



[アクティブシニア応援フェア](#)



[アクティブシニア応援フェア](#)

藤枝市生涯学習センターで9月7日に行われたこのフェアは、「地域が待っているあなたのパワー」と題し、「壮年熟期が活躍するいきいき長寿社会づくり事業広域実行委員会」が主催。市内で活躍する13の市民活動団体を含む、全20団体によるPRブースの出展があり、大勢の参加者で賑わいました。



[アクティブシニア応援フェア](#)



[アクティブシニア応援フェア](#)

ブース出展では、各団体が具体的な活動内容が分かるよう写真やパンフレット・ビデオ映像等を使い、楽しく丁寧に活動紹介をしています。『認知症の人と家族の会藤枝分会「ほっと会」』では、脳を活性化させるパズルが用意され、『ふまねっと藤枝』では、体と脳の体操といわれる“ふまねっと”の体験が行われていました。また『さわやかクラブふじえだ連合会』の皆さんは、活動や入会案内のパンフと共に、会員さん手作りのビーズストラップを用意し、明るい笑顔で説明しながら誘って下さいます。来場者の参加を促すため、体験コーナー参加者には景品引き換え券を渡す特典も用意されていました。



[アクティブシニア応援フェア](#)



[アクティブシニア応援フェア](#)

ホールでは、フリーアナウンサーの堀尾正明さんによる、「あなたが主役でまちが輝く～地域の底力のヒミツ～」と題した講演がありました。人口減少により税収が減っていくと今のような行政サービスは無くなると踏まえ、以前NHKで担当した「ご近所の底力」という番組で紹介した町の取り組みを例に、希薄になった地域の繋がりを取り戻すことの大切さを楽しくお話しされました。

人から感謝されたときに出る快感物質“ドーパミン”の量は、宝くじで1億円当たった時に出る量と同じ

だというデータもあるそうで、人のためにと行ったボランティア活動でも、逆に得られる幸せ感・満足感は、想像以上にある様です。「人のためにする」ということは、「幸せでつながる行為」ということになりそうですね。

また、オレオレ詐欺などで騙され易いのはコミュニケーション能力が足りないからで、話す力、聞く力をしっかりつけましょう、ということで、騙され易いかどうかを試すクイズも出され、自分は大丈夫！と思うのは過信かも…と感じた方も多かったのではないですか。

最後に、地域活動の秘訣「あいえお憲法」なるものを紹介してくださいました。

あ…アイデア（いろいろなアイデアを出してみる）

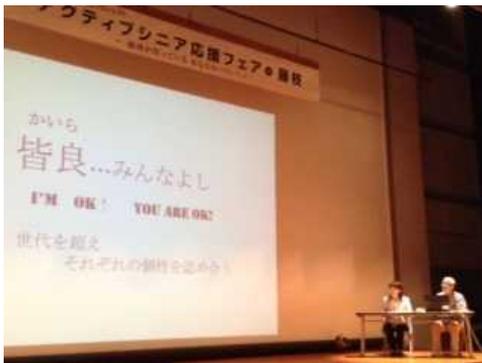
い…インタレスト（興味を持つ）

う…ウォーク（足を使って直接話を聞いたり見たりする）

え…エキサイト（情熱をもって）

お…オリジナリティ（自分たちならではの独自性を出す）

そして、有酸素運動と深呼吸、1日5杯のコーヒー（一番効果的な量だそうです）、DHA・EPAを生活の中に取り入れ、詐欺に気を付けながら元気に活躍してください、というメッセージをくださいました。



[アクティブシニア応援フェア](#)



[アクティブシニア応援フェア](#)

その後4つの市民団体の活動発表がありました。

『かいらハウス』では居場所の提供というだけでなく、くつろぎカフェとして500円ランチで知らない人同士でも食を通して会話する場や、交流ワークとして障害者や職のない人等に椎茸の足切りワークやトイレトペーパーの配達仕事の提供、なごみの場としてちぎり絵や機織り体験、歌声喫茶などを提供しているそうです。大人200円子供100円の「おいわかこども食堂」も定期的開催し、子供たちも盛り付けのお手伝いをするなど、経験や技能を伝え、人も自分も喜ぶこと、若者たちへの応援団になる、そして精神的な貧困をお節介で解決したい！という思いで活動しているとのことでした。

『似顔絵・ウッフ』は公民館の似顔絵講座のOBメンバーで活動を始め、市内だけでなく近隣市や県のイベント等にも参加し、皆さんに喜ばれているそうです。

『ディーセントライフ』は耕作放棄地を活用し、農業体験や味噌作りなどを通し、農業未経験の人達と仲間作りをしながら社会貢献を行っています。この日も畑で獲れた作物のプレゼントがあるという事で、ブースは大賑わいでした。

『駿河台支えあいの会 ぼちぼち』では、駿河台で生活する高齢世帯・子育て世帯の困りごとを地区の会員が助けに入る活動をされ、年間40～50件の依頼に応じています。今年度からは、訪問型サービスBへの参入、という時代に則した活動も行うことで、ますます地域の繋がりを強くして行かれるようです。



[アクティブシニア応援フェア](#)



[アクティブシニア応援フェア](#)

各団体とも、大変意欲的で素晴らしい活動をされているなと感心しながら、私もたくさんのヒントや刺激を頂きました。  
皆さんもぜひ、様々な活動を通して幸せな気持ちを分かち合ってくださいませんか？

志太榛北地区担当 生きがい特派員 増田昌江