

# 後現生涯

シニア世代の市民活動

サポセンは

会社を退職した方々の

健やかでいきいき

とした生活を応援しています。

のたろん秋号

(((すかつこの市民活動情報)))

健康で地域でいきいきと暮らす生涯現役の秘訣を知る一日

11/29  
土

# よこすか『生涯現役』フォーラム 2014

日時：2014年11月29日（土） 10:00～17:00

会場：神奈川県立保健福祉大学（講堂および教室）横須賀市平成町1-10-1

## 講演会

### 介護予防講演会

東京都健康長寿医療センター研究所 宇良千秋さん

「今日からできる認知症予防」

主催：横須賀市

### 生涯現役講演会

公益財団法人さわやか福祉財団会長 堀田力さん

「定年後の人生を地域で生きる」

主催：ひくてあまたのお父さんプロジェクト



堀田力（ほったつとむ）さんはロッキード事件の担当検事として有名ですが、その後、法務大臣官房長を勤めながら定年前に職を辞め福祉ボランティアの世界に身を投じました。第二の人生を豊かにするために、地域での生きがいづくりについてお話しいただけます。

講堂での講演会のほかに、会場の教室では多くのセミナーも同時におこないます。

## セミナー

「NPO の作り方」では横須賀で活躍する市民活動団体の体験を聞いたり、NPO を立ち上げるためのノウハウを学べます。自治会町内会による「地域活動が知りたい」、むずかしい事はわからないけどなにか地域の役に立てればという方にいかがでしょう。ほかにも、弁護士や行政書士、ファイナンシャルプランナーなど、プロの士業達による「定年後の生活設計」は、年金、保険、相続、資産管理、「ハッピーエンディング」は“終活”。シルバー人材センターによる「生活維持といきがいづくり」は起業や仕事について。有意義な一日になることでしょう。

11月  
から  
12月

## シニア世代のための イベント めじろおし。



11月中旬から12月にかけて、シニア世代のための市民活動団体による約70のイベントが、横須賀市近郊でおこなわれます。

食す

健康寿命をのばそう！  
未病を治す選食

『食育指導士の会』によるセミナー

学ぶ

横須賀の湧き水めぐり

三浦半島の川をはじめとする自然環境の調査、観察をおこなう『横須賀「水と環境」研究会』によるウォーキングイベント

健やか

はじめての  
BN 体操無料体験

ひざ下の筋肉を強化しましょう。『BN 体操普及協会』による手軽で安全で効果の高い体操体験会

備え

災害時高齢者支援

『横須賀市青年赤十字奉仕団』による赤十字健康生活支援講習

日蓮ロードウォーキング

日蓮上人ゆかりの地を歩きます。坂本龍馬と幕末の研究、横須賀市の歴史の研究とPRの活動をしている『湘南海援隊』によるイベント

健康づくりのウォーク

人気の高い『横須賀歩け歩け協会』イベント。11月は「横須賀の海岸の公園めぐり」と「医師と歩こう IN 横須賀大会 2014」



ほかにも、いっぱいイベントあります。

日程やイベントの内容は、「よこすか生涯現役フォーラム 2014」のチラシをご覧ください。



## ～市民活動を支える人たち～

### さぼせんサポーターズ

つしま  
対馬 正太郎さん

普段はやさしい好青年。アートに集中するとき寄せ付けない迫力を感じる。のたろんフェア 2013-2014 の装飾を担当した対馬さんにお話を伺った。

平成4年川崎市宮前区生まれ。生家は、商店街の中にある2代目のお寿司屋さん。自営業で日頃は子どもをかまっていられない両親が、休みの日には必ずと言っていいほど、大道芸やこどもの国、工作教室などに連れて行ってくれた。

幼稚園の頃、ジャクリングの川原彰さんをはじめ、たくさんのお道芸を見ていたうち「なりたいな」と思うようになっていた。

ある日、バルーンおやじさんのバルーンアートを見に行った。帰り道は、バルーンアートのキットを手に入れた。それからは、バルーンアートの虜になりバルーンおやじさんのビデオ教本やテキストを見ながら、いろいろな作品を作っていた。

小学校に入る頃、横須賀市浦賀に引っ越した。バルーンアートからは少し遠ざかったが、ずっと工作などは大好きだった。

高校では生徒会や放送部に所属し、裏方に徹してみんなのために尽くした、自分自身を表現する機会には恵まれなかったという。先生の助言と、社会系の分野にすすみたいと思う気持ちから、神奈川県立保健福祉大への進学を決めた。福祉に関心がなかった自分を意識したとき、福祉の世界をとにかく知ろうと思いボランティア活動に参加してゆこうと心に決めた。

入学直後、サポセンの出張授業で「さぼサポ」(サポセンの学生ボランティアグループ)の登録をした。2週間後、急遽決まった震災支援の報告会が県立大学で開かれボランティアとして参加。初めてのボランティア活動だった。その後も、ありとあらゆるボランティア活動にいそしんだ。

あるとき、子どもたちと一緒にディズニーランドに行

くボランティアの募集があった。「ディズニーランドなら案内もできるかな。」と思い応募した。発達障がい児の親の会からの募集だった。それを契機に、スイカ割りやクリスマス、一緒に遊んだりする支援活動をするようになった。そして、何回か通っているうちに、数年前の自分と重ね合わせるような気持ちになり、これがきっかけで発達障がい支援の道にすすむことを決めている。

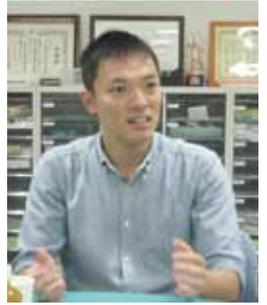
ある日モアーズのボランティア募集があった。バルーンアートのできる人が条件。運命を感じた対馬さん、すぐに応募。ネットなどで現在のバルーンアートを調べ、幼少期を思い出しながら練習して臨んだ。その後、うみかぜ祭や保育園など対馬さんの噂を聞いていろいろな人から声を掛けられる。サイドビジネスになるのではないかな?そんな感触もある。

「幼いときのたくさんの楽しい経験が人生のすばらしさ、世界のすばらしさを教えてくれた。両親への感謝は、言葉にならない。」ボランティア活動に積極的に取り組んだり、バルーンアートで自己表現したり、仕事にもつながる最も基本的なところは、両親からもらったものという。

幼少期にまかれた種が、青春のきびしさを乗り越えて、花開く。この豊かな経験が、障がい者福祉の道でも、長い人生の中でも、大きな力になってゆくのではないだろうか。

「サポセン(さぼサポ)の活動は、毎日毎日が、いい経験だった。楽しかった。のたろんフェアでは、自分の限界に挑戦させてもらい、自分の限界を知った。」青春の1ページに、ボランティア仲間としてかかわれたことがくすぐったくも嬉しかったインタビューだった。

(はこざき)



### 実行委員会 発足

NOTALONE FAIR 2015

## のたろんフェア 2015

開催日：2015年2月7日(土)、2月8日(日)



実行委員長は 前川吉和さんに決まりました。  
(横須賀歩け歩け協会)

もっと知りたいあなたは

のたろんフェア

検索

のたろんフェアとは 福祉や環境、国際交流など、さまざまな分野で活躍している市民公益活動団体のことを多くの皆さんに知っていただくためのイベントです。



まもろう

# ボランティア ルールとマナー



## 活動の目的を理解しましょう

### 私はなにを求められてなにを期待されているのか

初めて会った仲間達と少しだけ仲よくなれば、おしゃべりだって楽しいもの。でもちょっと待って。おしゃべりに来たわけじゃないんだった…。

ボランティアとして私は「何を求められているのか?」「どんな活動を期待されているのか?」ということを理解しましょう。活動先の目指す『目標』や『願い』や『夢』を知っておくとよいですね。

約束は守る

無理せずに

目的を理解

プライバシー厳守

ほう・れん・そう

ま  
ど  
ろ  
み

去る6月21日(土)、「クリーンよこすか市民の集い」が文化会館で開かれ、1000人が出席しました。今年は創立40周年に当たり、地元出身のラジオパーソナリティ高嶋秀武さんの講演会がありました。青春時代を過ごした横須賀の様子など、ユーモアをまじえて話され、皆熱心に聞き入りました。つどいでは、「ゴミのポイ捨てはやめ、持ち帰る」「あいさつは家庭の中から実行する」など、実践活動目標が発表されました。休憩時間に両隣の人たちと、住んでいる近辺の状況を話し合ったのです。どの地域でも、犬の糞の不始末は少なくなっている。たばこのポイ捨ては、たまに側溝のます目に押し込む人を見かけるが、携帯用灰皿を持参する人が多くなってきたり、マナーは向上していると知って、ほっとしたのです。

会の報告でも「クリーンよこすか運動」に市民の関心が高まってきているということとでした。

一方、煙が出ていきにくいガードや、トンネル内で、たばこをくわえ、自転車を通過する人、悠然とふかしながらの人たちに、私は息苦しさを感じ「ここだけはやめてください」と心の中で叫ぶのです。(田中)



## \*\*\*\*\* サポセンtopics トピックス

### 報告 のたろんプロボノ大作戦

去る9月6日(土)産業交流プラザでおこなわれた【現役社会人集まれ!『プロボノフォーラム in 横須賀』】は、関係者を含め、60名近い方々が参加しました。

のたろんプロボノ大作戦、次のミッションは、11月8日(土)「Oneday プロボノ in 横須賀」プロボノを体験できる実践型ワークショップです。「プロボノワーカー」として現役社会人の方のご登録をお待ちしています!!



のたろんがお送りする「のたろんジャーナル」



のたろんジャーナル

- ◆サポセン発信情報(カメラ付き携帯で読み取れます)
  - ◆Eメール info@yokosuka-supportcenter.jp
  - ◆サポートセンターのホームページ
- 「のたろんWeb」は「のたろん」で検索♪

のたろん

検索

情報誌「のたろん」秋号(通巻60号) 2014年10月1日

発行 横須賀市市民活動サポートセンター  
編集 指定管理者 特定非営利活動法人 YMCAコミュニティサポート  
横須賀市本町3-27(京浜急行汐入駅徒歩1分)  
TEL 046-828-3130  
FAX 046-828-3132



市民活動サポートセンターは、市民活動、ボランティア活動の打合せや作業、情報収集を行なう施設です。ご利用の際は受付にて利用票のご記入をお願いします。