

アクティブシニア養成講座

○目的

高齢者人口が増加していくことが見込まれる中、高齢者が地域社会において出番や役割をもつことは、高齢者自身の社会的健康につながるといわれている。本講座は、地域で「何か始めたい」「何か活動したい」という高齢者に対して地域活動参加に役立つ情報やスキルを伝えることで、地域活動参加のきっかけづくりを行うとともに、高齢者の経験や知恵を地域に生かしていく機会とするもの。

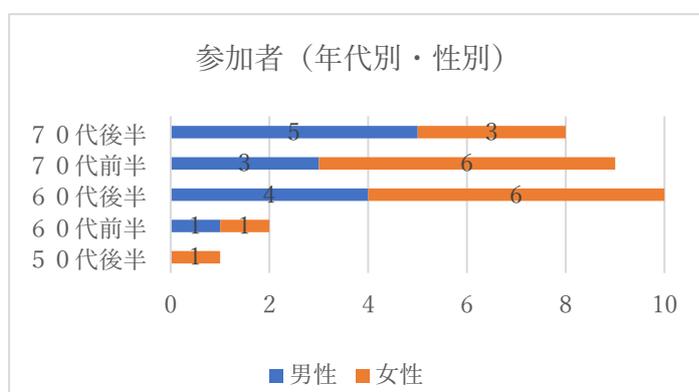
○日時：第1回 令和5年5月25日（木）13時30分～16時30分

第2回 令和5年6月28日（水）13時30分～16時30分

第3回 令和5年9月20日（水）13時30分～16時30分

○場所：諫早図書館 視聴覚ホール ほか

○参加者：60歳以上の元気な高齢者 30名



○講師：九州大学大学院統合新領域学府客員教授、

大野城市社会福祉協議会ボランティアセンター運営委員長 加留部貴行 氏

○内容

第1回 「仲間をつくる対話の場づくり」

- ・コミュニケーションの取り方、対話（聞くこと、話すこと）の必要性、対話を通じた「関係づくり」など、地域で活動する上で大切なコミュニケーション手法を、「対話」を通して学んだ。

第2回 「地域のボランティアな活動の実際を知る」

- ・地域で実際に活動されている2名（民生委員、要約筆記会）の方の話を聞き、参加者ができそうな地域の活動について対話を実施。
- ・ボランティアが地域社会において果たす役割について学んだ。

第3回 「自分のくらしのこれからを考える」

- ・「5年後どのようなくらしをしたいか」についてグループで話し合い、「近隣とのコミュニケーション（仲間づくり）」「地域で行うボランティアに参加したい」などの声があった。
- ・地域活動や市の取組みを紹介し今後のヒントにいただいた。

○参加者の声

- ・地域活動参加への心構えなどを勉強できたと思う。
- ・ずっと健康で元気で暮らして、人とのつながりを持つために出来るだけ外にでて活動する。