



Next Stage

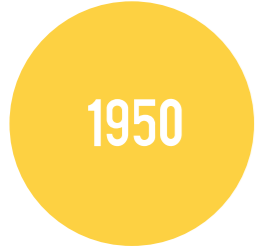
新しい扉の向こうへ



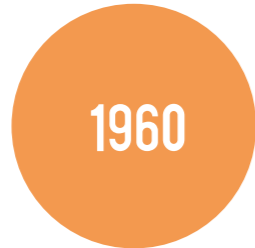
今までの私。これからの私。



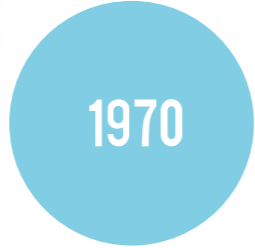
東海道新幹線
1964年10月1日に開業



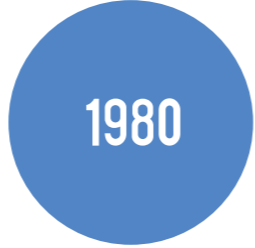
湯川秀樹
1949年に日本人初の
ノーベル物理学賞を受賞



カラーテレビ
1960年9月10日に本放送開始



日本万国博覧会
1970年3月14日に開催



横浜市史資料室所蔵広報課写真資料
横浜博覧会
1989年3月25日から
横浜港開港130周年を記念して開催



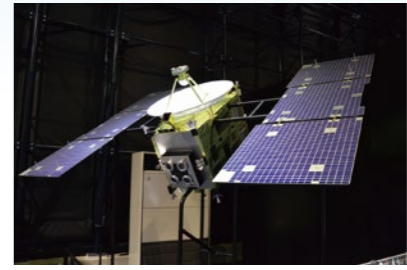
横浜ランドマークタワー
1993年7月に開業



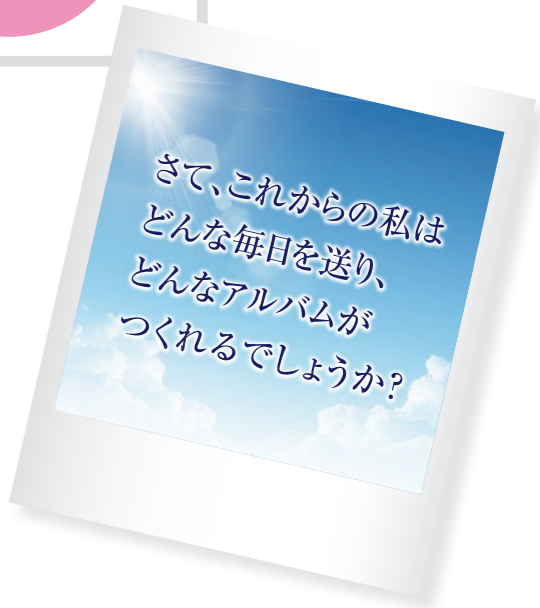
六本木ヒルズ
2003年4月に開業



携帯・自動車電話
1990年に携帯・自動車電話の
キャッチホンサービスが開始



小惑星探査機「はやぶさ」
2010年6月に地球に帰還



東京オリンピックや東海道新幹線の開通、ビートルズ来日…。
学生時代は多くの仲間と充実した毎日を送っていたように思います。
その後は、大阪万博開催、東京ドーム完成、たまごっちブーム、ポケベル・携帯電話の普及、suicaやpasmoの登場、六本木ヒルズの開業…数十年で社会が大きく変化していきました。
横浜も、横浜博覧会開催や横浜ランドマークタワーの開業、日韓ワールドカップの舞台となるなど、多くの人が訪れる大きな都市になりました。

そのような中、私は日々の生活に追われ、気づけばこの歳になりました。

見つけた、 ネクストステージ 自分の居場所

人はふれあいで知人となり、
付き合いで友人となり、助け合いで仲間となる

新桜ヶ丘自治会には『活き生き塾』という住民が趣味活動を行う場がある。うっすらと雪のちらつく中、この日開催の『活き生き塾歩こう会』参加メンバーに中村好美さんがいた。

中村さんは自治会や民生委員児童委員、藤塚小学校の地域コーディネーターなど様々な活動をしている。新興住宅地だった新桜ヶ丘も、いずれは子どもたちのふるさとになっていく。「子どもたちのためにもっともっと良い地域にしていきたい」という思いがあった。

いきなり「地域のボランティア活動に参加して！」と誘っても誰も参加してくれないが、趣味活動の場に集まった仲間と声をかけると普段から知った仲間と一緒にいるため、「みんなでやれば怖くもないし、恥ずかしいこともない」と積極的に自治会や地域の行事に関わってくれるようになった。何もないところから地域をつながりを作ってきたため、年賀状に「良い町になったね」という一言が書いてあったりすると感慨深い。

「以前はコンサートなどにも行っていたけれど、いつからか地域でのボランティア活動が優先になってきた。でも、それは趣味がボランティアになったということだから、楽しみながらやっているのよ。」と笑う。

地域の子どもたちや高齢者と話していると自分になどに気付かされて、反省したり癒されたりすることもある。「長く続けてこられたのは、いろいろな人との出会いを大切にしてきたから。自分のちょっとしたできることを活かして、活かした後の喜びを皆さんにわけて欲しい。」素敵な笑顔でそう語ってくれた。



活き生き塾歩こう会これから出発!

中村 好美さん

「仕事や子育てが一段落。さあ、これからの自分の自由な時間をどう使おうか?」新たな居場所と役割を見つけた区内在住の男女3名のそれぞれのネクストステージをのぞいてみよう。



地域について熱く語る中村さん

「みんな出てこい!!」～きっかけは自分で見つける～

風間 弘さん

退職するまで忙しく、町内や地域に関わる意識は全くなかった。65歳までは働こう!と思っていたが現役の頃に比べると比較的時間に余裕があるな～と感じていた2年前、妻から「『自宅に眠っているギターを持参して何かやりませんか』という企画があるので行って来たら。」と勧められたことから『おとなのフォークソング部』講座に参加。

終了後は自主グループを立ち上げて現在も活動中。参加したきっかけは身近な人の単純な一言だった。

毎月1回集まり、ギターを中心に歌う人、キーボードを弾く人などそれぞれの得意なことを交えながら楽しく練習。終了後は必ず飲み会で情報交換をしている。時には施設や地域から声がかかるなど活動も活発になってきた。

参加者は現在15名、年代は40～60歳代が中心。「ギター初心者も数名いて現役世代も多いので、皆が無理なく集まれる回数と好きなことをやるのが良いですね。」「活動がきっかけで家族と交流する時間が増え、人生観がガラリと変わった。」と笑顔が印象的な風間さん。

最後に「価値観の違ういろんな人達と一緒に活動をするんだから、いやだと思ったらその時にやめれば良い。気軽な気持ちで家から一歩出てみてください。」とエールをいただいた。



ステージに向けて皆で真剣な打合せ



初ステージの打ち上げ 中央手前が風間さん

何も特別なことではない～お互い助け合いだから～

高須 憲治さん

「仕事を辞めてからは暇だったね。1年くらいはうろちょろしていたかな。」いたずらっ子のように笑う高須さん。

一人で外出することの難しい高齢の方や障がいのある方を車で送迎する運転ボランティアとして活動をしている。保土ヶ谷区社会福祉協議会の広報紙で運転ボランティアの活動紹介とボランティア募集の記事を見て、「これくらいならできかな」と思った。

実際にボランティア活動を始めてみると、街中を歩いていてもプライベートで車を運転していても、気付けば道路を走行している送迎車両に目がいった。また、目の不自由な方が駅のホームから転落したというニュースも気になり、ホームで白杖を持った方を見かけると積極的に声をかけるようになった。

「自分がボランティア活動をしていなかったら転落事故のニュースも聞き流していたらうし、今でも声かけはしていなかったかな。」そう振り返る。「ボランティアはね、何も特別なことではない。運転できるなら2週間に1回でも、1か月に1回でも。お互い助け合いだから。」



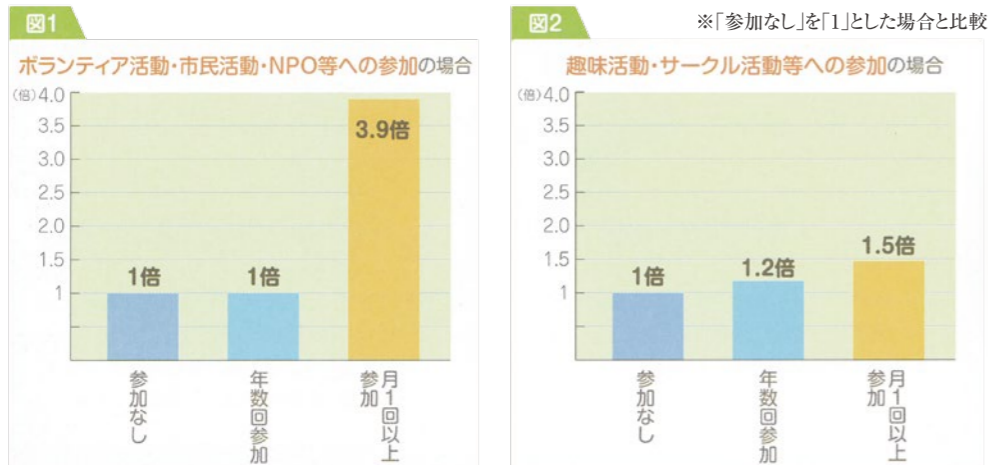
病院での診察が終わり、ご自宅へ送ります



今ではボランティア活動が生活の一部と語る高須さん。週に2日は活動している

【社会活動に参加している人は若々しい!?!】

社会活動に月1回以上参加している人は4年後も健康で自立した生活を維持していたという調査結果があります。



一人での活動よりも
人とのつながりの中での活動が
いつまでも若々しさを保つ秘訣!

出展：東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者の社会活動等への参加による4年後の生活機能維持に関する調査(首都圏A市)(2008-2012年)

これからの過ごし方 一緒に考えてみませんか？

- をしてみたい
- 誰かとつながっていたい
仲間を見つけない
- 自分自身の健康を維持したい
- まずは一人でも気軽に行ける場所がほしい
- 地域や社会の役に立ちたい
- もう少し働きたい
- これまでの経験や趣味を生かしたい

あなたのまちの相談窓口を
紹介します！！

はじめの一歩の相談どころ

ほどがや市民活動センター
アワーズ

こんな方に
ピッタリ

- どんなサークルがあるのか聞いてみたい
- 何から始めたらいいかわからない
- 経験を生かして何かしたい



講座・イベント
情報が満載

地域で何か始めたい方や、既に活動している人の相談どころです。お話の内容をお聞きし一緒に考えながら次の一歩を紹介いたします。

区内はもとより市内外の文化・スポーツ・環境・国際交流・子育て・福祉・NPO・大学や自治体・施設・活動団体などの情報を集め、お届けしています。

経験を生かして活動するボランティア人材バンク(街の学習応援隊)は地域活動団体に好評です。

NPOなどの活動に役立つ情報(例:助成金・補助金)もそろえています。

ご来館をお待ちしています。

初めてでも相談
しやすい雰囲気を
大切にしています



「ありがとう」につながる しあわせな時間

保土ヶ谷区社会福祉協議会
(ボランティアセンター)

こんな方に
ピッタリ

- 空いている時間で何かしたい
- どんな活動があるのか知りたい
- 地域に何か貢献したい



区内の様々な
情報が集まっ
ています

ボランティアをしたい人と、してほしい人とをつなぐお手伝いをしています。

「誰かの役に立つことをしたいけれど、自分にどんなことができるのか? 何がしたいのかわからない。」そんな方からのご相談もお受けしています。

ボランティアの経験がない方も安心して活動ができるように、様々な体験講座も実施しています。

ちょっとした空き時間をしあわせな時間に変えてみませんか。

活動例

- 高齢者の通院などをサポートする
運転ボランティア
- 子どもの遊び相手、読み聞かせ
- 障がいのある子どもの通学の付き添い

ボランティア活動
を通じて仲間づくり
ができます



あなたの“やりたい!”を叶える場所

地域ケアプラザ

- こんな方にピッタリ
- 誰かの役に立ちたい
 - 身近な地域で仲間をつくりたい
 - やりたいことを見つけたい



自分たちで作ったお菓子を子どもたちにプレゼント

地域ケアプラザは、お住まいの身近な地域で誰かの役に立ちたい、何かしたいという方のサポートをしています。

自分のできること、やりたいことが見つからない方もどうぞ相談ください。新たな活動を始めることで、新たな仲間とのつながりも生まれます。

地域ケアプラザには、皆さんが活躍するための情報がたくさんあります。

ぜひ、地域ケアプラザへお立ち寄りください。

活動例

- デイサービスやイベントで特技を披露
- 地域の子育てサロンでママのお手伝い
- 近所のお年寄りのお宅の電球交換

仲間との交流を深める場所

地区センター

- こんな方にピッタリ
- 気軽にスポーツやレクリエーションをしたい
 - 新たな趣味をつくりたい
 - クラブ活動を通じて仲間を増やしたい



思い出の曲とコーヒーでくつろぎのひと時

地区センターは、地域の方が自主的に活動し、相互の交流を深めるため、区内4か所に設置されています。気軽にスポーツや読書を楽しむほか、クラブ活動に参加する中で、新たな仲間の輪を広げることができます。

また、あなたの知識や趣味を、地域の方に伝えるステージでもあります。これまでに培ったノウハウを、地域の仲間伝えてみませんか？ぜひ、地区センターをご活用ください。

活動例

- 仲間と楽しむ茶道、華道、書道、俳句
- 料理教室、音楽鑑賞イベント
- 子育て支援、育児相談、読み聞かせ

地域交流を支える身近な場所

コミュニティハウス

- こんな方にピッタリ
- 身近な場所で本を借りたい
 - 新たな趣味をつくりたい
 - クラブ活動を通じて仲間を増やしたい



幅広い年齢層に人気の「スクエアステップ」

コミュニティハウスは、地域の皆様に気軽にご利用いただくための施設として、地区センターに準じて設置されています。

現在、保土ヶ谷区内には6か所のコミュニティハウスがあり、地域交流を支える拠点として日々活用されています。

一部の施設では、地域に根差した図書館としての役割も担っています。新刊を借りるなら、コミュニティハウスが穴場かも!?

活動例

- 仲間と学びあうパソコン教室、英会話
- 囲碁、将棋、合唱、音楽鑑賞
- 子育て支援、育児相談、読み聞かせ

本格的にスポーツをするならココ!

スポーツセンター

- こんな方にピッタリ
- 本格的なスポーツ・体力づくりをしたい
 - トレーニング仲間と交流したい
 - チームスポーツに参加したい



トレッドミルで有酸素運動

スポーツセンターは、市民の心身の健全な発達のために設置しています。スポーツ、レクリエーションのほか、文化活動にもご利用いただけます。

トレーニング室は、自身に向き合った鍛錬はもちろん、利用者間での情報交換や相互サポートを行いながら、楽しくお使いいただけます。

保土ヶ谷区体育協会主催による区民大会も多数ありますので、ぜひご来館ください。

活動例

- 体育室での各種スポーツ、テニス、インラインホッケー、トレーニング
- 研修室での文化活動

趣味を楽しみ 生きがいを感じる場所

狩場緑風荘

- こんな方に
ピッタリ
- 仲間との交流を図りたい
 - やりたいことを見つけたい
 - 趣味や特技を誰かに伝えたい



「電子メールを使ってみよう(パソコン教室)」の様子

狩場緑風荘は、60歳以上の方々が健康で明るい生活を送るための福祉センターです。

健康や福祉に関する相談や、趣味・教養を高めるための教室のほか、レクリエーションとして、無料でお使いいただけるカラオケや大浴場もあります。

娯楽を通じて交流が生まれ、日々の生活に新しい風が舞い込みます。狩場緑風荘でゆったりとした一日を過ごしてみませんか？

活動例

- 俳句、詩吟、パソコン入門、水彩画のサークル活動
- 映画上映会～名画座KARIBA～
- 卓球教室、体操、ウォーキングで健康づくり

いきいき働く、社会とつながる

公益財団法人 横浜市シルバー人材センター

- こんな方に
ピッタリ
- 健康で働く意欲がある
 - 少しでいいから収入を得たい
 - 社会とつながりたい



いきいき働き、充実した日々を過ごしています

年齢を重ねても、社会の中で、できる範囲で働いていたいという方に臨時的・短期的または軽易な仕事を紹介します。仕事の実績に対しては、配分金が支払われます。

また、会員に向けた技能講習会の開催や会員同士のボランティア活動、仲間づくりを応援しています。

活動例

- スーパー内軽作業、駐車場・駐輪場・ビル等の管理、清掃業務
- 植木剪定、除草作業
- 家事代行、チラシ配布
(※センター利用に際しては、会員登録をしていただきます。)

平成29年3月発行

発行：保土ヶ谷区福祉保健課

〒240-0001 横浜市保土ヶ谷区川辺町2-9 045-334-6342

協力：保土ヶ谷区社会福祉協議会、ほどがや市民活動センター アワーズ

