

いまいまと地域で活動しよう

今、自分の好きなことや得意なことを活かして、現役時代とは違う輝きを放っているシニアの方々がいます。今回の特集では、地域を舞台に、自分らしく活動する方々を紹介します。みなさんも新しいことにチャレンジしてみませんか。☎712-8518地域共生課



お客さまに案内をして親切にありがとうと言ってもらえてうれしいです



須藤さん (2年目)



シルバー人材センター

市川市シルバー人材センターでは、健康で働く意欲のあるシニアが知識・経験・技能を活かして働く場所を提供しています。60歳以上の方であれば入会できます。会員が働いた仕事の内容に応じて報酬(賃金)を支払います。詳しくは右記2次元コードで確認してください。



入会のきっかけ

親の介護をしている時に、ケアマネジャーのアドバイスで、短時間でも働くことで社会との関わりを持ちたいと思い、申し込みました。勤務時間や内容の希望も同センターに伝えられました。

仕事内容

ドラッグストアで週4・5日朝8時～正午に働いています。品出しや在庫整理、掃除、商品案内をしています。

心がけていること

店内の商品が入れ替わるので、常にアンテナを張って自分でも試していますよ。お客さまに聞かれたときには、日常生活で使用している商品の知識が役立ちました。高齢の方にも会話で喜んでもらえるように心がけています。



▲てきぱきと商品の品出し



家の外で子どもたちに元気をもらっています

仕事内容

南沖交通公園で週に3日働いています。主に自転車の貸出受付と点検をしています。

やりがい

子どもたちが自転車に乗れるようになる過程を見守り、成長をサポートすることに大きな喜びを感じています。遊びに来た親子とコミュニケーションを取るのに、以前の教員経験が活かされています。

入会を考えている方へ

外出や他者と関わることを面倒だと思わずに、心身の健康のためだと思って、社会とのつながりを保って働いてみてはどうでしょうか。



▲サドルの高さ調整。足が着いて安心です



若林さん (15年目)

シルバー人材センター 入会説明会

資格・経験不問の仕事も多数あります。入会希望者は、いずれかの説明会を事前予約の上、受講してください。4月以降の開催日程も広報いちかわでお知らせします。

【会場】①3月11日【女性限定回】/行徳公民館 ②3月18日/全日警ホール ③3月25日/南行徳市民談話室 ④4月1日/ダイエー市川店(市川1-4-10)、いずれも水曜日①③④は午後2時②は午前10時

【対象】市内在住の60歳以上または令和8年3月31日までに60歳を迎える、健康で働く意欲のある方

【問い合わせ】各回前日までに☎326-7000同センター

【主な仕事内容】

- 公共施設の管理、駐輪場管理
- スーパーのカゴやカート整理、品出し
- 会社やマンションの共有部分の清掃
- 書類や伝票、帳簿の整理
- 庭の植木剪定、草取り

【今後の予定】

- Web機能の充実を図り、オンラインで会員登録が完結できるように準備を進めています。
- 女性同士の横のつながりができやすくなるよう、「女性の会(仮称)」を立ち上げる予定です。

(地域共生課)

民生委員・児童委員

地域の暮らしの困りごとに寄り添う身近な相談役です。地域の中で高齢者や子育て家庭、生活に不安を抱える方の相談に応じ、必要な支援につなぐ役割を担っています。一方で、担い手不足という課題もあります。地域を支える民生委員・児童委員の役割について、知ってみませんか。



▲詳細

何でもウエルカムで、積極的に受け入れてみましょう



▲定期的な訪問が安心につながります

始めたきっかけ

子育てが一段落し、時間に余裕ができたタイミングで自治会長から依頼があったのがきっかけです。一助になればいいと思い、始めました。

活動内容

月に一度行う一人暮らし高齢者の方への友愛訪問では、5人の方を見守りしています。みなさんとても元気で力強く、私も元気をもらっています。高齢者サポートセンターと連携して、見守り対象者の状況把握や支援につなげています。相手が構えないよう、自分も構えずに自然体で接することを心がけています。

やってみたい方へ

難しい仕事はなく、家のことの延長線のような感覚で取り組みます。地域活動を通じて、人と人とのつながりが生まれ、地域に関わりを持つことができますよ。

笠井さん
(21年目)



一緒に始めてみませんか



手塚さん
(4カ月目)

始めたきっかけ

もともと地域との関わりがあり、つながりを持ち続けたいと思っていたところ、自治会長からの依頼で引き受け、昨年12月に委嘱されました。

新人委員へのフォロー

思っていたより、研修やイベントが充実していました。私でもできるか最初は心配でしたが、新年会での交流や、長年活動している先輩のみなさんの明るい雰囲気に触れ、活動の楽しさや意義を実感できます。

今後やりたいこと

研修などを通じて知識を深めたいです。地域のニーズに応えられるよう、地域の方々と話して信頼関係を築き、徐々に活動の幅を広げていきたいです。地域社会とのつながりが、自身の生活や成長にもいい影響を与えてくれます。



▲3回目の訪問で、すっかり仲良しです

地域ケアシステム

地域の方の相談役です

地域の人たちが中心となって、誰もが安心して暮らせるまちをつくる取り組みで、親子や高齢者など、どなたでも立ち寄れます。市内15カ所の「地域ケア拠点」でおしゃべりや身近な相談の場、地域ごとの活動などを通じて、人と人をつなぐを育んでいます。特別な資格がなくても参加できます。



▲詳細

人との交流が好きな方、お待ちしております



▲お楽しみ会では歌で盛り上がります

相談員の活動

地域ケアシステム市川第一は10人の相談員が交代で常駐していて、月1回の会議ではイベントを企画します。健康体操には20人ほどが集まったり、「てしごとサロン」はおしゃべりしながら折り紙で作品を作ったりするので、その準備や運営をしています。車いすが一時的に必要な方に貸し出しも行っています。

高齢者サポートセンターなどとも連携していて、紹介で来られた方が元気に通って来てくれることもありますよ。

どのような人が向いていますか

人との交流を積極的に楽しめる方が向いていると思います。

長く活動を続けられるモチベーション

参加者との温かい交流や相談に寄り添う時間がやりがいとなり、活動を続けるモチベーションにつながっています。



左:木村さん
(21年目)

右:真島さん
(2年目)

あなたのチャレンジを待っています

「ありがとう」の言葉や、同世代の仲間との出会いが、日々の生活をいきいきと彩ります。気になる活動がありましたら、お問い合わせください。

☎民生委員・児童委員、地域ケアシステムについて = ☎712-8518地域共生課