

誰かのために、そして自分のためにー ボランティアで毎日をいきいきと



Close up

家事と介護の日々 これからは自分の時間をー

個人のお宅や介護施設で、傾聴のボランティアを行っている「ポピー」。そこで活躍しているのが、安藤美佐子さん（69歳）。安藤さんは、傾聴ボランティアのほか、ウィズゆくはし内の「こみかふえ」や子ども食堂など、多くのボランティアに参加しています。

ボランティアを始める前は、自身と夫の両親の介護に追われていました。親を看取った後「今までは自分ががんばってきた。これからは自分の時間を充実させたい。」という思いが芽生えたそうです。ちょうどそのとき、市報で傾聴ボランティアの募集を目にし、「傾聴」という言葉に心惹かれすぐに応募したことが

活動のきっかけです。

頑張る人を応援したい それが私の原動力

自身の子育てや介護の経験から、以前の自分のように頑張っている人たちを、心から応援したいという安藤さん。子ども食堂やフードパントリーの炊き出しなど、積極的にボランティア活動に出向いています。「色々な場に行くことで、世代を

超えた出会いがあります。年齢や経験の違いを超えて、お互いの思いや考えに触れられることが最大の魅力です。そして、自分ができると、誰かのためになっていると思うと、とてもやりがいを感じます。これこそ私の原動力です。」と活動のやりがいや原動力について、お話ししてくれました。

いきいき輝き続ける秘訣ー 好きなことを好きなだけ

最後に、いきいきと輝き続ける秘訣について伺いました。

『①好きなことを好きなだけする②美味しいものを食べる③思いっきり笑う歌う』 ボランティアも趣味も、好きなことを好きなだけ、楽しくやれるからこそ、あつという間に10年以上が経っていました。時には失敗もあります。しかし、考えすぎずに次を考え、すぐ行動に移すことが大切だと感じています。やらずに後悔より、やって後悔！そしてまたチャレンジ。考えながら挑戦し続けることは、脳トレにもなります。」

何歳になっても、好きなことに没頭し、挑戦し続けることがいきいきと輝き続ける秘訣でした。



(上) こみかふえで「おいしくなあれ」と愛情を注いで淹れたコーヒーを提供(下) フードパントリーで提供するカレーライスの仕込みは、なんと200人分！ボランティアスタッフで手際よく準備

いきいきと自分らしく 受講者募集

SEMINAR 1 シニアのための
しごと・ボランティア相談セミナー ID 0037306

これから再就職やボランティア活動をお考えの方に、様々な働き方やボランティア活動の紹介を行うサポート機関に、直接相談できるセミナーを開催します。

日 9/22 日 14:00～16:00 所 行橋市中央公民館
対 おおむね60歳以上で就労またはボランティア活動などの社会参加に意欲のある方
料 無料 申 問合せ先へ電話またはオンライン
問 福岡県生涯現役チャレンジセンター事務局 ☎092-432-2512



SEMINAR 2 脳が生き生き若返る
健康楽教室 ID 0019903

週に一度、グループで行う楽(学)習室と、自宅で簡単にできる読み書きや計算、数字版で楽しく頭の体操を行います。

日 10/9～1/29 毎週 ①9:45～②10:30～
所 稗田公民館 料 720円
申 問合せ先へ電話またはオンライン
問 介護保険課(内線1174)



趣味の陶芸で作陶したお皿とマドラーでおもてなし。
(ウィズゆくはし「こみかふえ」内で使用されています)

地

域のために、誰かのために、そして自分自身の健康と生きがいのためにー。ボランティア活動に積極的に参加し、毎日をいきいきと過ごしているシニアの方々が増えています。敬老の日を迎える9月、地域社会の支え手として活躍するシニアの姿にクローズアップ。年齢を重ねても輝き続ける秘訣や、活動を通して得られる喜び、活動の原動力に迫ります。

シニアの方々が自らの知識や経験を活かし、楽しみながら積極的に社会貢献をしている姿は、同じ世代だけでなく、若い世代や子どもたちにとっても大きな刺激となり、お手本となります。人生100年時代、充実した日々を送るヒントがここにあります。