



令和6年3月、自宅の庭の手入れをしていた際に転倒し、頸髄を損傷。歩行や飲食ができなくなりました。約6カ月の入院生活を経て退院した現在も、歩行器を使いながらリハビリを続けています。

「けがを乗り越えられたのは、ご近所の応援があったから」と



目標は、自分の足で区民会館へ行くこと。そして、仲間たちと100歳まで麻雀を続けることです。仲間とともに好きなことを続けたいという気持ちで、竹本さんの前向きな毎日を支えています。

麻雀仲間と過ごすかけがえない時間
90歳を迎えた竹本さんの生きがいは麻雀です。水曜日と土曜日は竹本さんの家で、日曜日は区民会館で仲間たちと卓を囲みます。勝敗を競うだけでなく、仲間との会話も楽しみの一つ。「麻雀は、運と実力の両方が必要だからおもしろい」と笑顔で話します。

突然のけがで変わった日常
令和6年3月、自宅の庭の手入れをしていた際に転倒し、頸髄を損傷。歩行や飲食ができなくなりました。約6カ月の入院生活を経て退院した現在も、歩行器を使いながらリハビリを続けています。

牛久の輝くシニア Pick Up!
いつまでも仲間と趣味を楽しみたい！

元気にリハビリ！車いすでも趣味を楽しむ
竹本 奨さん (90歳 南)

誰かの役に立てる喜び
仕事のやりがいは、施設利用者や職員の皆さんに喜んでもらえることです。スポーツクラブでは、隅々まで掃除を終えた後の達成感があり、「きれいになったね」と声を掛けられると大きな励みになります。また、保育施設では、子どもたちの元気な歌声や笑顔から力をもらっています。「子どもたちも毎日がんばっているのだから、自分もがんばろうと思える」と話してくれました。

桑名さんは「自分が必要とされる立場に居続けたい」と語ります。仕事や趣味、仲間との交流、家族との時間など、自分の居場所をたくさん持つことで、心に余裕が生まれるといいます。誰かに必要とされる喜びを力に、これからも元気に仕事を続けていきます。

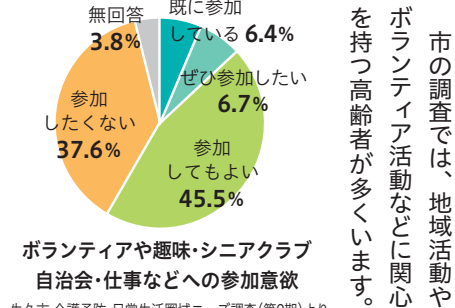
シルバー人材センターとの出会い
桑名さんは平成23年にシルバー人材センターへ入会しました。最初は老人デイサービスで調理補助として8年間勤務し、現在はスポーツクラブや保育施設で日常清掃の仕事をしています。

仲間との時間が元気の源
働き始めてから、多くの仲間ができました。かつて一緒に働いた仲間との食事会や、センター内同好会でブルーベリー栽培の補助、自ら立ち上げたカラオケサークルなど、人との交流は今も続いています。「仲間がいるから楽しい気持ちでいられる。心の支えになっている」と笑顔を見せます。

働くことが毎日の活力に！

シルバー人材登録15年 日々いきいきと働く
桑名 美千枝さん (75歳 福田町)

市内にはシニアクラブやシルバー人材センター、地域サロンなど多様な活躍の場があります。こうした場を活用することは新たな仲間や生きがいを見つけるきっかけになるかもしれません。年齢を重ねても自分らしく充実した毎を送るために、これからの暮らし方について考えてみませんか。



地域とのつながりを求めるシニアが多い
市の調査では、地域活動やボランティア活動などに関心を持つ高齢者が多くいます。

シニア世代の増加
現在、牛久市の高齢者人口は総人口の約30%を占めており、高齢者人口は今後もゆるやかな増加が続けることが予想されています。平均寿命の延伸により、定年退職後や子育て後も長い人生を過ごす時代となりました。

9月21日敬老の日特集 ～人生100年時代、いきいきと自分らしく歳を重ねて～
うしくで輝くシニアライフ
9月21日は敬老の日です。人生100年時代と言われるなか、歳を重ねても自分らしく充実した毎を送りたいと考える人は多いのではないのでしょうか。今月号では、趣味や仕事、人とのつながりを大切にしながら、うしくで生き生きと暮らすシニアの皆さんをご紹介します。

問 高齢福祉課 ☎内線1750～1755

牛久の輝くシニア Pick Up!
笑顔を送らせるボランティア

大切な仲間と楽しくボランティア
永井 洋子さん (74歳 神谷)

花壇から地域を笑顔に
牛久シャトー内の花壇で植栽の手入れをするのは「牛久シャトー花の会」の永井さんです。同会は牛久シャトーの花壇を整備をしているボランティアの市民団体で、今年、設立3年目。永井さんはその代表を務めています。来場者からの声も励みに。

花壇には年間2000本以上の花が植えられます。花は誰もが手入れしやすい植物を選ぶので、取材時の8月中旬は鮮やかな黄色のキバナコスモスが咲き誇り、丸くてモコモコとしたコキアが緑の葉を揺らす花壇となりました。

花壇から地域を笑顔に
牛久シャトー内の花壇で植栽の手入れをするのは「牛久シャトー花の会」の永井さんです。同会は牛久シャトーの花壇を整備をしているボランティアの市民団体で、今年、設立3年目。永井さんはその代表を務めています。来場者からの声も励みに。

花壇には年間2000本以上の花が植えられます。花は誰もが手入れしやすい植物を選ぶので、取材時の8月中旬は鮮やかな黄色のキバナコスモスが咲き誇り、丸くてモコモコとしたコキアが緑の葉を揺らす花壇となりました。

牛久の輝くシニア Pick Up!
楽しいクラブ活動で健康長寿！

刈谷シニアクラブの会長として精力的に活動中！
清水 享さん (85歳 刈谷町)

自治会活動をきっかけにシニアクラブへ
昭和55年から刈谷町に住む清水さんは、現在、刈谷シニアクラブ会長と牛久市シニアクラブ連合会会長を務めています。もともとは自治会役員を務めていたが、退任を機にシニアクラブへ。現在、刈谷シニアクラブは104人が所属する市内最大のシニアクラブとなっています。

みんなが楽しめるクラブづくりを目指して
シニアクラブでは、ラジオ体操や公園清掃などの奉仕活動をはじめ、日帰りバス研修旅行や地域行事への参加など幅広い活動を行っています。毎週木曜日の定例会は年間50回にもおよび、取材当日は誕生会が開かれ、会場は笑顔に包まれていました。

仲間との出会いが生きる活力に
シニアクラブに参加したことで、世代を超えて友人ができたという清水さん。同会では、毎週木曜日の定例会は年間50回にもおよび、取材当日は誕生会が開かれ、会場は笑顔に包まれていました。

シニアクラブの活動
シニアクラブでは、ラジオ体操や公園清掃などの奉仕活動をはじめ、日帰りバス研修旅行や地域行事への参加など幅広い活動を行っています。毎週木曜日の定例会は年間50回にもおよび、取材当日は誕生会が開かれ、会場は笑顔に包まれていました。

牛久市社会福祉協議会 ☎870-1001 FAX 871-1296

- **ふれあいサロン活動**
おしゃべりや健康づくりなど、気軽に参加できる場です。
- **生活支援コーディネーター**
高齢者が自分らしく暮らせるよう、各種サービスや活動の場などをつなぎます。
- **牛久市シニアクラブ**
スポーツや趣味などさまざまな活動を通し、仲間づくり・生きがいづくりを地域で行っている高齢者の自主的な集まりです。
- **地区社会福祉協議会**
市内8つの小学校・義務教育学校区ごとに活動し、地域住民の交流、学校の授業や登下校の見守り、高齢者支援などの福祉活動を行っています。どなたでも参加できます。

牛久市ボランティア・市民活動センター ☎870-1001 FAX 871-1296

誰でも気軽に行けるボランティア活動の拠点です。ボランティア活動をしてみたい方のご相談にいつでも応じます。また、ボランティア活動のお手伝いやボランティア・市民活動に関する講座・研修会なども実施しています。お気軽にお問い合わせください。

(公社)牛久市シルバー人材センター ☎871-1468 FAX 871-0800

定年退職された方、生きがいや健康維持のために何かしたい方にお仕事を紹介します。会員になって一緒に働きませんか？
対 市内在住の60歳以上で健康で働く意欲のある方
【入会説明会】11月17日(火)午前10時～11時30分
中央生涯学習センター(予約不要)

シニア活躍の場 繋がる場・相談先

「自分も参加してみたい」「活動に関心がある」「生きがいや健康づくりについて相談してみたい」そんな方はお気軽にお問い合わせください！