

令和2年度 シニアカレッジ新潟同窓会事業

シニアカレッジ新潟卒業 それからの私

（同窓生の活躍 事例集）

はじめに

私たち企画員は、「シニアカレッジ新潟の卒業生が集い旧交を温めると共に、卒業後の様々な活動を共有し、仲間づくりにとどまらず地域活動の担い手としての活動へと発展することができる機会を提供する」ことを目的として、平成25年から様々な取り組みを行ってきました。

メンバーは、卒業生への公募等を経て県社協より委嘱され、ボランティアとして活動できる方で構成されています。

今年度は、コロナ禍の影響でイベント等の人々が集まる事業の実施は難しく、次善の企画を模索する中で、この度の「同窓生の活躍事例集」の作成となりました。ここでは、地域の様々な場面で活躍されておられる同窓生の姿をありのままに記しました。

これを県内一円に広く紹介することにより、シニアカレッジ新潟を多くの方々から知っていただくと共に、シニア層の方々からは地域活動への新たな「気付き」と、コロナ禍の中にあっても同窓生の「絆」が更に深まることへ繋がればとの願いを込めています。

どうぞ、コロナ禍にも負けずに地域に溶け込んだシニアのパワー（活躍ぶり）をご覧ください。

令和2年度 同窓会事業企画員

「同窓生の活躍事例集」発刊のお祝い

シニアカレッジ新潟学長
石上 和男



待望の「活躍事例集」の発刊を心からお祝いいたします。

「シニアカレッジ新潟」は、広く学習の機会を提供するとともに、仲間づくりや地域活動の担い手を養成することを目的に平成元年度に「新潟県高齢者大学」として開講しました。以来32年、この間に卒業生も9493人を数えるに至っています。

私がかねてからこのような事例集ができることを心待ちにしていました。

同窓会事業は平成25年からスタートし、旧交を温めることはもちろん、自分たちの住む地域への関心を高め、地域のためになる活動を自主的に進めることが、結果として生きがいや仲間づくりのためになるという考えのもとに、同窓生が行っている様々な活動の内容や、その趣旨を皆さんに知ってもらうための情報を提供する目的で、この「活躍事例集」が誕生しました。発刊に至るまでには同窓会企画委員の皆さんが討議を重ねられこのような素晴らしい冊子ができたものです。企画委員のご労苦に敬意を表します。

シニアカレッジ新潟の役割のひとつは、「学習機会の提供」です。老若男女問わず、学ぶことによって知ることは新鮮であり、私共は様々なジャンルから皆さんに最新の情報に基づく学習機会を提供するように努力を重ねてきたつもりです。もう一つの役割が「学んだことを実践できる」ようにすることです。心理学者マズローの掲げる人間の最上位の欲求、すなわち「自己実現欲求」である「自分のできることを世の中、人のために精一杯やってみたい、実践してみたい」との内容を具現化するには、各地域で積み重ねられた実践例が最も理解しやすい教科書と考えます。これまで熟考に熟考を重ねてきた自分の考えや行動に近似したものを参考にできれば、仲間と一緒に地域で実践できるという考えが芽吹き、さらに具体化できるのではないかと期待するところです。

今年度は新型コロナウイルス禍の中で、開講が3ヶ月遅れ、入学式は中止、講義も感染予防対策の徹底、3密にならないようにスクール形式で行うことなどの工夫を重ね、ようやく卒業式を迎えることができました。このような中でもシニアカレッジで出会った仲間と交流を続けている人や、学びを活かし地域活動を工夫しながら実践されている方々が沢山おられ、実際にこの事例集にも投稿していらっしゃいます。どうかこれら各地域での活動を肌身で感じていただくとともに、さらに皆さんの取組をこの事例集に投稿いただければ、もっと「シニアカレッジ新潟」の活動が発展・充実できるものと大いに期待しています。

目次

シニアカレッジ新潟で学んだ事と 仲間との絆を大切にするために取り組んでいる事 新潟会場(A) 平成25年度卒業 瀬下 誠一 ……	1
『いい顔』になるように 新潟会場(A) 平成28年度卒業 高橋 由則 ……	3
私の地域活動 新潟会場(A) 平成28年度卒業 藤田 金五 ……	5
生きる事と学ぶ事 新潟会場(B) 令和元年度卒業 古川カズ子 ……	7
シニアカレッジ長岡同窓会活動記録 長岡会場 平成26年度卒業 長谷川 徹 ……	8
支え合う幸せ 長岡会場 平成30年度卒業 小竹扶美子 ……	10
柏崎の除雪ボランティア 長岡会場 令和元年度卒業 須田 兵衛 ……	12
夫の理解でボランティア活動 上越会場 令和元年度卒業 中島 裕子 ……	14
細やかな「上越観光ボランティアガイド」の雑感 上越会場 令和2年度卒業 箕輪 和夫 ……	15

シニアカレッジ新潟で学んだ事と 仲間との絆を大切にするために 取り組んでいる事

新潟会場(A) 平成25年度卒業 瀬下 誠一

私達はシニアカレッジを卒業して、今年で8年目となります。卒業前にこれからもこの絆を大切にするために「25A同期会」を立ち上げることになりました。

運営方針での目的は、「本会は健康で豊かな人生を送るための仲間づくり、会員相互の親睦をはかること」で当初48名で会長、副会長、理事7名で発足しました。総会は年1回、役員会は2ヶ月ごとで、ここで各担当が今年の行事計画を提案し、審議します。毎年2月の役員会で新年度の行事計画を決定し、全会員に郵送します。

私は当初、JRで募集している「駅からハイキング」の幹事をしていたのですが、平成28年以降はJRで案内してくれるハイキングがなくなったため、「動く市政教室」(福祉バスの利用)を計画することにしました。しかし、この福祉バスの利用は、新潟市高齢者支援課で毎年前期・後期に分けて「市報にいがた」での募集により申込みをしますが、利用は10名以上が条件になっており、当日まで不安です。

この「動く市政教室」も今回で4回目となりました。1回目は「西蒲区を知ろう」で澤将監の館→中之口先人館等。2回目は「北区を知ろう」で東港コンテナターミナル→新潟火力発電所等。3回目は「新潟市の重要施設見学」で新潟県庁→消防局等でした。今回は3月に新潟県でも新型コロナウイルスが確認され、3密を避けるため外出が制限され、6月に計画していた「動く市政教室」も中止となり、10月の開催も心配されましたが、各施設ともマスク着用での見学を条件に許可して頂き実施することとなりました。

新潟県水産海洋研究所では、海洋観測、試験操業、生物測定等のデータを解析して漁況予測を行ったり、漁業調査船で本県沿岸から日本海沖合域の海洋調査、漁場調査等とそれぞれについて研究を行っています。この研究所の見学は子供たちに人気だそうですが、私達も子供に返って楽しみました。私達には「研修歓迎の字幕の入ったスライド」まで準備され、研究所内全般の説明をしていただきました。

新潟県の海岸線は非常に長く、また大きな河川が何本もあり、その全てが日本海に接しています。それだけに日常魚類をはじめ水産物の恵みを頂いていますが、私達は水産資源のことは何も知らないと同じです。今回、新潟県水産海洋研究所への研修で得た知識は、家族をはじめ機会を得て地域や子供達にも紹介していきたいと思えます。

市文化財センターは、新潟市内の遺跡から出土した土器や石器などが展示されており、ボランティアによる説明で新潟市内の遺跡が多いことにびっくりしました。また、敷地内にある市指定文化財「旧武田家住宅」と「畜動舎」も見学しました。

雪梁舎美術館は、新潟ふるさと村の近くにあるのに、今まで全く知りませんでした。「常設展示室」では、感動的な絵が展示されており、ほかにドイツのマイセン窯の磁器を展示した「マイセンの部屋」や「シャガールの部屋」もありました。美術にあまり興味のない私でも仲間とおしゃべりしながら見て回ると楽しかったです。

今回は女性5名に参加して頂きまして、久しぶりの楽しい時間を過ごす事ができました。前回の県庁・消防局では女性に全く興味を持って頂けず、男性のみでした。これからは女性の意見を役員会で良く聞いて計画したいと思います。

新型コロナウイルスの影響で今まで当たり前できていた事ができない日々が続いています。こんな時だからこそ、つながりを大切にしたいと思います。

女性5名の方達は、パソコンとスマホでラインやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）を使って連絡をとりあい参加したものであります。

私達ももっとICT（情報通信技術）を使って同期会の活動を展開して行きたいと思います。女性陣に負けられません。25A同期の全員が同じレベルで使えるようにしたいと思います。一方で地域の文化、歴史と伝統ある文芸誌が2018年度で発行予算カットにより廃刊となりました。今後行政の業務はアナログからデジタル化をますます進め、ICTを使ったサービスが多くなることでしょう。

行政予算の再配分と新型コロナウイルスの影響で私達を取り巻く環境は随分と変わるようです。同窓会事業も今までとは違った方法になると思いますが、落ち着いて作業をやりたいものです。

「25A同期会」も昨年11月の総会では、会員が23名となりました。これからも継続していくには情報発信が欠かせないと思います。この会の会長の統率力、指導力はすばらしいです。でも会長を支えるのは、その他の役員11名の団結です。頑張ります。



『いい顔』になるように

新潟会場(A) 平成28年度卒業 高橋 由則

「てくてく山遊会」は入校した平成27年8月にサークル活動として、山歩きを楽しみ健康増進と親睦を深める事を目的に13名で立ち上げ今年で6年目を迎えます。月1回計画し毎回10名程度が参加してます。第1回国上山トレッキングを皮切りにこれまでに角田、弥彦、大峰山など県内の他に、安達太良山、斑尾山の県外にも足を延ばしています。山野草、小鳥のさえずり、新緑、紅葉の天然のマイナスイオンがたっぷりの山道を歩き、汗をかくのは爽快感があり心と体のリフレッシュが図られます。山頂で食べるランチは格別ですね。体力づくりや挑戦する気持ちは大切ですが天候不順や足元の悪いときは無理はしません。今は自粛してますが12月に反省会兼忘年会を2月には総会兼新年会を行いコミュニケーションをとることに努めています。老化は足からと言われてますのでこれからも仲間と山歩きを続けていきたいと思えます。私は「てくてく山遊会」のメンバーと年齢層も同じような地域の「黒埼山の会」にも属していますが女性はいずれも元気ではつらつしてますね。

昨年南区の農園に勤めている甥から枝豆出荷の手伝いを頼まれ数日間行ってきました。6時から早朝機械どりした枝豆をまずは選別をする作業です。これが延々続きます。キズ、小さい、形が悪い等いわゆるB品を取り除く作業ではベテランの方の指導をいただきながら流れてくる豆に全集中です。考えている余裕はありません。その後袋詰めまでの一連の作業を体験する事が出来ました。一定量を計量する機械に感心しました。コロナ禍でいつもお願いしている大学生の確保が出来なかったようです。

また「市報にいがた」に南区ル・レクチェ出荷作業ボランティア募集の掲載があり、初めて応募しました。私の担当は収穫した果実を出荷するまでの保管作業でした。収納し積んであるケースを上下反対に積みかえ、熟成状況に応じて保管位置を移動したり傷んでいる物を取り除いたりする手伝いでした。

こちらの農園は仕事勤めをしている息子と夫婦の3人にシルバー人材センターからの派遣で賄っているようです。販売ルートはしっかりしているようですが「自分たち夫婦の代で終わりかな」と話していました。ブドウや養蜂も手掛けてますが気候等に左右され不確定部分もある事から、息子には苦労させたくないとの事です。私はこんなに美味しいル・レクチェを多くの方に食べていただきたいと思い「都合がつけば春先から手伝いに来ますよ」と告げ今後連絡を取り合うことにしました。

そして、こちらにも縁があり2年前に新潟市スポーツ推進委員に委嘱され地域の健康増進に資するスポーツ・レクリエーション活動振興のお手伝いをしています。コロナ禍で中止も多数ありましたが市民綱引き大会、夏期巡回ラジオ体操、弥彦山スカイラインを競技場所に開催されたヒルクライム、日本陸上競技選手権大会等がありました。参加者のひたむきさや情熱を感じます。今後も積極的に従事協力していきたいと思います。

人生究極の幸せは「人の役に立つこと」「人から必要とされること」だそうです。定年後になれば何をやってもよく、何をやらなくてもいい。自らの個性に合った働き方、生き方をすることが大切で、自分にとって本当に大事なものや自分が果たすべき役割に気付いた人は、優しいまなざしを持った穏やかな表情になると新聞記事で読んだ事があります。定年後を充実して暮らすために大切な事は『いい顔』かどうかがポイントだそうです。人との出逢いを大切に『いい顔』になるよう取り組んでいきたいと思います。

床につき今日1日を振り返りつつ、「明日はどんな1日になるのかな」なんて思いながら眠りにつくまでのひと時が至福ですね。

1日も早くコロナ禍が終息を迎え落ち着きを取り戻す事を祈るばかりです。



私の地域活動

新潟会場(A) 平成28年度卒業 藤田 金五

私は平成25年3月で東京での単身赴任15年間に見切りをつけ地元新潟に帰って来ました。定年延長2年目の契約も終了し引き続き残ってほしいと会社に懇願されましたが東京での単身生活、毎日の通勤地獄に嫌気が差し丁重に断りました。

さて高齢者大学（現在のシニアカレッジ新潟）に入学したきっかけは毎日、暇を持て余し気味でたまたま市内の図書館で同大学の募集を知り、新しい生き甲斐、余暇の過ごし方、新しい友達を作る絶好のチャンスと思い平成27年度入学、28年度卒業しました。この2年間、高齢者には魅力のあるカリキュラムが組みられ地域を越えいろいろな仲間達と過ごすことが出来、楽しく有意義でした。有難うございました。

卒業後4年が経過致しましたが卒業時のサークル名（NGA27・28）で毎年新年会・総会・年2回福祉バス利用の施設見学会・夏季の暑気払い等当時の仲間達が集い和気あいあいと話しが盛り上がります。昨今、福祉バス利用者が多くなり抽選には当たりません。

また小グループは有志でカラオケサークル、山歩きサークル、まち歩きサークル、料理教室サークル、賭けない麻雀サークル、ゴルフサークル等皆さんボケてる暇はありません。

特に地元に戻ったら地域活動をする事を講義中に勧められ、下記に私の現在行っているボランティア活動を紹介します。参考になれば幸いです。

1. 西内野小学校見守りセーフティスタッフで活動中



現在セーフティスタッフの仲間9名で通学時間の7時15分～8時15分頃まで主要な横断歩道、曲がり角で子供達の見守り活動を行っています。

（平成29年度～継続中）

写真は町内の危険な横断歩道（信号機なし）で毎朝470名の児童が渡っています。全校児童720名で470/720=65%が渡ります。

（ピンクベストが筆者）

2. 西内野地区防火防災連合会スタッフで活動中



当連合会は西内野地区の10自治会スタッフで組織され毎年1回自主防災訓練を行っています。

当日は新型コロナ感染防止の為、参加者全員マスク着用で10自治会から計150名が各々、のぼり旗を先頭に新潟市西コミュニティセンター迄歩行避難訓練を実施。

写真の起震車は西区役所より借り、参加者に地震体験をしてもらいました。当日のスタッフの写真です。

ピンクベスト着用者は当会防災士4名です。

（左端が筆者）

3. 西区防災士の会スタッフで活動中

・赤塚小学校防災学習指導（消火器操作）



新潟市防災士の会は市内8区の会員から構成され、西区防災士の会の会員は約50名登録しています。

自然災害が昨今全国、何時でも何処でも昼夜問わず発生しています。日頃から防災・減災意識を持ち「自助・共助・公助」を学び訓練に参加しましょう。

西区内の小学校・中学校から防災学習の依頼があれば防災士仲間が指導に当たっています。

（奥右から3番目が筆者）

・内野中学校防災学習指導（簡易担架・搬送）



写真は内野中学校で2年生全員を対象に防災学習を行いました。

過去には心肺蘇生法・AED操作訓練・応急手当法・消火器操作方法等行ってきました。

写真は簡易担架の作り方と搬送方法の概要を説明中です。

（後ろ姿が筆者）



写真は8名を1グループとして1名の模擬被災者を簡易担架に載せる方法を指導中です。

模擬被災者の左右に各3人、頭側に1人、足側に1人配置し左右の3人が片足を立て被災者を膝の上に乗せ、簡易担架を素早く敷き込み、頭側のリーダーの掛け声で静かに持ち上げ搬送します。

4. 地域の防災士スタッフで活動中



新潟市西コミュニティセンターで毎年9月に地域婦人を対象（夫婦参加も可）に防災学習会を行っています。

写真は新潟市防災士の会で8区の自然災害の特色を纏めたものをパワーポイントを使い説明中です。

（左端が筆者）

その他10自治会の各会館で毎年順番に住民防災学習会も行っています。

生きる事と学ぶ事

新潟会場(B) 令和元年度卒業 古川 カズ子

平成30年1月に、54年間、人生を共に歩んで来た夫が亡くなり、結婚10年目に開業した店を、夫の不治の病が判明して閉店しました。

それまで、朝5時から夜7時まで仕事仕事でした。今では二人の息子はそれぞれに独立し孫も大きくなり、もはや私のすべき事はなくなった思いでした。一人暮らしになっても近くにいる息子達は呼べば駆けつけてくれますが、私には、守るべきものはなくなり1日中虚脱状態でした。1日中何も食べなくても、お腹は空かない、行く所もない、何を見ても感動しない、動かないから歩くのもおっくうになりました。自動車免許証は45歳に発症した「すべり症」で、足裏の感覚がマヒしたため返納し、若い頃乗っていた自転車は長く乗っていないので恐くて乗れない、だから、どこに行くにも徒歩だけでした。

歩くと目眩がし、主治医から検診してもらったら、「栄養失調です。栄養が足りない。」との事。息子達に迷惑をかけない為には、自分の健康は、自分で守る事だと考え、行き場所を作る事が第一だと思い、今までやった事がなくてあまりお金がかからなくて（年金生活者になったので）ほどよく歩く場所を探しました。

近くに学ぶ場所が見つかりました。

新潟県社会福祉協議会で運営しており、新潟ユニゾンプラザ内にある「シニアカレッジ新潟」の講座でした。早速申し込みました。

5月に入学し、10月に卒業する全13回位の「基礎応用課程」の第1年次、第2年次の講座です。

その学びの場で友達が出来、実践講座「傾聴ボランティア」コースを受講しました。

これは、近くの小学校での「キッズランド」の時に役立ったと思っています。毎週、水曜日の午後と、土曜日の午前、ボランティア2、3人で子供達と折り紙、工作、ゲームで遊びます。孫も大きくなりあまり会う事もなくなりましたが、「キッズランド」は楽しかったです。

その後、いろいろな所での講演や講座を学ぶ事が楽しくなり平成30年と令和元年に助け合い活動の心得を学ぶ「助け合いの学校」の講座を受け修了証書をもらいました。

今は、大学のオープンカレッジで、月2回程、健康寿命の事、無気力と新型うつとか、心理学的な事を学んでいます。

只、年齢のせいかな？私の頭の悪さか記憶力が弱くて基礎から積み上げていく勉強は出来ず、もっぱら、その時その時の聞き流しになりますが、新しい講座を受ける時はワクワクします。

私は、もう超高齢者ですので、今まで教えていただいた事がらは、実践出来ないかもしれないけれど、今、住んでいる地域の皆様に喜んで頂けるよう花を植えたりコミュニケーションの場を多くしたいと思っています。

学んだ事は、自分を行動的にしてくれたと思っています。



シニアカレッジ長岡同窓会活動記録

長岡会場 平成26年度卒業 長谷川 徹

シニアカレッジ長岡同窓会は、新潟県高齢者大学（シニアカレッジ新潟の前呼称）事務局（新潟県社会福祉協議会）の指導のもと、平成26年に長岡校卒業生（平成21年度から平成25年度卒業生）にて組織化されました。令和2年現在、平成22年度から令和2年度までの卒業生にて構成されています。長岡同窓会は各学年度の代表21名の委員にて運営されており、私はその事務局を担当しています。令和元年度よりシニアカレッジ新潟の指導及び運営を離れ、運営から財政まで自主的な体制となっています。

これまでの4年間に長岡同窓会活動として講演会&懇親会を5回開催してきましたが、ここまで盛況に続けることができたのも、長岡地区同窓生皆様の協力と委員の結束のお陰であると思います。成果の一つとしては同窓生が大勢集って同じものを共有し、そして学年を超えての懇親がさらに深まった事が挙げられます。

今後さらに発展、充実させていくための課題として、以下の3点を挙げます。

1. 講演会テーマのマンネリ化

テーマが健康、地元の歴史と同じような内容になりがちであり、発想を変えてもっと魅力のある内容にしていく必要があります。

2. 参加者の固定化

回を重ねても同じ同窓生参加の傾向があります。同窓生にハガキにてお知らせをしてきましたが、これだけの方法ですと限界があります。同窓会活動に興味を抱かなかった人には直接電話や会って話をする等のコミュニケーション方法の一考が今後必要です。

3. 財政問題

自主財源がなく参加者から寄付協力金を募って運営しております。今年度は赤字のため繰越金で補填していますが、参加費の徴収等何らかの対策を同窓会委員で検討しております。解決する妙案をなかなか見つけ出せない状況です。

今後、これらの課題を委員のみなさんと検討し、これからの活動へと繋げていきたいと思えます。それでは、これまでの活動をご紹介します。

1. 活動履歴（講演会等） 毎年「講演と懇親会の集い」を行っています。

- 第1回 平成29年3月7日「シニア時代もトレーニング×科学で健康的なからだづくり」
新潟医療福祉大学健康スポーツ学科 佐藤敏郎教授
- 第2回 平成30年3月13日「地球は壊れていくのか～南極から見た地球の環境～」
国立長岡工業高等専門学校 佐藤和秀名誉教授
- 第3回 平成30年11月8日「戊辰戦争と長岡人の財布」
長岡大学 松本和明教授
- 第4回 令和元年11月15日
「悪質商法にあわないために」長岡市消費生活センター消費生活相談員 松澤明美氏
「笑って学ぼう 振り込め詐欺防止」新潟県防犯アドバイザー 中野小路たかまる師匠
- 第5回 令和2年10月14日 新型コロナウイルス感染予防対策実施
「やさしいヨガ体験」フィットネスサークル 小林奈津子氏
「笑って楽しく防犯講座」新潟県防犯アドバイザー 三流亭楽々師匠
- 平成29年度新潟県高齢者大学同窓会事業 新潟県高齢者大学企画会議主催
平成29年10月19日、20日 長岡地区担当
「山古志、富岡製糸場を巡る研修旅行」
講演会 「私のスポーツ人生～“80歳”楽しく世界に挑戦」
マスターズ陸上競技槍投げアジア大会優勝 吉川修氏

2. 長岡同窓会の月例活動

同窓会の委員は毎月1回（曜日は不定期）21名が長岡市さいわいプラザに集まり今年度の事業（講演会と懇親の集い）の計画と実施について話し合っています。予定等で出席できない場合は連絡をいただき、個人の都合に合わせた活動となっています。

打合せ時間：13時30分～16時頃

第1回同窓会 新潟県高齢者大学 石上学長挨拶



3. 同窓会委員構成メンバー

代表：貝沼正義 事務局：長谷川徹

平成22年度卒から令和2年度卒同窓生代表21名
長岡市、柏崎市、南魚沼市、三条市、見附市在住委員

第1回同窓会講演会
いつでもどこでも
“ちょこっと筋トレ”



第4回同窓会 懇親会

4. 活動内容

第1回同窓会 講演会93名 懇親会49名参加

石上学長、井浦新潟県社会福祉協議会課長、新潟地区同窓生、上越地区同窓生を招きアトリウム長岡にて実施。新潟医療福祉大学佐藤教授の講演「日常生活で出来る範囲の運動（ちょこっと筋トレ）及び積極的な外出の必要性をお話しされた。懇親会ではじゃんけん大会で学長杯、講師杯、課長杯で大いに賑わう。



第2回同窓会 講演会92名 懇親会38名参加

第2回目もアトリウム長岡にて実施。地球環境の面から見た長岡工業高等専門学校、佐藤教授による南極のお話し。南極から持参した氷が融ける時の音を同窓生は太古の空気が今ここではじけるのを目の当たりにした。この年もじゃんけん大会で佐藤教授にじゃんけんで勝った人に景品が与えられた。



第3回同窓会 講演会80名 懇親会29名参加

新潟県社会福祉協議会より中原課長を招き、松本教授の講演会をまちなかキャンパス長岡、懇親会をアトリウム長岡にて行う。予算制度を取り入れ長岡同窓会自主運営にて実施。戊辰戦争と太平洋戦争による二度の焼け野原体験があったので再興するエネルギーが養われたとの話が印象深いものだった。



第4回同窓会 講演会80名 懇親会42名参加

講演会及び懇親会をまちなかキャンパス長岡にて行う。今回より財政、運営共に長岡同窓会が自主運営管理となる。講演会を1部2部編成として行う。振り込め防止対策の話と漫談を新潟方言と手振り身振りで聴衆を引き付け楽しいひと時でした。懇親会は8テーブルに分かれて皆さんの活動内容を話し合う場となりました。



第5回同窓会 講演会48名参加

アオーレ長岡にてヨガ体験と防犯講座の2部編成で実施。マスク装着、手指消毒、体温測定、体調聴取、換気注意、ソーシャルディスタンス保持などコロナ禍で対策をし、懇親会は取り止めとした。参加者はヨガマットを持参。癒し効果のあるBGMを聞いているうち眠くなるようでした。三流亭楽々師匠は本格的な落語で最後には「南京玉すだれ」で鮮やかに決めて終了しました。



支え合う幸せ

長岡会場 平成30年度卒業 小竹 扶美子

民生委員活動を始めるにあたって「地域の活動とは」という問いに出会うことになりました。そんな時、目にしたのが当時「新潟県高齢者大学」改称「シニアカレッジ新潟」でした。

カリキュラムはとても興味深いものでありました。介護生活との両立ではありましたが、だからこそその思いで受講を決めました。講義の内容は多岐にわたりその2年間は、私の後半の人生を「充実」という2文字で飾ってくれることとなりました。特に共に学ぶ仲間との出会いはとても貴重なものでした。共に学ぶ力は、予想をはるかに超えた関係づくりを構築してくれました。私達のように年を重ねてくるとそれなりの人生を背負ってきます。いつの間にか学生時代のような気持ちを忘れていくようです。

しかし、「名前と今共に学ぶ仲間」それだけで十分な関係になっていました。年齢もかつての職業も地位も一切を払拭してしまう力をもっていたようです。そのことに深い感銘を受けました。この思いがさらに次のステップへの導きとなっていったのは、私だけではありませんでした。

1人で受講したシニアカレッジ、ボランティア大学への受講時、隣には仲間の姿がありました。受講内容は具体的なボランティア活動に即したものであり、地域で活動しておられる方からの生の声でもあり、その前向きな考え方は、自分でもお手伝いができそうなことを具体的に考えるきっかけと情報の場となりました。

トモシア（長岡市社会福祉センター）の「カフェく・る～む」は障がい者を雇用し運営しています。長岡市のアオーレ「カフェりらん」は障がい者の社会参加と自立支援の為の場となっております。そこでの活動は、私でもすぐに来れるお手伝いでどちらも月1回のサポートです。

「く・る～む」では、運営の人手の部分の補助になります。「りらん」では、引率されている職員の方と共に自立支援のお手伝いをさせて頂いております。この自立支援を就労に結びつけるには、企業雇用担当者との視察や交流の場がこの運営を意義付けていくように感じております。

「オレンジカフェ」への参加活動もボランティア講座で知り合った方からの誘いによるものでした。この活動は認知症の人とその家族が気軽に立ち寄れるカフェで、地域の人たちとのつながりを作るきっかけができる場となっております。同じ悩みや相談など話を共有することで認知症への理解も深まりやすく認知症家族にとってとても重要な場です。

夫が脳梗塞により脳血管障害からの認知症で10年介護をしていたことがきっかけでもあります。認知症のことは、講座等開かれており、特に高齢者の認知症は理解もかなり深まっておりますが、若年性認知症についてはほとんど知られていないのが現状です。障がい者の就労と同様に未来がある若者の支援はもっと理解を深めていくために活動支援の充実が望まれると思いました。

聴覚が不自由な方の為の手話通訳・要約筆記、視覚が不自由な方の為の音声訳・点訳のボランティア活動があります。これらのボランティア活動はスキルアップの資格取得も必要となり、すぐに活動につなげられるものではありません。これらの学習会に参加することにより、誰でも一歩踏み出すことができます。地道に活動されておられる方々と共に少しでもお手伝いができればと要約筆記と音声訳の学習会に参加しております。奥が深く戸惑うばかりですが、緊急時等、理解を深めることにより「少しでも」との思いです。

トモシアの季節の飾りつけも年に数回あり楽しく参加しております。ここでは様々な活動をされている方との交流や、視野を広げたり情報の場となっております。

興味本位でバルーン教室に参加しましたが、社協さんのアドバイスと力添えにより「夢がふくらむ風船アート」の会」を10数名の仲間と発足することができました。様々なイベントに参加し、ふうせんが子供さんを笑顔にできたらの思いです。みんなで練習を重ねていく計画であります。

これらの活動を通して学ばせて頂いたものやシニアカレッジを通して学ばせて頂いたものは、地域においてすでにある仕組みの構築や、必要とされていることを考え創造的な発想につなげていけるのではないかと考えております。

私たちの地域では多世代交流が盛んです。

高齢者が中心となって小学生を対象に「体験教室」・「昔あそび」で交流を深めております。中学生が高齢者宅を訪問する「ふれあい隊活動」も盛んです。

睦会（老人会）ですが、現在現役65歳数名会員で入会し、自ら講師役をされて「後見人制度」を学ぶ等活発に活動しております。「人生の質」を向上できる高齢化社会を目指しての思いです。

小地域ネットワーク活動も大きな動きに変化しつつあり、町内班長を中心に「地域の見守りの輪」を広げつつあります。

見守られる方（高齢者でお一人暮らし）はお元気な方ばかりで、もしかしたら必要のない方なのかも知れませんが、この活動に賛同して頂きました。これからの安全・安心な地域づくりのために本当にお困りの方が笑顔で「お願いします」と言える地域になれるように第一歩を踏み出してくださいました。見守る方々も、若い世代の町内班長さんもこの趣旨に賛同して頂きこれからの地域活動が楽しみであります。

これらの活動を通して感じていることは、人の為ではなく自分の為であるということです。未熟な私の活動を「ありがとうございます」と言ってくださいます。そのたびに思います。「いえいえ こちらこそありがとうございます。」今私は、これらの活動を通して地域の方々から育てて頂いているのだと感謝しております。支えているはずの活動が実は支えてもらっている。そんな思いです。

ほどよい距離感の中、ちょっとした相手を思いやる気持ちが「支え合う」をつなげていくのではないかと考えております。

活動は私に充実と幸せな気持ちを運んでくれました。今、関わってくださる皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。



柏崎の除雪ボランティア

長岡会場 令和元年度卒業 須田 兵衛

はじめに

柏崎は海岸に近いのに除雪ボランティアなんてどうしてと思われるのではないのでしょうか。しかし柏崎の山間部女谷、野田、高柳・・・などは魚沼や妙高に負けない豪雪地帯であるのです。地域の人たちは毎日深々と降る雪の中で一冬をじっと耐えて過ごされていたのではないのでしょうか。そんな中で地域の歴史と文化を守り続けてきた人たちにも高齢化が厳しく押し寄せてきました。

そんな状況下、柏崎市社会福祉協議会では少しでもお手伝い出来ないかと除雪ボランティアをはじめの事になりました。私が除雪に関わるきっかけは八石山に登っている時に「須田さん除雪ボランティアに参加しませんか」と声をかけられたことからはじまりました。そして年が明けた冬に国の重要無形民俗文化財の綾子舞が伝承されている女谷で除雪ボランティアが始まりました。

現地の雪の状況は屋根から雪が続いて一階部分がすっぽり埋まっている状況でした。みんなで除雪をして一階の窓が出ると、そこから光が差し込み真っ暗だった部屋が一気に明るくなり、それまで気持ちに重くのしかかっていたものから解放された様に住人の方の顔も同時に希望の光があたったように明るくなるのを感じました。

柏崎市除雪ボランティアの概要

除雪ボランティア実施要領

対象世帯はおおむね75歳以上の高齢者世帯、心身障がい者の方のみで構成されている世帯で、自力で除雪が困難な世帯として、町内会長または民生委員の方を通じて依頼してもらい、活動内容は屋根下除雪を主に行なう。(屋根下(1階部分)を出す程度を目安)

実際の除雪ボランティア活動

1. 無雪期

- ①除雪ボランティア依頼票に基づいて、除雪箇所、危険箇所、駐車場、その他活動に関する注意事項などを事前調査し、写真と記録を作成する。
- ②降雪により窓や解放部の損壊を防止するため秋に囲い板を設置し春に撤去する。(古い家では囲い板が設置できず、ホームセンターで材料を買って加工したこともあった)



囲い板設置

2. (降雪後、随時) ボランティア活動に入る前の事前調査

依頼者宅に行き、積雪の状況と危険箇所の再確認をし、除雪ボランティアの配置人数、駐車場、排雪場所などボランティア活動の段取り調査をする。

3. 除雪当日の活動

ボランティアセンターで

- ①ボランティア受付、登録、保険加入の調査をし、登録した人から順にかんじきの履き方講習をする。
- ②グループ編成をする。
- ③オリエンテーションで注意事項などを伝達し、班ごとに事前調査をもとに作業内容の確認をする。
- ④除雪道具の準備と持ち出し物を確認し出発。

現地で

- ①依頼者に挨拶をし、現地の状況確認をする。(危険箇所や隣地との境など)
- ②現地活動の説明と注意事項を共有する。(スノーダンブなど初めて見る人もおり、スコップなど手にしたことのない人も参加することがある。このような人には使用法から教える)

活動中

- ①除雪作業をしながら現場指導や適度な休憩をとり、安全を中心に巡回する。
- ②依頼者とボランティアとのコミュニケーションをはかる。(特に都会から来た若い人との会話は地域の人には喜ばれる)



除雪作業

終了後

依頼者に挨拶と除雪状況の確認をしてもらい、全員で挨拶し道具を片付けて現地を出発する。

ボランティアセンターで

- ①ボランティアの全員の帰りを確認し、除雪道具を片付ける。この時に故障した物などを報告する。
- ②整理されたところで反省会を行い、活動報告書を作成し提出する。

概略については以上ですが、この活動を安全かつ円滑に行うためとして、社協ではボランティアコーディネーター制を平成23年度から行っている。ボランティアコーディネーターは上記の業務の指揮及び調整を行っている。

除雪ボランティアに関わって得たこと

- 毎回依頼者の喜ぶ笑顔をもらえる。
- 大勢の友達と交流できる。
除雪ボランティアに来た愛知の若者が東北ボラからの帰りに寄り道して我が家に泊まりボランティアについて意見交換したり、またボランティアで知り合った若者とラーメンを食べに行ったり、山登り、災害ボラに参加したりと交流しています。
- また副次効果として趣味の山登りの体力づくりができ、春からの登山が楽になって楽しんでいきます。

これまでに除雪ボランティアコーディネーターとして活動してきましたが、多くの人たちとかわり、教えられ無事に活動できました。特に依頼された高齢者の方から経験や地域についての想いなど多くのことを話していただきました。もう少しこのボランティアに関わらせてもらおうと思っています。

最後に シニアカレッジ新潟受講からの活動

一昨年長野水害ボランティアで、初めてボランティアに参加したという人が昼食時に「自分は何ができるのかとボランティアに第一歩の踏み出しが出来なかったけど、今回参加して自分が出る事でもいいのだなと分かった」と言っていました。ボランティアは難しいことを考えずにこの人のように自分のできることで参加してみたいかと思いますが、自分に何ができるのかのヒントはシニアカレッジの中にたくさんあったと思います。私は2年間シニアカレッジで講師の方から多くのことを教えて頂いたことをもとに傾聴講座を受講し、河田先生の“地域の茶の間”を研修したことから地元の老人の会“遊びリテーション”に参加したり、日赤の救急救助法研修を受け、昨年から日赤奉仕団に参加したりしています。小さなこと、身近なことから行動をおこしてみませんか。きっと面白いことを発見できると思います。

夫の理解でボランティア活動

上越会場 令和元年度卒業 中島 裕子

◆ 初めに

私は現在、読み聞かせの会・すこやかサロンの支援員そしてシニアカレッジ新潟 上越教室の運営協力員として忙しく動きまわっています。各活動を順に紹介させていただきます。

◆ 読み聞かせの会

●入会のキッカケ

私は昨年11月まで民生委員として委嘱を受け在任していましたが、在任中の4年ほど前に民生委員仲間と保育園で「イカのおすし」という防犯の寸劇に参加した際、その会場に居合わせた上越市の職員の方から「言葉がハッキリしていて貴女の声が聞きやすかった。この地域に『読み聞かせの会』があるから、お仲間になって、その良い声を生かしたら」と勧められたのがキッカケでした。

●入会后について

入会したものの、ズルズルとこれといった活動はせずに時を過ごしてしまい、本格的に会員として活動し始めたのは2年前からでした。

主な会場は小学校や福祉施設ですが、活動してみると子供さんや施設利用者の方々が私たちの読み聞かせに入り込んで目を輝かせて喜んで下さる姿に自分が感動し、子供さん等を励ましに来たつもりが反対に元気を頂いたと肌で感じ、この先もできる限り活動を続けていきたいと思っています。

令和3年4月ころまでに、私たちの読み聞かせをCDに録音する予定ですので、これにも積極的に取り組んでいきたいと思っています。

◆ すこやかサロン和田

「すこやかサロン和田」は、上越市支え合い事業としての上越市社会福祉協議会から引継ぎを受け、現在に至っています。対象者は、上越市和田地区の高齢者です。

●お手伝いを始めたキッカケ

私は以前、ホームヘルパーとして稼働していましたが、その時の仕事仲間の人が「すこやかサロン和田」の活動をしており、声をかけられたのがキッカケです。

●活動内容

主な活動は、毎週火曜日に下箱井ふれあいセンター又はラーバンセンターでサロンを開催し、機能低下予防の軽い運動やレクリエーション、ゲーム、工作などを行っています。

そして毎週金曜日には公民館和田分館でサロン又はラーバンセンターで軽い運動等を行っていますが、私はそれら活動の支援員として会場の準備や運営のお手伝いをしており、時にはサロンで読み聞かせも行っています。

◆ 終わりに

これら活動の中で、礼儀の大切さを再認識することができ、そして私がボランティア活動に専念することができるのは、夫が常々「日頃、町内の皆様から力を頂いて今日があるのだから、社会貢献したら」と、私の地域活動に理解があり、後押しをしてくれていることに感謝しつつ、来年のシニアカレッジ運営協力員の任務を、これら経験を活かした目配りと気配りで、学生さんが心地良く受講することができるよう取り組んでいきます。

細やかな「上越観光ボランティアガイド」の雑感

上越会場 令和2年度卒業(4回目) 箕輪 和夫

◆ キッカケ

定年間近のある日「退職したらどうするの?」との妻の問いに、何となく「暫らくは家にいてゆっくりするかなあ!」と思い付きで答えたことが妻の気に障ったようです。

その後のある日、妻曰く「上越市で初めて観光ボランティアガイドを募集すると、友達から聞いたよ。しゃべるのは嫌いでないようだし、暇つぶしに丁度よいのでは?」と、妻の全く一方的な言い分でしたが、仕事もなく毎日在宅では・・・というわけでやむを得ず「上越観光ボランティアガイド」の申し込みはしました。

◆ 参加はしてみたが

せっかくの妻の好意による勧めにも拘わらず、ガイド初日の日時・集合場所を全く失念し、当日に主催者からの催促電話で慌てて大遅刻して初会合の場所へ馳せ参じ初日から大恥という次第でしたが、周りを見ると20歳代・30歳代をはじめ女性が大半で、時に63歳の私は参加者の中では飛び抜けて最年長者でした。

自分には全く場違いのグループに入ってしまったなあと実感・嘆息の至りで急遽キャンセルの気持ちが湧いてきましたが、主催者の立場もあることから「暫らく何とかボチボチやってみるか!」「暇つぶし位の気持ちで!」と思いなおしました。

◆ ボランティアガイドの主な対象

「上越観光ボランティアガイド」の主な対象先は高田城址公園・高田城・桜・ハス・春日山城・五智公園・日本海等です。

観光ガイドは、原則として1人で担当しますが、最初は何とか上手にしゃべろうと緊張し過ぎて悪戦苦闘、冷や汗の連続で恥ずかしさに耐えかねて辞めようと思ったことも再三でした。

◆ 入会後の幅を広げる取り組み

細やかな観光ボランティアガイドの幅を少しでも広げたいと思い、「上越観光ボランティアガイド」とは全く別組織の「高田城址公園の桜を育てる会」の手伝いもしています。具体的には桜の害虫駆除・土壌改良・枯れ葉回収・堆肥作り・肥料の追加・腐葉土作り等々です。

10年ほどお手伝いしていますが、桜の具体的な育て方が理解できて、観光ガイドにもその知識を披露することができて大助かりです。

◆ 実際に経験して思うこと

ボランティアで案内する際には、裏話や冗談で笑いを誘うなど、まずは打ち解けた雰囲気作りで観光客との距離を縮めることを心がけています。

上越市には人を迎えることができる魅力ある観光資源がたくさんあります。

大事なことは、市民の皆さんが自分の住んでいる街に愛着や関心を持ち、そこを訪れた観光客の皆さんに対しておもてなしの心で接することではないでしょうか。

◆ 終わりに

「習うより努力して慣れよ」を耳たこにいわれた諸兄の情ある言葉を肝に命じながら続けた結果、最初は道案内程度ができればとの気持ちで観光ボランティアに参加しましたが、次第に面白みが出てきました。そして、「しゃべる」「歩く」、これこそ現在の私の健康を支えてくれる基本と自負しながら、何とか米寿坂に挑んでいる昨今ですが、更に研鑽を積んでガイド術を高めながら、身体が続く限り今後も続けていきたいと思っています。

おわりに

令和2年度シニアカレッジ新潟同窓会事業を無事に終える事が出来ました。コロナ禍の中で今年は5人の企画員による、9月からのスタートでした。この活躍事例集は、各地区からの寄稿者の方々よりご協力をいただき無事に完成し、皆様にお届けする事ができました。

この事例集は、シニアカレッジ新潟のホームページにも掲載しているので、カレッジの概要と併せて多くの方から見ていただきたいです。

次年度も新たな事業を取り組むこととしています。同窓生の皆様には、地域活動と共に同窓会事業への大いなるご協力をお願いいたします。また、シニアカレッジ新潟をお知り合いの方へ是非ご紹介いただけますと幸いです。

● 企画員 ●

新潟	平成25年卒業	森	俊雄
新潟	平成28年卒業	須貝	京子
新潟	平成28年卒業	眞木	英明
上越	平成29年卒業	千葉	英輝
上越	平成30年卒業	荻原	桂

シニアカレッジ新潟卒業
それからの私

編集 令和2年度 シニアカレッジ新潟同窓会事業
発行 社会福祉法人 新潟県社会福祉協議会（地域福祉課）
〒950-8575 新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ3階
TEL 025-285-1400 / FAX 025-285-0303
HP www.fukushiniigata.or.jp/koureisha/
E-mail oasis@fukushiniigata.or.jp
発行日 令和3年3月8日

全国200万人加入!! 日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償

ボランティア活動保険



保険金額・年間保険料 (1名あたり)

保険金の種類		プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン	
ケガの補償	死亡保険金		1,040万円		
	後遺障害保険金		1,040万円(限度額)		
	入院保険金日額		6,500円		
	手術保険金	入院中の手術		65,000円	
		外来の手術		32,500円	
	通院保険金日額		4,000円		
賠償責任の補償	賠償責任保険金 (対人・対物共通)		5億円(限度額)		
年間保険料			350円	500円	

商品パンフレットは
コチラ



(ふくしの保険
ホームページ)

団体割引 20%適用済 / 過去の損害率による割増引適用

<基本プランに加入される方へ>

基本プランでは、地震・噴火・津波が起因する死傷は補償されません。

◆災害ボランティア活動の参加は、「天災・地震補償プラン」への加入をおすすめします。

※被災地でのボランティア活動では、予測できない様々な事態が想定されます。二次被害への備えとしても、あらかじめ「天災・地震補償プラン」に加入いただきますと、より安心してボランティア活動に参加いただけます。

ボランティア行事用保険 (傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行われる各種行事におけるケガや賠償責任を補償!

送迎サービス補償 (傷害保険)

送迎・移送サービス中の自動車事故などによるケガを補償!

福祉サービス総合補償

(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

ヘルパー・ケアマネジャーなどの活動中のケガや賠償責任を補償!

●このご案内は概要を説明したものです。お申込み、パンフレット・詳しい内容のお問い合わせは、あなたの地域の社会福祉協議会へ●

団体契約者 **社会福祉法人 全国社会福祉協議会**

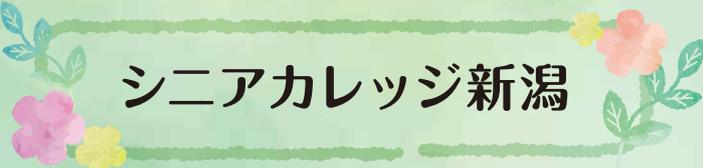
取扱代理店 **株式会社 福祉保険サービス**

〈引受幹事 保険会社〉 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 医療・福祉開発部 第二課
TEL:03(3349)5137

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
TEL:03(3581)4667 FAX:03(3581)4763
営業時間: 平日の9:30~17:30 (12/29~1/3を除きます。)

損保ジャパン日本興亜は、関係当局の認可等を前提として、2020年4月1日に商号を変更し、「損保ジャパン」になります。

●この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。



シニアカレッジ新潟