

# 手遊び披露、趣味のサークルなど多様な活動を展開

活動地域（福岡県筑紫野市）

## 男性のプロフィール

氏名：脇田 正一さん

年齢層：高齢者層（60歳以上）

活動概要：定年退職後、妻のさりげない呼びかけにより、スポーツ活動などへの参加をきっかけに、自治会や市主催の事業など様々な地域活動に主体的に関わるようになる。

## 活動開始のきっかけ

### 地域の接点がないことに焦り

私たち家族は、20年ほど前、筑紫野市の新興住宅団地に越してきました。それは、私にとってはちょうど定年の10年前にあたる時期でした。そのころの私は、仕事から帰ってきてわずかな時間を家で過ごすのみで、地域との接点が全くありませんでした。小学校に通う子どもでもいれば、子どもを通じて近所との接点ができるのですが、既に私の子どもは高校生だったので、接点は作れませんでした。また、どのように接点を作ったらよいのかもわかりませんでした。このため、近所の方の顔を知らない状態で定年を迎えることに不安を感じるようになりました。

一方、専業主婦の妻は、地域のサークルに入っていて、友達も多く、私が不安に感じている姿を見て、「定年後の趣味は辞めてから考えるのでは遅いよ。辞める数年前から始めた方がうまくいくよ」とアドバイスしてくれました。だから、私は少しずつ、老後の趣味を考えるなどの準備を始めました。妻は、地域の知人に「夫が退職したら何か地域で活動させてくださいね」とお願いをしてくれていました。

そのおかげで、私は退職して1年後に自治会より書記を任せられ、その後、長く自治会活動を行うようになりました。また、ほぼ同時期に、妻の知人から、趣味の会であるソフトバレーボールクラブへの誘いを受けました。バレー経験はありませんでしたが、「できるだろう」という軽い気持ちで入会し、このほかにも、市主催のメタボ対策のヘルシー教室にも受講生として参加しました。自治会の仕事や地域サークルへの参加を皮切りに、自ら主体的に様々な地域活動に関わるようになりました。私にとってこれが初めての地域活動への参加でしたが周りの方々はすんなりと私を受け入れてくれました。身構えることなく、また、おどおどしないで、飛び込んだのが良かったのかもしれない。

## 活動の内容

### 市主催の「健康づくり運動サポーター」としての活動

市主催のメタボ対策のヘルシー教室に参加した経験があったことから、市から、「ヘルシー教室をサポートする役を担ってほしい」と声がかかりました。このため、私はサポーター養成講座を1年間受講し、参加者の安全確保や手遊びの仕方などの技術を学び、「健康づくり運動サポーター」を担うようになりました。ヘルシー教室の受け付けや参加者の安全確保のほか、参加者の前で、簡単な手遊びや唱歌に合わせた軽運動などを披露しています。



## 最初は気恥ずかしかったけれど、慣れてくると快感

「健康づくり運動サポーター」を務めるようになって、人前に出て、手遊びなどを披露するなんて自分には無理と思いこんでいたことが、やってみたらできたので、新しい発見となりました。

また、人前で披露すると、皆さんが喜んでくれる反応が直接見えるので、嬉しく、慣れてくると快感を覚えるようになりました。そして、今では「皆を惹きつけられるようにもっと努力しよう」と向上心も芽生えてきました。サポーターを担うようになり、自分自身の性格が変わったなと感じています。

### 自治会の「生涯学習の会」での活動

地元の自治会で、定年退職した男性を迎え入れるために発足した「生涯学習の会」の活性化に取り組みました。生涯学習の会会長を引き受けたこともあります。

この会は60歳以上の男女向けに、「グラウンドゴルフ」、「トレッキング」、「園芸」、「卓球」などのテーマの講座を開設するもので、その中で、私は「トレッキング」の世話役を務め、その企画運営や参加の呼びかけなどを行いました。コースや旅程を設定するのですが、学生時代にワンダーフォーゲル部であったことから、昔からの趣味を生かせたので、自らも楽しみながら活動できました。

#### 周囲との関わり

### 妻の協力により広がった地域の人々とのつながり

妻が知人に私を地域活動に参加させようと働きかけてくれるなど、陰での協力があって、現在までやってこられたと思います。

ソフトバレーボールクラブの活動では、メンバーが私より一回り若い年代だったので、今までにない年代との接点ができることがとても新鮮でした。また、様々な活動を通じて、市レベルの広域的な地域の人々とのつながりができたことは、私にとって大きな収穫でした。人間関係がそれほど密にならず、気楽に、長く付き合える仲間が次第に増えてきており、交流の輪の広がりを感じています。

#### 直面した課題と解決方法

### 時間的余裕がなくなったときは、優先順位を考える

定年から約10年、自治会の「生涯学習の会」、市の「健康づくり運動サポーター」以外にも、高齢者向けの趣味のサークル活動の運営など、同時期に複数の地域活動に携わってきました。活動の幅を広げすぎると、日程が重なったり、活動のための時間的な余裕がなくなったりします。そのようなときには、活動中での優先順位を考えるようにしました。やはり、身近な地域での活動はあそこにはできないと考え、自治会の活動を優先させるようにしました。複数の活動をすると、苦勞することもあります。それ以上に、充実した毎日が送れることを何より嬉しく思っています。

#### これからの展望

### 高齢仲間との趣味のサークル活動に専念

自治会活動は約10年にわたり続けてきたので、そろそろ卒業しようと思っています。今後は、私が関わっている活動の一つ、高齢者向けの趣味のサークル活動に専念したいと考えています。このサークルは、絵手紙やペン習字、軽運動を楽しむ会で、市の南部の地域から集まった60歳以上のメンバー、60名ほどで構成しています。年代が近く、広域的な地域からいろんな人が集まっていることもあって、メンバーと時間を共にするのが心地よく、また、共に活動できることに誇らしさを感じています。高齢仲間とのつながりを維持するために、今後も主体的に活動に関わっていきたいと思っています。