっかけは
ボランティア

check



おびさん
60歳代

1. 64歳の時に、「食生活改善推進団体の養成講座」を受けて、65歳の時に入会しました。

2. 人と接するのが好きなので、地域の方達と活動出来るのが面白い。また先輩に、人生についてなど色んなことを教えてもらっています。

3. 将来の自分の事として、捉えてボランティアに参加してもらいたいです。ボランティアに参加すると、毎日が楽しくなります。

あなたの日常も変えてみませんか？

きっかけは
ボランティア

check

1. 父親の介護を通し多くの方々との出会いがあり、介護予防やボランティア活動に興味・関心を持つようになりました。
2. 「シニア世代のげんき生活応援隊」育成講座を受講し学びを重ねる中で情報交換したり、仲間づくりができました。
3. 「何か自分に出来ること」はあるはずです。まずは一歩踏み出してみましょう。貴方を待っている人がいます。



なかむらさん
70歳代



きっかけは
シニアサポーター

おかもとさん
70歳代

1. 広報さまでシニアサポーター養成講座の案内をみて、高齢者の健康維持のためのボランティア活動に興味を持ち、受講したことがきっかけです。

2. ギターの伴奏をしています。皆さんに喜んでもらえることや、自分自身も楽しいこと、地域の役に立てている事にやりがいを感じています。

仲間も大勢できました。

3. 自分自身のフレイル予防・認知症予防にもなります。一歩踏み込んでトライしてみましょう！

check

Q

- ① デビューのきっかけ
- ② 活動のやりがい、楽しさ
- ③ 読者へのメッセージ



さあ はじめよう！

CHECK!!

ボランティアセンター『お気軽にご相談を』

ボランティアを希望する方へ、活動に向けたお手伝いや、活動を始めてからのご相談も受けています。趣味、関心のあることをヒントにボランティア活動を一緒に探しましょう。活動のスタイルには個人活動とグループ活動があります。

お問合せ

ボランティアセンター

TEL:046-266-2002

LINE:QRコードからアクセス

HP:

座間社協 ボランティアセンター



老人クラブ『同世代とご一緒に』

私たち「ソレイユさま」は「出会い ふれあい 少しの学び」をスローガンとして、各地域で活動しています。市内30の単位老人クラブで構成する組織です。老人クラブに興味がある、話を聞いてみたい方は、お住まいの近くのクラブを紹介いたしますので、お気軽に事務局にお問い合わせください。

お問合せ

座間市老人クラブ連合会事務局

TEL:046-266-2001



チョッピリ先生『一緒に活動してみませんか』

座間市在住の60歳以上の方が、長年培われた技術や知恵を提供・伝承しています。資格や免許が無くても『これなら“チョッピリ”教えることができる』をモットーに約50名の方が先生として登録しています。

活動の意義:先生として地域の方々へ教える・伝える活動は地域貢献や自身の生きがいづくりにもつながっています。

お問合せ

座間市チョッピリ先生連絡会事務局 TEL:046-266-2001



地域デビューのきっかけとなった活動を紹介!! 興味を持った活動をCHECKして...さあ、はじめよう!!

シニアサポーター

地域での介護予防の推進のため、「気軽に運動できるサロン・サークル等の通いの場」を始めることを目指し、介護予防の知識と介護予防に役立つ運動技術を学びます。

いくつになってもいきいき元気なまち座間を一緒に作りませんか？

お問合せ
座間市 長寿支援課長寿支援係
TEL: 046-252-7084



オレンジパートナー

認知症サポーターの方のうち、県や市が実施する認知症サポーター養成講座を受講後、さらに認知症について知識を深めた方が「オレンジパートナー」として、地域でボランティア活動を行っています。



お問合せ
座間市 長寿支援課長寿支援係
TEL: 046-252-7084

健幸応援サポーター

要介護状態に移行するきっかけとなる「フレイル（虚弱）」の兆しを見つけ、その対処法を学ぶイベント「健幸度チェック測定会」で測定の補助や参加者のサポートなどの活動を行います。

養成講座の修了者は、「座間市健幸応援サポーター」に登録されます（希望者のみ）。

お問合せ
座間市 長寿支援課長寿支援係
TEL: 046-252-7084



さあ いってみよう！

男性も参加しやすい活動をご紹介します！



開催日：月1回13時30分～14時30分
※開催日は毎月変わります
場 所：北地区文化センター
内 容：リズム遊びや歌、ピアノ演奏
費 用：100円（1回）

音楽 サロン



各活動へのお問合せは14ページの座間市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターへ



開催日：第2月曜10時～11時45分
場 所：プラっとざま
内 容：おしゃべり
音楽などの企画随時
費 用：無料

おしゃべり庵



開催日：木曜 15時～16時
場 所：相模が丘仲良し小道
内 容：ウォーキング
費 用：無料

さくら ウォーク



開催日：第1・3金曜 午前～
（時間は行き先により異なります）
場 所：市内外
内 容：ウォーキング
費 用：無料

松ちゃん 浜ちゃん グループ



さあ いってみよう！

男性も参加しやすい活動をご紹介します！



開催日：月・火・木曜 9時～10時30分
(冬季 9時30分～)
場 所：相模が丘なかよし広場
内 容：グラウンドゴルフ
費 用：入会金1000円、月会費200円

グラウンド ゴルフ・桜会



各活動へのお問合せは14ページの座間市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターへ



開催日：水曜・金曜 10時～12時
場 所：相模が丘なかよし広場
内 容：ペタンク
費 用：無料

ペタンクは フランス発祥の 球技です ペタンク人



開催日：水曜 10時～11時30分
場 所：さがみ野こども広場
(集合場所)
内 容：ラジオ体操、ウォーキング
費 用：無料

みんなで 歩こう会



開催日：第1木曜 10時～
場 所：芹沢公園南側管理棟付近
内 容：ラジオ体操、
健康講話、歌
費 用：無料

サロン 丸太小屋



さあ いってみよう！

男性も参加しやすい活動をご紹介します！



開催日：月・水・木・金曜
8時30分～12時
場 所：芹沢公園木漏れ日広場
内 容：ターゲットバードゴルフ
費 用：入会金1000円、年会費2000円

ターゲット バードゴルフ 協会



開催日：月～土曜 17時～19時頃
場 所：ウエキ酒店店内
内 容：酒類・ソフトドリンクを
楽しむ（飲酒あり）
費 用：各自負担あり

サロンウエキ (通称)



各活動へのお問合せは14ページの座間市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターへ



開催日：月～金曜 8時30分～
場 所：第一自治会館前
内 容：ラジオ体操
費 用：無料

ひばりが丘 第一自治会 ラジオ体操



開催日：月曜 10時～11時30分
場 所：芹沢公園北側管理棟付近
内 容：季節の唱歌・童謡合唱・
ウォーキング
費 用：無料

あおぞら サロン (有志)



さあ いってみよう！

男性も参加しやすい活動をご紹介します！



開催日：月～金曜 9時～
場 所：ひばりが丘第二公園
内 容：ラジオ体操
費 用：無料

ラジオ体操



各活動へのお問合せは14ページの座間市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターへ



開催日：毎日 10時～12時
場 所：ビレッジハウス内
内 容：ラジオ体操後にゲートボール
費 用：無料

ゲートボール 愛好会



開催日：火曜・金曜 9時～11時
場 所：なかや公園多目的広場
内 容：グラウンドゴルフ
費 用：無料

友のグラウンド ゴルフ会



開催日：第2・第4金曜 12時～15時
場 所：栗原コミュニティセンター
内 容：詩吟
費 用：年会費2000円

詩吟くりはら



さあ いってみよう！

男性も参加しやすい活動をご紹介します！



開催日：第4水曜 9時～9時30分
場 所：さがみ野こども広場(偶数月)
創価学会第4駐車場(奇数月)
内 容：ラジオ体操
費 用：無料

つながる ネット ラジオ体操



開催日：月末火曜 10時～12時
場 所：集会所・コミセン・栗原神社庭
(月ごとに場所の変更)
内 容：ボッチャ
費 用：無料

ボッチャを 楽しむ日



開催日：第2・第4木曜 9時～11時30分
場 所：青少年センター
内 容：竹細工かごづくり
費 用：月会費300円

真竹 愛好会



開催日：土曜 13時～16時30分
場 所：栗原老人憩いの家
内 容：囲碁
費 用：無料

さんざる囲碁 クラブ



各活動へのお問合せは14ページの座間市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターへ

さあ いってみよう！

男性も参加しやすい活動をご紹介します！



開催日：第4金曜 10時～11時30分
場 所：相武台老人憩いの家
内 容：体操・うた・おしゃべり
費 用：無料

憩いの家 サロン



各活動へのお問合せは14ページの座間市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターへ



開催日：第1・第3水曜 13時～16時
場 所：広野台集会所
内 容：麻雀・ゲーム
費 用：会費100円(1回)

広野台 集会所 ゲーム サロン



開催日：第1・第3木曜 9時～10時30分
場 所：相武台コミセン集合
内 容：相武台コミセンからゆっくり
楽しく健康ウォーキング
費 用：無料

健活 ウォーク



開催日：第2月曜 13時30分～15時
場 所：緑ヶ丘集会所
内 容：体操・おしゃべり
費 用：無料

緑ヶ丘 みんなの サロン



さあ いってみよう！

男性も参加しやすい活動をご紹介します！



開催日：火曜・木曜 午前中
※日にちや時間は季節で変更あり
場 所：座間谷戸山公園
内 容：ポールを使って歩く
費 用：300円～500円（1回）

メタボ対策、
フィットネスにも

**ノルディック
ウォーキング**



各活動へのお問合せは14ページの座間市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターへ



開催日：第1・第3金曜 10時～12時
場 所：谷戸山公園（ホームグラウンド）
内 容：歩いて健康づくり、名所・旧跡
を見て回る
費 用：無料

**歩こう、
歩いて会**



開催日：第1・第3木曜 14時～15時30分
場 所：入谷老人憩いの家
内 容：介護予防の体操
費 用：会費無料、
入会費300円

ロコモの会



開催日：第1水曜 13時30分～14時30分
場 所：座間ハイツ集会室
内 容：椅子を使用した体操
コグニサイズ
費 用：500円（1回）

貯筋体操



さあ いってみよう！

男性も参加しやすい活動をご紹介します！



開催日：第1・第3火曜 10時～11時30分
場 所：新田宿・四ツ谷コミセン
内 容：ピアノに合わせた歌唱と
リズム体操
費 用：500円(1回)

サークル メロディ



開催日：水曜 13時～17時
場 所：新田宿・四ツ谷コミセン
内 容：将棋の対局
費 用：無料

新・四 将棋倶楽部



各活動へのお問合せは14ページの座間市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターへ



開催日：第2・第4火曜 9時30分～11時
場 所：下宿公民館
内 容：ストレッチ体操
回想法を活かしたお話会
費 用：無料

おはなし サロン 鳩川



開催日：火曜 13時～17時
場 所：新田宿・四ツ谷コミセン
内 容：囲碁の対局
費 用：無料

「レディースGO」
だけどメンズ！

レディース GO



地域デビュー☆するといいいことがいっぱい！

其の1:仲間ができる

様々な人との出会い交流がある



其の2:居場所ができる

心のよりどころ、得意を活かす活躍の場がある

其の3:生きがいを得る

役割を得ることができる

其の4:元気になる

生き生きとした毎日で心も身体もスッキリ

其の5:お互いを気にかけて合う

支え合い助け合いが生まれる

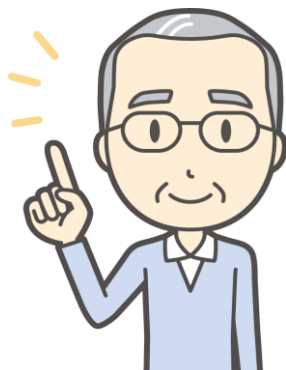
地域デビューの心得！

肩書を
忘れよう

できる、
できないを
明確に伝えよう

気の合う人
を見つけよう

特に女性の話を
じっくり聞こう



誰もが対等な
立場だと心得る

あなたの希望する活動をチェック！

下記のチェック項目で整理してみましょう♪

内容

☐ ボランティア ☐ 老人クラブ ☐ チョッピリ先生 ☐ シニアサポーター
☐ オレンジパートナー ☐ 健幸応援サポーター ☐ さあ いってみよう!の活動

時期

☐ 今すぐ ☐ 3ヶ月以内 ☐ 半年以内 ☐ 未定

地域

☐ 相模が丘 ☐ ひばりが丘・小松原・東原
☐ さがみ野・栗原中央・南栗原・西栗原
☐ 相武台・広野台・栗原・明王・緑ヶ丘2～6丁目
☐ 緑ヶ丘1丁目・立野台・入谷東
☐ 入谷西・四ツ谷・新田宿・座間



気になる活動があったら、生活支援コーディネーターにご相談ください。
あなたの活躍できる場を探すお手伝いをします。

お問い合わせ

社会福祉法人 **座間市社会福祉協議会**

〒252-0021 座間市緑ヶ丘1丁目2番1号

電話 **046-266-2006** FAX 046-266-2009

生活支援コーディネーターまでご連絡下さい！

編集後記

今回掲載されている活動が全てではありません。
地域には他にも様々な活動があります。
今後も読者の皆様へお届けできればと思っております。
取材にご協力いただいた皆様、
本当にありがとうございました。



