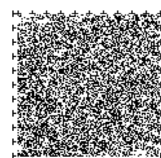




アクティブシニア・ サポート・ナビ

● (戸田市シニア社会参加推進プラン概要版) ●



戸田市

踏み出そう。自分再発見。

シニアの皆さん、活気ある地域には、皆さんの経験や笑顔が不可欠です。

「時間や体力はあるけど踏み出せない。」

「どこでどんなことをやっているのか分からない。」

そんな皆さんへ、様々な社会参加のかたちを紹介します。

ぜひ一步踏み出して、新たな自分や仲間、やりがいを再発見しましょう！

働く



地域
活動

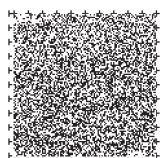


～発行にあたって～

本市では、重点施策である「戸田市3大プロジェクト」に「100年健康」を位置付け、人生100年時代を楽しく豊かに過ごせるような地域づくりを推進しています。

この「アクティブシニア・サポート・ナビ」を参考に、すでに社会参加をされている人は新たなステージへ、これから社会参加を始めようとする人は、新たなスタートラインへのはじめの一步を踏み出していただければ幸いです。

戸田市長 菅原 文仁



学ぶ



スポーツ・
文化活動

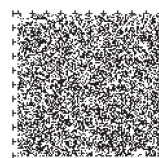


健康
づくり



目次

インタビュー.....	P.3
働きたい.....	P.8
地域で活動したい.....	P.9
学びたい.....	P.11
スポーツ・文化活動をしたい.....	P.12
健康づくりをしたい.....	P.14
社会参加のきっかけに.....	P.15





山口 和江さん(66) 2023年入会

稲田 隆博さん(70) 2017年入会

“信頼を得て働くことが 大きなやりがいです”

◆きっかけは、家族

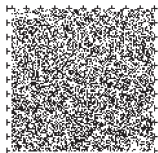
稲田 都内で会社を経営していましたが、コロナの影響もあって家にいる時間が長くなっていました。そんなとき、妻からの後押しもあって、シルバー人材センター(以下「センター」)の仕事や活動を積極的に行うようになりました。

山口 令和4年まで北海道で生活していましたが、親族がいなくなったので姉が住んでいる戸田市に来ました。慣れない土地で生活のリズムを整えたいと思っていたところ、姉がセンターの会員だったので、勧められて入会しました。

◆仕事や活動は様々

稲田 ここ数年、工場で事務職の仕事をしています。会社経営していたころの経験を活かして、経理の電子化やマニュアル作成、インボイス対応を任されました。会社の方からの信頼を感じて働くことができ、大きなやりがいになっています。仕事以外にも、センターの広報委員会に所属し、広報誌の編集をしたり、令和4年に始まった「スマホの楽校」の講師をしています。

山口 私はポスティングや選挙の投票所のお仕事をしています。また、稲田さんと同様に広報委員会に所属して、広報誌の取材活動にも参加したり、ボランティア活動で通学児童の見守りをしています。こどもとの触れ合いは良い刺激になりますし、「おばちゃん、ありがとう。」なんて声をかけてもらえると、たまらない喜びがあります。



“一度来ると、 大きなきっかけになります”

◆はじめてでも安心

山口 仕事に関しては、センターの職員がしっかりサポートしてくれるので安心して働けます。経験がなく、広報委員会の取材活動も不安でしたが、同世代の先輩が「一人立ちするまで一緒に行く。」とサポートしてくれます。皆さんの経験や熱意に圧倒されてなかなか追いつけません、目標になる人が身近にいることが大きなやりがいにつながっています。

稲田 広報委員会は意見を出し合って良いものを作り上げることが大事です。遠慮せず、山口さんの自由な意見をどんどん出していきたいでしょう。

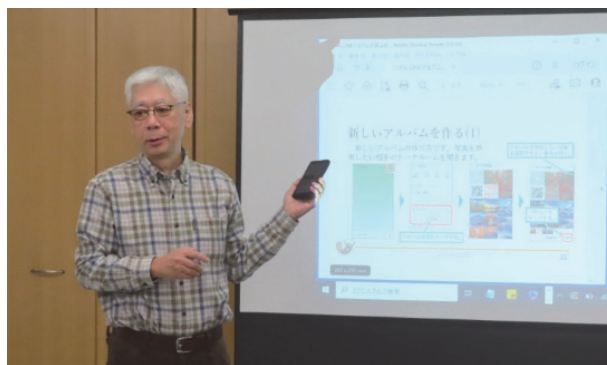


広報委員会で先輩後輩の2人。控え目な山口さんに、稲田さんからのアドバイスも。

◆好評!!「スマホの楽校」

稲田 「スマートフォンを使いたいけど、なかなか覚えられないし、家族に何回も聞くと怒られちゃう。」という方はたくさんいると思います。そこで、センターでは「同世代の講師による定期的なサポート」と「何回聞かれても嫌な顔をしない」をモットーとする「スマ

ホの楽校」を開催しています。「電話とメールしかできない。」とお困りの方に、様々なアプリの使い方まで優しくお教えしますので、興味がある方はぜひお越しください。新しいアプリのマニュアル作成が大変なので、講師役の方も大歓迎です(笑)。

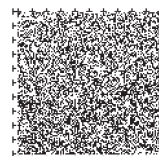


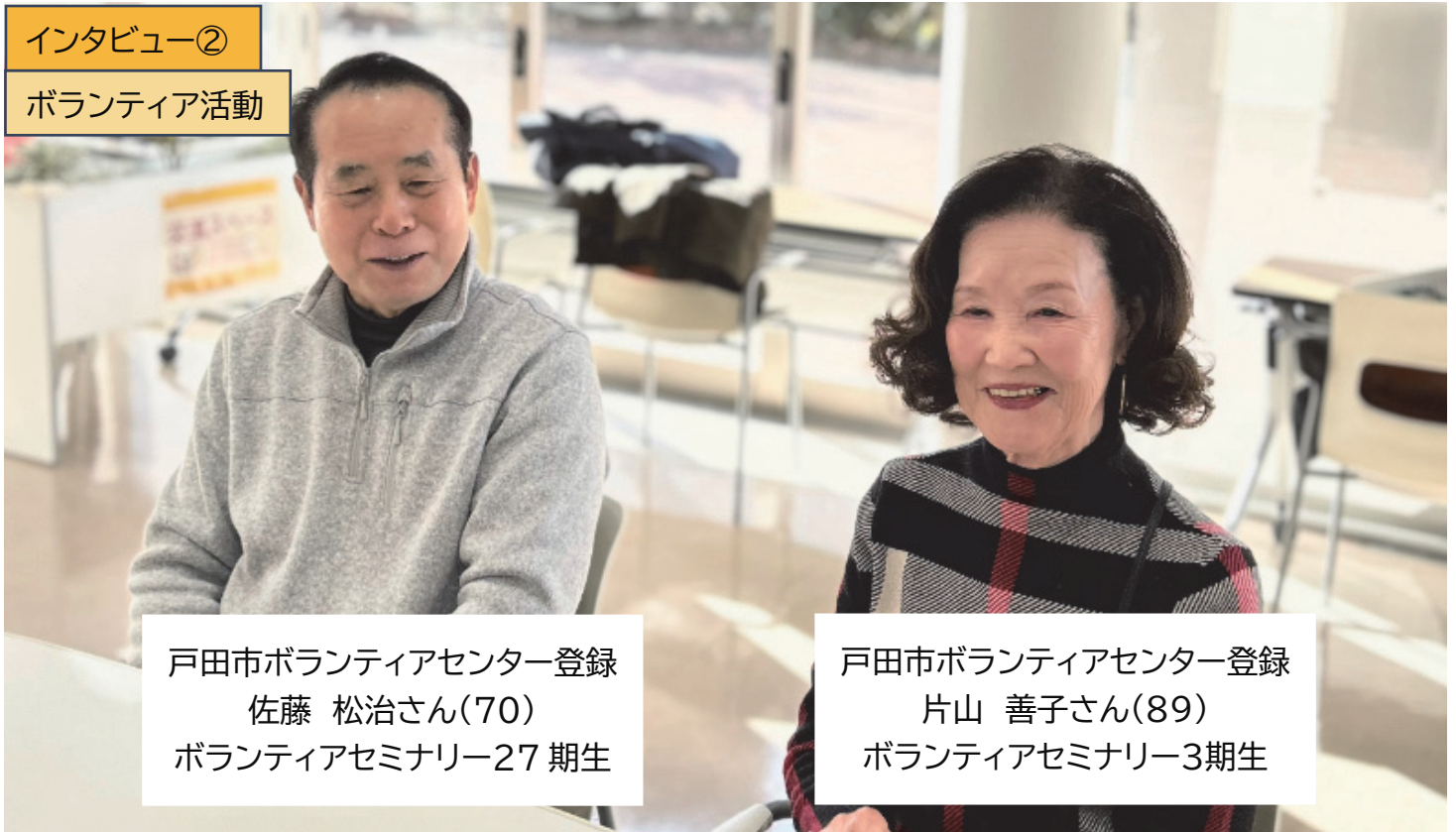
「スマホの楽校」での稲田さん。
月2回の講座は好評で、取材当日もたくさんの方がいらっしゃっていました。

◆入会を悩んでいる人へ

稲田 働くことはもちろん、サークルやボランティア活動など、センターには色々な楽しみや生きがいがあります。時間や体力を持って余してる人はぜひ一緒に活動しませんか。

山口 はじめは不安でしたが、センターに入会したことで外出、交流、やりがいなど様々なものがつなかりました。一度来ると大きなきっかけになるので、皆さんもぜひはじめの一步を踏み出してください。





戸田市ボランティアセンター登録
佐藤 松治さん(70)
ボランティアセミナー27期生

戸田市ボランティアセンター登録
片山 善子さん(89)
ボランティアセミナー3期生

“「かわいいおばあさん」 になるための勉強です”

◆はじめたきっかけは？

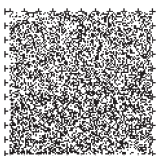
片山 60歳を過ぎてから、日常生活や介護などを意識するようになりました。お世話をする側もされる側も「人」。気持ちよくお世話していただけるような「かわいいおばあさん」の心構えを学ぶため、まずはお世話する側の気持ちを知ろうと思ったことがきっかけです。今年で90歳になりますが、おかげさまで、まだ「お世話する側」です(笑)。

佐藤 消防士をしていましたが、退職後、「地域で誰かの助けになれば」と思うようになりました。そんな折、広報でボランティアセミナーの記事を見て平成30年度(27期)に受講しました。

◆どのような活動をしていますか？

片山 私は、「ボランティアセミナーOB会」という団体に所属しており、団体に対して依頼のあった市のイベントなどに参加しています。令和5年度は「敬老のつどい」の受付や、「戸田市シルバースポーツ大会」で参加者の誘導を担当しました。送迎バスに乗り、この年齢で添乗員のような経験をしたのがいい思い出です。

佐藤 高齢者施設で実施されている生け花や書道教室のサポート、託児、病院への付き添いボランティアなどを行っています。また、ボランティアセミナー27期の同期生と団体を結成し、花見や定期的なお茶会などで情報交換や交流をしています。職場とは違う関係性で、気軽に話せる仲間ができました。



“新たな経験や発見が、 人生を豊かにしてくれます”

◆ボランティア活動のやりがいとは？

佐藤 高齢の方に寄り添ったり話し相手になって喜んでいただけると、むしろこちらが元気をもらえます。ふとした笑顔が見られたときに「これがボランティアの醍醐味だな」と感じますね。

他にも、病院の付き添いボランティアは長時間お相手をするので、100歳近い男性から戦争体験の貴重なお話を聞くことができたり、託児ボランティアや障がいのある方のお手伝いをすることで、母親や障がいのある方の大変さを知ることができます。ボランティアセミナーの同期生からも色々な話が聞けますし、様々な方との触れ合いから得られる新たな経験や発見が、自分の人生を豊かにしてくれていると感じています。

◆活動を続けていくことは大変ですか？

片山 趣味のフラダンスをしたり、友達に会いに週3回くらい都内に出かけているので、ボランティアは自分の都合が合うときだけ参加しています。元気な間はまだまだ続けるつもりです。

◆ボランティア活動を始めるか悩んでいる方にひと言

片山 活動を続けてきたことで、これまで元気に過ごすことができました。「自分の健康のため」でも大丈夫。ご自身の経験や目的に応じて活動してはいかがでしょうか。

佐藤 子ども達に将棋を教えている80歳台の先輩など、片山さん以外にも元気に活動されている方がいらっしゃいます。自分のペースでできますので、ぜひ気楽に、気軽にはじめてみてください。活動や仲間づくりのきっかけにもなるので、ボランティアセンターが実施している各種ボランティア入門講座の受講からはじめるのもお勧めです。



好奇心旺盛な片山さん。佐藤さんの経験や活動内容に目を輝かせていました。

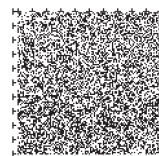
○ボランティア活動をはじめたい方は、
下記までご相談ください。

戸田市ボランティアセンター
(戸田市社会福祉協議会)
住所: 戸田市大字上戸田5番地の6
TEL: 048-442-0309

○ボランティアセミナーとは？

ボランティア活動をはじめようとする方を対象とした入門講座です。

現在はリニューアルし、各種ボランティア入門講座として開催しています。

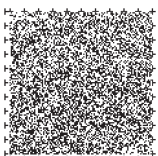


◆「社会参加」って何？

「社会参加」と一口に言っても、就労、スポーツ、ボランティア、学習など、様々なものがあります。また、視点を変えれば、これ以外にも、家族・友人との交流や、一人で楽しむウォーキングやサイクリング、カメラ(写真撮影)の趣味なども一種の社会参加であり、パソコンやスマートフォンなど ICT に強い方であれば、SNS 上での他者との交流をしたり、知識や経験を活かして起業する人もいるかもしれません。「社会参加」という言葉によって連想する内容は人それぞれですが、個人がその体力や経験、意欲や興味に基づいて、生きがいにつながるような活動をすることが重要だと思います。

◆市の取組みを紹介します！

次のページから、市が実施しているシニア世代の社会参加を支援する取組みを分野別にまとめました。先にも記載しましたが、社会参加のかたちは様々であり、自身に適したものを選んでいただくことが重要です。そのため、ここに挙げた行政のメニューにこだわらず、民間のサービスも含めて最適なものをぜひ探してみてください。



「働きたい」

シルバー人材センター

戸田市シルバー人材センター
☎048-434-0411



シルバー人材センターでは、「働く×楽しむ」をテーマに、健康で働く機会が欲しいという会員に高齢者に適した安全な仕事を紹介しています。また、ボランティアやサークル活動など、社会貢献や生きがいづくりにつながる活動の企画、運営を行っています。

【お仕事の例】

- ・清掃 ・一般事務
- ・駐車場の管理
- ・子育て支援業務
- ・剪定・除草
- ・スーパーでの軽作業



【ボランティア活動の例】

- ・登下校時の児童見守り活動
- ・地域美化活動



【サークル活動の例】

- ・健康マージャン ・陶芸
- ・卓球 ・ボウリング
- ・パン・菓子作り
- ・写真 ・野山歩き
- ・カラオケ
- ・パークゴルフ



【対象】 60歳以上の健康な人

【年会費】 2,000円

就職支援セミナー

戸田市 経済戦略室
☎048-441-1800(代表)



パソコンの基礎講座や自己PRのしかた、仕事と介護の両立など、月1回程度の頻度で様々なセミナーを開催しています。不定期ですが、シニア向けの就職支援セミナーも開催しています。



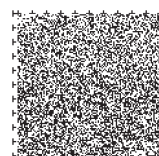
NEW!!

シニア向け企業説明会

戸田市 経済戦略室
☎048-441-1800(代表)

ハローワーク川口と連携し、シニア人材を募集する企業を1ヶ所を集めて、シニア向けの企業説明会を実施し、シニア世代と企業とのマッチングを行います。

※開催時期等は広報でお知らせします。



「地域で活動したい」

町会・自治会

戸田市 協働推進課
☎048-441-1800(代表)



戸田市内には全部で47の町会・自治会があり、住みよい地域をつくるため多種多様な活動を行っています。また、敬老会やリズム体操など、高齢者が地域で楽しく安心して暮らせるよう、様々な活動を行っています。

【活動の例】

- ・夏祭り ・餅つき大会 ・グラウンドゴルフ大会
- ・カラオケ大会 ・健康スポーツ吹き矢 ・リズム体操
- ・レクリエーション大会 ・防災活動 ・清掃活動
- ・防犯パトロール



※活動内容は地域によって異なります。

老人クラブ

戸田市 健康長寿課
☎048-441-1800(代表)



市内には36の「老人クラブ」があり、仲間とともに生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動などを行っています。また、「戸田市老人クラブ連合会」の行事として、シルバースポーツ大会やグラウンドゴルフ大会、演芸大会、作品展も開催しています。

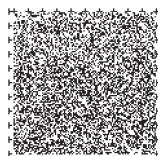
【活動の例】

- ・リズム体操 ・TODA 元気体操 ・ゲートボール
- ・グラウンドゴルフ ・手工芸 ・絵画 ・カラオケ
- ・レクリエーション ・見守り ・清掃活動



グラウンドゴルフ大会

※活動内容はクラブによって異なります。



ボランティア・市民活動支援センター

戸田市ボランティア・市民活動支援センター

☎048-441-4444



戸田市ボランティア・市民活動支援センターは、戸田市内で社会貢献活動を積極的に行うボランティア・市民活動を支援するための拠点施設です。センターでは、ボランティアや市民活動をしたい人と、支援や協力を依頼する人の相談やマッチングを行っています。



また、研修会・説明会の会場として利用できるほか、ポスター・チラシの作成など情報発信活動を支援しています。

【活動の例】

- ・学習ボランティア
- ・読み聞かせボランティア
- ・環境ボランティア
- ・託児ボランティア
- ・傾聴ボランティア
- ・IT 活用支援講座

ボランティアセンター

戸田市ボランティアセンター

☎048-442-0309

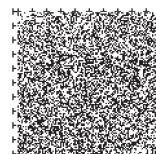


戸田市社会福祉協議会が運営する戸田市ボランティアセンターでは、ボランティア活動を身近に感じてもらうため、情報発信や講座の開催、ボランティア同士の交流の場の提供や相談受付・マッチングなどを行っています。



※ボランティア活動は、町会・自治会など他の団体でも実施しています。

- ・シルバー人材センターについては ⇒ 8ページ
- ・町会・自治会については ⇒ 9ページ
- ・老人クラブについては ⇒ 9ページ



「学びたい」

市民大学

戸田市 生涯学習課
☎048-441-1800(代表)



戸田市民大学は、学ぶ楽しみと活動するよろこびのあふれるまちづくりを実践するための、市民の皆さんの学習の場です。1回(1コマ)の受講で1単位、計45単位取得すると修了証が授与され、大学聴講補助制度を利用できます。

【講座の例】



「地元人気店のシェフが教える夏のイタリア料理」



「青山学院大学連携講座」



とだ学「戸田市の教育を知ろう！」

リニューアル!!

市民大学「人生100年応援コース」

戸田市 生涯学習課
☎048-441-1800(代表)



これまで各公民館で実施していたシルバー講座を、市民大学「人生100年応援コース」としてリニューアルしました。

【人生100年応援コースの特徴】

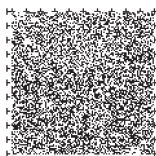
- 1 人生100年時代の「学び直し」を応援!
⇒健康づくりをはじめ、様々な地域課題の「学び直し」や生きがいづくりを応援します。
- 2 共に学ぶ仲間とのつながりづくり
⇒仲間とともに学びあうことで、つながりづくりのきっかけにもなります。
- 3 学びを通じた地域とのつながりづくり
⇒受講後も、地域で学びを継続できるような情報提供や活動の場も紹介します。



「正しい歩き方」で地域をめぐる健康まち歩き講座(美笹公民館)



【実践】まち歩き体験



公民館講座

戸田市 生涯学習課
☎048-441-1800(代表)



「であい・ふれあい・まなびあい」をテーマとし、文化・芸術、健康、歴史など幅広い分野の講座を開催しています。このほか、上戸田地域交流センターの「あいパル」や他公共施設でも各種講座を実施しています。



「歴史ガイドとめぐる新曽地域の歴史ツアー」(新曽公民館)



「天然酵母のパン作り」
(美笹公民館)



「ストレッチリズム体操」
(下戸田公民館)

図書館・郷土博物館

図書館及び郷土博物館は、「情報の拠点・知の拠点」として、「おはなしボランティア養成講座」や「文化財街歩き」など、様々な講座や情報提供を行っています。

図書館については・・・中央図書館(☎048-442-2800)
郷土博物館については・・・郷土博物館(☎048-443-5600)



「スポーツ・文化活動をしたい」

スポーツ教室

戸田市スポーツセンター
☎048-443-3523



市では、全世代向けに限らず、シニア世代を対象としたスポーツ教室も実施しています。

【シニア世代対象の教室の例】

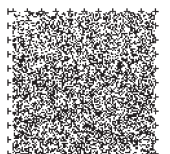
- ・リラックス体操
- ・シニア健康体操
- ・シニア硬式テニス
- ・シニアスイミング

【全世代対象の教室の例】

- ・体操
- ・テニス
- ・水泳
- ・ボート
- ・カヌー



※ の問い合わせは戸田市文化スポーツ課(048-441-1800(代表))へ。



サークル活動



公民館では、書道や絵画などのアート作品の製作や、茶道など伝統的所作の習得・伝承、歌唱やフラダンスなど、様々なジャンルのサークルが活動しています。

【サークルの例】

- ・書道 ・生け花 ・藍染め ・油絵 ・絵手紙 ・手芸 ・写真 ・筆文字アート
- ・パッチワーク ・茶道 ・コーラス ・カラオケ ・陶芸 ・フラダンス ・リズム体操
- ・ヨガ ・楽器演奏 ・人形劇 ・料理 ・パン、ケーキ作り

※このほか、上戸田地域交流センター「あいパル」や笹目コミュニティセンター「コンパル」、新曾南多世代交流館「さくらパル」でも、多様なサークル活動や各種講座を実施しています。

【問い合わせ】

- | | |
|---------------------|---------------|
| ・新曾公民館 | ☎048-445-1811 |
| ・美笹公民館 | ☎048-421-3024 |
| ・下戸田公民館 | ☎048-443-1021 |
| ・上戸田地域交流センター「あいパル」 | ☎048-229-3133 |
| ・笹目コミュニティセンター「コンパル」 | ☎048-422-9988 |
| ・新曾南多世代交流館「さくらパル」 | ☎048-229-1061 |

※スポーツ・文化活動やレクリエーション活動などは、以下の団体でも実施しています。

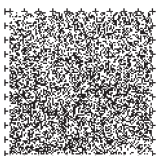
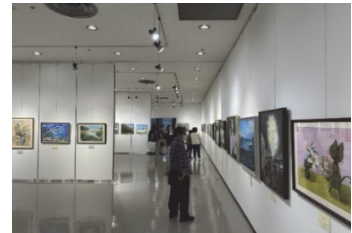
- | | | |
|-------------------|---|---------------------------|
| 戸田市スポーツ協会 | } | 文化スポーツ課(048-441-1800(代表)) |
| 戸田市文化協会 | | |
| 戸田市レクリエーション協会 | | |
| シルバー人材センターについては | ⇒ | 8ページ |
| 町会・自治会、老人クラブについては | ⇒ | 9ページ |

その他のイベント

戸田市 文化スポーツ課
☎048-441-1800(代表)



他にも、水と緑に囲まれた彩湖・道満グリーンパークで開催している「戸田マラソン in 彩湖」、多世代にわたり参加できる地区ごとの運動会「戸田市民体育祭地区大会」、創作活動を行っている方が出展する「戸田市美術展覧会」など、市では様々なイベントを開催しています。



「健康づくりをしたい」

市民体カテスト

戸田市 文化スポーツ課
☎048-441-1800(代表)



高齢者向けの種目による体力測定も行います。ぜひ自身の健康状態・体力を見つめ直す機会にしてください。

※開催時期等は広報でお知らせします。



【種目の例】

・反復横跳び ・シャトルラン ・上体起こし

TODA 元気体操

戸田市 健康長寿課
☎048-441-1800(代表)



TODA 元気体操は重りを使った筋力向上のための体操で、町会会館など誰でも通える場所において、住民が主体となって活動しています。教室(会場)によって歌をうたいながら体操を行ったり、健康に役立つレクリエーションを取り入れたり、新しいメニューを随時取り入れるなど創意工夫があります。



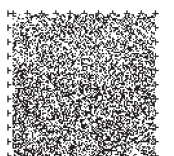
また、リハビリテーションに関する専門的知見を有する理学療法士の指導のもとで、定期的に体力測定を行い、体操の効果を実感しながらみんなで元気に継続して介護予防に取り組んでいます。

とだウェルネスマイレージ

戸田市 福祉保健センター
☎048-446-6453



スマートフォンのアプリを使ってウォーキングを続けることで、楽しみながら健康づくりを進めることができます。ポイントや歩数に応じて抽選で賞品が当たります。歩くことで、要介護状態となることを予防し、健康寿命を延ばしましょう！






●●●社会参加のきっかけに●●●

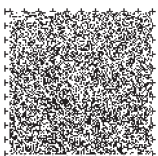
◆ 地域の人と一緒に

「社会参加したい」と考えていても、新しいことをはじめたり、知っている人がいないところへ飛び込むには勇気が必要です。特に、近くに家族や友人がいない人にとっては、地域のつながりが大きな力になることもあります。そこで、市では町会・自治会や、老人クラブの活動を支援しています。地域の方と交流することで、新しい発見が生まれるかもしれません。ぜひ、住み慣れた地域で、はじめの一步を踏み出してみませんか。

◆ ICT でより便利に

パソコンやスマートフォンを使えるようになると、情報収集や活動仲間との連絡の効率が大きく向上します。もちろん、取扱いには注意が必要ですが、正しい知識をもって正しく使うことで、様々なことが便利になります。市では、シニアの方も参加しやすい講座などを実施していますので、興味がある人は、ぜひ受講してみてください。

講座名	内容	
はじめてのスマートフォン (上戸田地域交流センター)	・スマートフォンの基本的な機能、操作方法、セキュリティなど	
スマホの楽校 (シルバー人材センター)	・基本的な操作方法、便利機能、インターネット、カメラ、アプリ、LINE の使い方など ・講師はシルバー人材センターの会員	
スマホ・パソコン質問コーナー(公民館)	・スマホ・パソコンの基本操作、Wi-Fi の接続方法、ZOOM の使い方など	



アクティブシニア・
サポート・ナビ

発行：令和6年3月
編集：戸田市 健康福祉部 健康長寿課
住所：戸田市上戸田 1-18-1
電話：048-441-1800(代表)
FAX：048-444-5588