ボラン イアで毎日をい て自分のた z



老の日を迎える9月、地域社会の支

るシニアの方々が増えています。敬 加し、毎日をいきいきと過ごしてい

ボランティア活動に積極的に参

康と生きがいのために

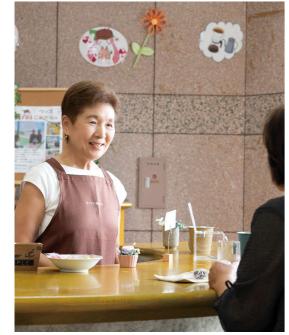
に、そして自分自身の健域のために、誰かのため

れる喜び、活動の原動力に迫り き続ける秘訣や、活動を通して得ら クローズアップ。年齢を重ねても輝 え手として活躍するシニアの姿に

ま

Close up

きと





(上) こみかふぇで「おいしくなぁれ」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**

シニアのための

しごと・ボランティア相談セミナー

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。

- **目 9/22** 月14:00~16:00 所 行橋市中央公民館
- 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
- 申問合せ先へ電話またはオンライン
- 福岡県生涯現役チャレンジセンタ 事務局 ☎092-432-2512

ID 0037306

思いが芽生えたそうです。ちょうど 分の時間を充実させたい。」という さんがんばってきた。これからは自

と夫の両親の介護に追われていま

ボランティアを始める前は、自身

験の違いを超えて、お互いの想いや超えた出会いがあります。年齢や経

した。親を看取った後「今までたく

堂など、多くのボランテ

ィアに参加

ランティア活動に出向いています。トリーの炊き出しなど、積極的にボ

「色々な場に行くことで、世代を

10年以上が経っていました。

。時には う間に

くやれるからこそ、あっとい

も、好きなことを好きなだけ、楽し

安藤さん。子ども食堂やフ

り笑う(歌う)

ボランティア

ん趣味

しています。

はし内の「こみかふぇ」や子ども食 聴ボランティアのほか、ウィズゆく 美佐子さん

(69歳)。安藤さんは、傾

ボランティ

人のお宅や介護施設で、傾聴の アを行っている

それが私の原動力頑張る人を応援したい

活動のきっかけです。

好きなことを好きなだけいきいき輝き続ける秘訣

」。そこで活躍して

いるのが、安藤

以前の自分のように頑張って

身の子育てや介護の経験から、

訣について伺

ました。

きいきと輝き続け

る秘

ID 0019903

❶好きなことを好きなだけ

る **2**

ものを食べる❸思

つ

安藤さん。子ども食堂やフードパ人たちを、心から応援したいとい以前の自分のように頑張ってい

これからは自分の時間を家事と介護の日々

の募集を目にし、「傾聴」という言葉 そのとき、市報で傾聴ボランティア

やりが

いや原動力につ

、お話し

頭し、挑戦し続けることが

き

と輝き続ける秘訣でし

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

ャレンジ。考えながら挑戦し続け

後悔より、やって後悔!そしてまた が大切だと感じています。やらずに ずに次を考え、すぐ行動に移すこと 失敗もあります。しかし、考えすぎ

してくれました。

れこそ私の原動力です。」と活動 と、とてもやりがいを感じます。こ が誰かのためになっていると思う 力です。そして、自分ができること 考えに触れられることが最大の魅

> SEMINAR 脳が生き生き若返る 健康楽教室

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

- 10/9~1/29 毎週困 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)



本となり にあります 充実した日 にとっても大きな刺激となり、お手 だけでなく、若 社会貢献をしてい 験を活か し、楽しみながら積極的に の方々が自らの知識や経 々を送るヒン 世代や子どもたち る姿は、同じ世代 年時代、

> 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"こみかふぇ"内で使用されています)

5 2025.9