

テーマ「未来の自分探し～これから始めるチャレンジ～」

コース・専攻：健康ライフ 30 期

グループ名：元気 up↑ 未来たのしみ隊

メンバー：吾郷信幸、齋藤京子、坂本美佐枝、谷口 博

土肥安代、中田京子、藤本文夫、松本京子

山崎初代 竹内尚美サポーター



【テーマ選定の理由】

シルバーカレッジ卒業後“未来の自分”を想像し、社会参加を通じて、自分らしく健康的で有意義なライフスタイルを見つけることをグループ学習のテーマとした。

【アプローチ】

社会参加で未来を豊かにする、地域とのつながりや新たな出会いを求めて、「何から始めればいいのか?」「どのようにアプローチしたらいいのか?」社会参加の第一歩を踏み出す方策を検討した。

情報収集は、各区のボランティアセンター（区社協）、グループ「わ」・地域交流会、シニア元気ポイント、地域福祉センターなどに問い合わせを行った。

【フィールドワーク】（まずは体験、参加してみよう）

フィールドワークを通じて、興味のあるボランティア活動や地域交流など社会参加の活動に全員で、班別で、個人で様々な形態で「チャレンジ」した。

4月～8月に活動した件数は、35件。

○活動例

（ボランティア活動）

- ・北区ボランティア入門講座（ボランティアを楽しく学ぶ）
- ・みんなの食堂「なかみちこみち」（こども食堂の見学）
- ・はたつかこども園（夏祭りの応援） 等々

（地域交流）

- ・兵庫県食育事業いずみ会（地域住民のための食生活改善活動）
- ・近畿ブロック老人クラブリーダー研修会（地域の身近な地域活動） 等々

【社会参加のすすめ】（社会参加の第一歩を踏み出す方策）

- ・ステップ1：目的・興味をはっきりさせる
- ・ステップ2：地域の情報をチェックする
- ・ステップ3：活動先に問い合わせる
- ・ステップ4：実際に行ってみる（体験・見学）
- ・ステップ5：合えば継続/合わなければ他を試す

【まとめ】

高齢者の社会参加は、高齢者自身と地域社会全体の双方にとって、多くのメリットをもたらすものであり、高齢者が健康の維持や充実感、そして地域社会の活性化のためにも、社会参加の推進は不可欠の事と考える。

