

Enjoy Your Life

50代から
考えよう
自分らしい
生きがい！

長く元気でいるために



「人生100年時代」
第二の人生の
過ごし方について
考えてみませんか？



まずは ワクワクを 見つけよう！

高齢社会を迎え、「人生100年時代」と言われる今、定年や子育てを終えた後も長く元気でいきいきと過ごすには、何が必要なんだろう。仕事・社会貢献・趣味……。生きがいは「人それぞれ違う。自分らしく人生を楽しむために、まずワクワクを

Contents

生きがい座談会	平松誠四郎さん 中島るり子さん 中川雄二さん	2
自分らしく人生を楽しんでいる人々	稲田純子さん 橋口正徳さん 小島昭徳さん 森京子さん 都知木睦さん	8
インタビュー	庭園デザイナー 石原和幸さん	20
～長く元気でいきいき過ごすために～		22
生きがいづくりのきっかけに！	施設紹介	27

※
アラカンクラブ長崎
キャラクター
カンくん
※アラカンはアラウンド通称

※年齢は、令和2年当時のものです。





アラカンクラブ長崎
キャラクター
アラちゃん

さあ、外に出て
ワクワクを
見つけよう!

見つけよう。

だったら、まずは「何でもやってみて」ワクワクすることに出会う確率を上げることが大切なんじゃないかな。やりたいコトが見つかる、あなたの人生はもっと豊かになるはず。要は「生きがい」って、自分がやりたいたいと思うことを体験できているかどうかだと思っんだ。

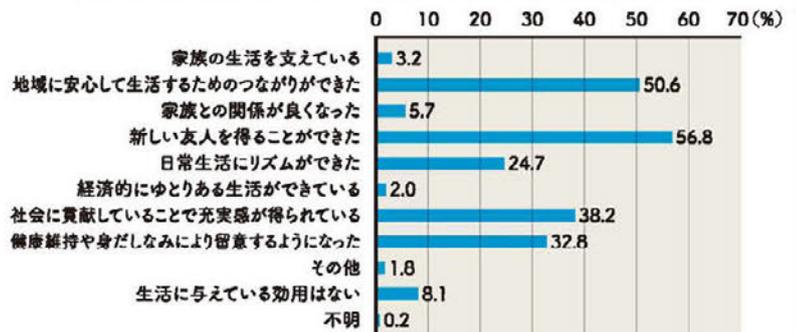
この本では、生きがいをもって活動する50代〜70代の方や、長く元気であるための情報をご紹介します。みんなのワクワクにちょっと触れてみよう!

～長く元気でいるために～

スポーツ関係、ボランティア、趣味関係等の社会参加をしている人ほど転倒、認知症、うつなどのリスクが低い傾向がみられます。(厚生労働省 H27地域づくりによる介護予防の推進より)

また、右図の60歳以上の男女への調査において「社会的な活動をしてよかったこと」として、社会活動の参加は、生きがい、健康維持、孤立防止につながっていることが示されています。

社会的な活動をしてよかったこと(複数回答)



資料:内閣府「高齢者の経済・生活環境に関する調査」(平成28年)
(注1)調査対象は、大分県と熊本県を除く全国の60歳以上の男女。(注2)回答先方は社会的な活動(貢献活動)をしている者
(注3)複数の活動をしている場合は、最も力を入れている活動について回答している。

{ 生きがい座談会 }

「生きがい」って 何だろう？

個性豊かな
第二の人生を歩む3人が、
ざっくばらんに
語り合います。



平松誠四郎さん

67歳

中川雄二さん

68歳

「生きがい」を 考える人は幸せ!?

平松さん 私はそもそも「生きがいって何だろう」と考える人は、恵まれているのではないかと思っています。

一緒に働く20代、30代のスタッフに聞いてみると、彼らは「生きがいなんて考えたこともない」と言います。仕事

や子育てから解放され、60歳くらいになって、ようやく生きがいについて考え始めるわけですが、明日食べるお金がない人は生きがいなんて考え

ません。いま生きがい探しをしている人は幸せなんだと思います。

中川さん 私の場合は長崎ダ

ンカーズ倶楽部に入会後は、先輩・中村さんの教えである

「笑顔で楽しいことしかやら

ない」を誓いとし、日々を過ごしてきます。だから全てが楽しい(笑)。るり子さんも、お会いするたびに「自分が楽しまなくちゃダメだよ」と言われますよね。

平松さん それは多くの人がおっしゃいますね。

中川さん 自分が楽しくないことは、人も楽しくない。そういうした教えを守りながら、楽しくやっています。

中島さん ただその楽しさの根底には努力と積み重ねがありますよね。例えば、スポーツでも「楽しみなさい」と言

われますが、地獄のような練習があつて初めて試合を楽しめるわけです。私たちはそこをクリアしているから、心か

りません。

中島さん た

りません。

りません。

中島るり子さん

72歳



中川雄二さん

北海道出身。長年東京で働いていたが、61歳の時にセミリタイアし、奥様の故郷である長崎へ移住。
現在は「ながさきダンカーズ倶楽部」の事務局長として活動している。

第二の人生は
「笑顔で楽しいことしかやらない」と、決めていきます。

ら楽しいと思えるんでしょうね。中川さんにしても、現役時代にいろいろ乗り越えていらしたから、今が楽しいんだと思います。

平松さん 私は今も働いていますが、仕事の8割以上は楽しい。毎日、番組にリスナーさんからの率直な意見が届くのですが、その内容は想像以上。それが楽しいんです。ま

た「今までラジオは聞かなかっただけ、平松さんが出るようになってから聞くようになりまし」と言ってもらえると嬉しい。放送したことによって動きが生まれるというのは非常にやりがいを感じますね。

中島さん とてもよく分かります。私の生きがいは「人の役に立っている」ということですが、人と人がつながって

いくのを見ると、面白いな、楽しいなと思います。私は何も出来ないんだけど、出来る人たちを知っていると、どんな人と人が繋がって、面白いことが生まれます。

平松さん 今日のメンバーは、そこが同じかもしれませぬね。人と人を繋げる、接着剤的なことが喜びになっている。中川さんもダンカーズのメ

ンバーを繋げていますよね。中川さん そう思ってください。自分がいることは、自分にとって嬉しいことですし、やりがいも感じますね。

平松さん 私は「持たない幸せ」を考えるのも必要なことだと思えます。それまでいろんなものを抱え過ぎていた人は、やっと「身軽に生きられるようになった」のですから、後の人生は身近なところからでも「生きていて良かった」と思えるものを探すと良いですよ。

中島さん 全く同感です。私は「持ち越し苦労」と、「取り越し苦労」はしたくないと思っています。というのは、よく「自分は昔は○○だったんだ」と、肩書などかつての栄光を持ち越している人がいますよね。でも昔を知らない人にとっては、その人はただ

のおじさんやおばさんです。そうした持ち越しは苦勞するんです、本人が。また一人暮らしの人が「倒れたらどうしよう…」と不安にばかり思っていたら、毎日が楽しくないじゃないですか。倒れるかどうかなんて考えても分からないのに。それが取り越し苦勞なんです。

中川さん なるほど。持ち越し苦勞は男に多いんですね。注意したいものです。

これから求められる ボランティアの在り方

中島さん 日々を充実させるためには、私にとってはボランティアが一番。ボランティアで自分を活かされると、人生が変わってきます。知らない間に人の役に立っているし、特にあんまり言われたことな

い男性は、知らない人から「ありがとう」と言われると、充実感が出てくるようです。

平松さん 僕には独自の考えがあつて、ボランティアも大事なんだけど、ボランティアに「サムマナー」を発生させることも必要なのでは…と思っているんです。

中川さん それは良いですね。平松さん お金を発生させる

ことで責任が生まれますし、少し負荷をかける生き方の方が、かえって元気になるのではないか?と思うのですが。

中島さん 私も同感です。ボランティアというは無償と想われる。でも、ボランティアをするために、お金をかけて専門知識を身に付けている人もいます。そういう人たちはボランティアでもお金をいただ

働かないと年金もフルでもら

くべきだと思います。無償ボランティアと有償ボランティアについての問題は、私自身、ずっと考えてきたことですが、多くの人を巻き込んで考えてい

かなくってはなりませんね。平松さん そうですね、無償のボランティアもあつていいと思いますが、これだけ高齢化が進んだ中で、しかも70歳まで

働かないと年金もフルでもら

「人の役に立っていること」。
これが私の今の生きがいです。



中島るり子さん

教育、福祉、平和、まちづくりの4本柱で、出来ることを出来る人たちと活動。社会参加と自らの健康を目指して、日々を楽しんでいる。「日本お手玉の会 長崎支部 もってこい長崎レクリエーショングループ お手玉の会」理事長。

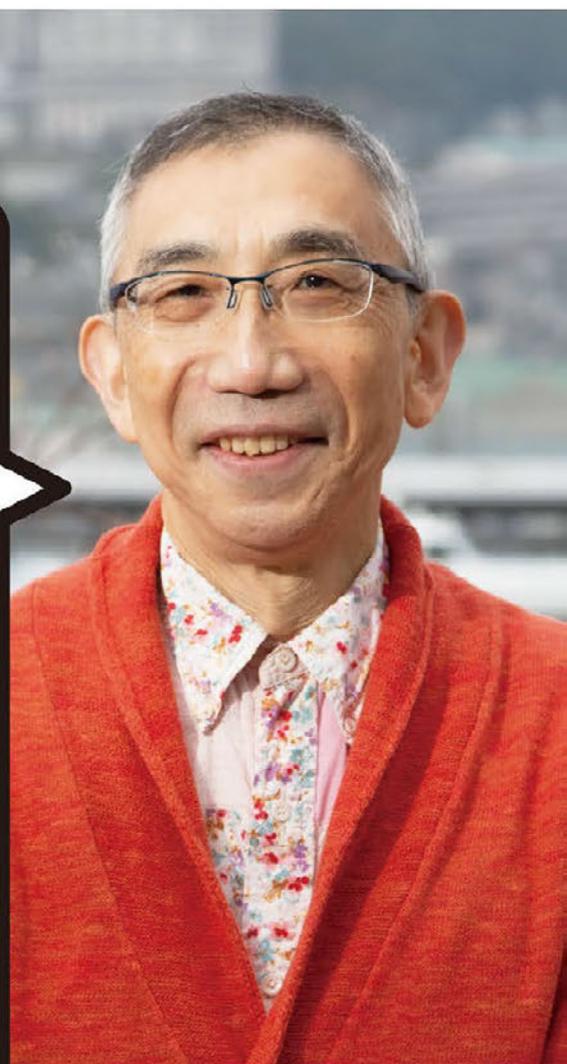


生きがい

えないとなってくると、少し楽しみがほしいですよ。ちょっとだけ好きなお酒を飲みたいとか、ちょっと美味しいスイーツを食べたいとか。そんな風に自由になるお金は、働いている子どもたちからもらうのではなく、自分で確保すると。世の中がそうなってしまうえば、今度はオフアールをする側も意識が変わり、経済が変わっていくと思います。

中川さん そうですね。僕なんかは、60歳まで何も考えてこなかった。長崎に来て良い人たちに会ったおかげで今があります、そうしたサムマナーのことを考えると、早め準備をすることをおすすめしたいです。

中島さん ボランティアしてると、医療を使わないんですよ。そうすると若い人たちにも負担はかかりません。



人生の節目で夫婦関係を見直す。これも大事なことだと思っています。

平松誠四郎さん

NBCのアナウンサーとして活躍後、現在はNBCラジオにて「ザ・チャージ」(月曜～金曜の17時15分～18時45分)等の番組を担当。現役最年長パーソナリティーとして活動している。

中川さん 年寄りにお金がかかるのはもう止めたいですよね。やっぱり健康でいなくっちゃ。

平松さん そうですね。そのためには、まずは外に出ることが大切です。外に出れば何か間違いなく変わります。新しいまちに会ったり、人に出会ったり、幼稚園の子どもたちが列を作って歩いてい

るのを見るだけでも可愛いですよね。

夫婦のあり方

中島さん あとね、第二の人生では夫婦関係も大事です。私の周りでも、夫源病になっている方がいますよ。

平松さん 定年後、旦那さんが家において、奥さんが3食作るのは本当に大変ですよ。私

は定年などの節目を迎えた時に、夫婦間で役割分担の話し合いをした方が良いと思っています。「今まであなたは外で働いて収入もありましたけど、環境が変わったわけですから、一食くらいは自分できっとかしまししょうよ。私も行きたいところがあるし」と。

定年退職おつかれさまでした、とお祝いした一週間後く





らいに「つきましては、どう
しましょうか」と話し合うの
が大切です。

中島さん 女性からしたら、
夫が家にいることで自由を制
限されてストレスが溜まりま
す。平松さんがおっしゃるよ
うに、理論的な話し合いがで
きれば、とてもいいですね。
中川さん その話し合いがな
いままに、なだれ込んでいく

と、お互いがストレスになり
ますね。夫婦の場合はバラ
スガとれていないと、何かと
大変です。

中島さん 自由のない女性は
とても多いんです。妻であつ
ても一人の人間。やつと好き
なことを見つけてやろうとし
ているのに、なんで応援でき
ないのか。私は女性には「本
当に自分がやりたかったら亭
主くらい説き伏せなさい」と
言うのですが、男性の気持ち
も大事ですね。

若者を師と仰ぐ

中島さん 私は年をとれば
とるほど、知らないことば
かり…と感じていきます。私た
ちの年代の人たちは、年上の
方を師と仰ぐ傾向にあります
が、私にとつての師は若い人
たち。孫だつてそうですよ。
私が知らないことをたくさん

知っていますもん。

中川さん 僕もそう思いま
す。年寄りから学ぶことより
も、若い人から学ぶことの方
が多いですよ。

中島さん 若い友人をどれく
らい持つかということは大切
だと思えますね。

平松さん 私は周りのスタッ
フがほとんど20代、30代で、
その8割が女性です。ラジオ
でかける音楽も彼らが選曲し
ますから、私は若者の音楽を
よく知っていると思えます
よ。それを聞くと、新しいリ
ズムだな、逆に60歳くらいの
オヤジバンドに生かせばいい
かも、なんて思います。さつ
きも出しましたが、繋げるのが
自分の役割でもありますから。
中島さん 最後に面白い話を
一つ。最近、高齢者の方に
「人生100年時代ですね」
という「100歳までしか

生きていかんのか!」と言
われてしまつて(笑)。「三桁
時代」と言い換えたんです。

平松さん それはとても面白
いですね。

中島さん 実は、分かつてい
るようで一番分かつていない
のが自分なのかもしれませ
ん。私は「まだ伸びしろはあ
るぞ」と意識しながら、団塊
の世代、高齢者の身体の変
化を感じつつ、三年前の自分、
三年後の自分を楽しみながら
「今を生きる」ことにしてい
ます。今後も「愛されたい」
「認められたい」「役に立ち
たい」仲間たちと一緒に、これ
までやり残したことを、カラ
元気でも挑戦してみようか
な、と思つています。
中川さん それは素敵です
ね。みなさん、これからも自
分らしい生き方で、第二の人
生を謳歌しましょう。



自分らしく
人生を楽しんで
いる人々

地域の子どもたちとの ふれあいが 大きな喜び

稲田 純子さん

64
歳



放課後児童クラブ「さくらんぼクラブ」の理事長を務める稲田純子さんは、活動の魅力をこう話す。「子どもたちの成長を見るのは嬉しいですね。最初に関わった子どもたちはもう社会人になっていて、久しぶりに会うと「元気にしてる?」「今度ごはん食べに行こう」と声をかけてくれ

ます。そういう子たちがいるというのは、本当に幸せです」。活動のきっかけは、PTAの会長を務めていた五年の間に「子どもを安心して預けられる場所がほしい」という保護者や地域の人たちの声を聞いたこと。それを受けて十年ほど前に放課後子ども教室を立ち上

げ、それが今につながっている。新たにさくらんぼクラブを立ち上げるにあたって、稲田さんは通信制の大学で児童心理学を学ぶことを決意した。「四人の子育てが一段落し、何をしようかと考えた時に、私には資格がないことに気付いたので、保護者からの相談に、

母親としての経験や感情だけでなく、理論に基づいた話ができるようになりたいと考えました」。稲田さんは働きながら勉強し、時には東京まで授業を受けに出掛け、見事に卒業した。稲田さんの肩書を拝見すると、長崎市スポーツ推進員、長崎県社会教育委員、長崎メディア安全指導員…



子どもたちの
成長を感じるのが
一番の喜びです。



さくらんぼクラブ

子育ては親育ちでもあります。さくらんぼクラブは、子どもと保護者に寄り添い、ともに成長する場でありたいと願っています。さくらんぼのように手を取り合ってつながりを大切に。

長崎市西小島1丁目7番25号
(仁田佐古小学校敷地内)

連絡先/050-3444-1556

開所時間/平日13:00~18:35
土・長期休業日 8:00~18:35

対象児童/就労などで保護者が放課後
家庭にいない仁田佐古小学
校区の小学生(1年から6年)

と多くの役が並んでいる。「でも実は子どもの頃は引っ込み思案で、自分はダメな子だと思っていました」と稲田さん。変わったのはPTA活動の中で誰かに必要とされたことだったという。「小さな仕事でも『これはあなたにしかできないのよ』と言われると、嬉しかったし、自信にもなりました」。その小さな自信が積み重なって、変わる

ことができた。学童の立ち上げや大学での学び・振り返って分かることは、人生はいくつになってもやり直しやスタートができるということ。稲田さんは「次は苦手な英語を勉強したいと思っています。いろんな国の方とコミュニケーションがとれたら楽しいですよ」と、目を輝かせた。





自分らしく
人生を楽しんで
いる人々

好きなモノづくりで 誰かに喜んでもらえるのは 最高の喜び。

橋口正徳さん

71歳



「定年後、出掛ける奥さんの後ろを付いていく、いわゆる『濡れ落ち葉』にはなりたくないと思っていたので、退職前から様々な情報を収集していました」と笑う橋口正徳さん。現役時代から趣味で革細工や木工を楽しんでいたことから、新聞で「おもちゃ病院初級ドクター講座」の募集を見

つけた時には、面白そうだと即入会を決めたという。「おもちゃ病院」の活動は、月に2回ほど各地域のふれあいセンターなどに出掛け、持ち込まれる壊れたおもちゃを修理するというもの。会長を務める橋口さんは「いろんなおもちゃがあります、修理に教科書はありません。でも、だか

らこそおもちゃと向き合う時間は楽しい。私はパズルを解いているような気持ちで取り組んでいます。おもちゃ病院では持ち込まれた九十五パーセントのおもちゃを直しているんですよ」と話す。

橋口さん。「動かないと諦めていたおもちゃが直った時の子どもたちの笑顔は最高です。またおもちゃを持ち込むのは子どもだけではありません。以前、お年寄りが「亡くなった主人が大変喜んだ事にしていましたものですよ」と、ゼンマイ仕掛けの人形を持ってこられ、直したことがあります。大変喜んで

直しているのは
「おもちゃ」というより
「思い出」です。



長崎おもちゃ病院

壊れたおもちゃを無料で修理するボランティア団体。おもちゃ修理を通じて、子どもたちの物を大切にすることを育み、明るいまちづくりにつながることを目標として活動している。

年間スケジュールはホームページにて公開

長崎おもちゃ病院 検索

<https://nagasaki-toy-hospital.jimdofree.com/>

連絡先 / 070-2388-1414

いただき、やりがいを感じました」。

この活動を八年間続けている橋口さんは、十二年にわたって銀細工の体験指導のボランティアもやっている。「若い頃は何事も中途半端で続きませんでした。だから定年後の準備を進めるにあたって『向いていなくても三年は続けよう』と決めました。そうして始めたものが、みんな今も続いています。やはり現役時代

から少しずつ先を見据えておくことが大事だと思いますね」。

近年、電子回路を使うおもちゃの修理が増えたことから、橋口さんはその勉強をしないと目標を語った。そこには「誰かの大切なおもちゃをすべて直してあげたい」という願いが込められている。





自分らしく
人生を楽しん
でいる人々

無理のない「楽しみ」を たくさん散りばめて 人生を謳歌する。

小島昭徳さん

65
歳



小島昭徳さんが走る楽しさを知ったのは三十年以上前のこと。昼休みに軽く始めたジョギングがフルマラソン、さらにはトライアスロンの大会に出場するまでになった。

小島さんは現在、「長崎桜町ジョギングクラブ」の世話人を務めている。「クラブには完走を目指してい

る人、友達を作りたい人：

動機はさまざまです。ジョギングだけではなく、登山などのイベントや懇親会も頻繁に開催しています。走るのが目的ではなく、走ることを手段としたつながりを大切にしたい団体で、いろんな人に出会えるのが魅力です。

この活動の延長で、新た

に立ち上げたものもある。

それが視覚障がい者のサポートをする「長崎伴走者協会」。障がい者と伴走者は「きずな」と呼ばれるロープでつながり、伴走者は相手の歩幅とピッチに合わせることで求められるという。「難しそうに思われますが、慣れれば誰にでもできますよ」と小島さん。

活動の中では心震える出来事もあった。「以前、女性ランナーと天草の大会に出場したことがあります。彼女は初めてのハーフマラソンだったので、とても緊張していました。ようやくゴールが近づいてきた時で

した。遠くから彼女の名を呼ぶ、ご両親の声が聴こえてきたのです。ご両親が応

※撮影時のみマスクを外しています。



興味と好奇心、
そこから生まれたものが
行動につながります。



一緒に走りませんか？

長崎桜町 ジョギングクラブ

月1回、ジョギング・ウォーキングを楽しむほか、山登り、花見、海外マラソン（希望者のみ）などのイベントを開催。約60名が在籍。

長崎伴走者協会

毎週火曜、第2・4木曜に松山陸上競技場にて練習。そのほか懇親会や街道歩きなど季節のイベントあり。伴走者募集中。

問い合わせ 090-5387-0366(小島)



援に駆け付けていたことを知らなかった彼女は涙を流しながらゴールしました。その姿を見て、自分の完走以上に喜びがこみ上げ、一緒に走らせてもらったことに深く感謝しました。そして自身の走りに対して「もう少しがんばってみよう」と思うことができました。伴走者は責任感や義務感ではなく、ともに成長することが大切だと痛感しています。

す」。小島さんの手帳にはマラソン大会、旅行、長崎街道…と、いくつもの楽しみが散りばめられている。走るだけでなく、年間五十本の映画鑑賞にさるくガイドなど、「少し手を伸ばすと届く楽しみ」がいっぱいだ。「一つのことだけでなく、人生をトータルで謳歌するのが長続きの秘訣」と、小島さんは笑った。



自分らしく
人生を楽しんで
いる人々

やりたいことが
できています。今は
とっっても充実しています。



長崎市介護予防ボランティア／精神保健福祉ボランティア

森 京子さん

54歳

足と腰を痛めたことで、仕事をリタイアせざるを得なくなった森京子さんが、真っ先に考えたのは「杖についていても、何か自分ができることはないか」ということだったという。幼い頃から教会に通っていたことから自然と奉仕の精神が身についており、「誰かのために何かをする」という

ことは、彼女にとって当たり前だった。森さんは、まず広報誌などで講座をチェックし、気になるものをどんどん受講した。面白くなければ止めればいい、そんな軽い気持ちだったという。多くの講座を受ける中で続けてみたくて思ったのは、在宅の精神障害の方の社会参加をす

ずめるためのレクリエーション、料理、制作などのグループ活動のお手伝いをする長崎市精神保健福祉ボランティア。「とにかくみなさんの笑顔を見るのが嬉しいし、一緒に会話したり、体操したりする時間が楽しいんです」。

会うことができた。「みなさん私の大先輩。ですから例えば体調のことや将来への不安など、これから自分が何をどんなふうにするか、人生の指針を示していただける機会に恵まれ、勉強になります」。

森さんは長崎市介護予防ボランティアとしても活躍している。活動内容は地域

みなさんの笑顔に
私自身が元気を
もらっています。



のサロンや老人クラブなどへ出向き、介護予防体操を教えたり、長崎市で実施している介護予防事業で参加者への声かけや見守りなどの支援を行う。「高齢者サロンで『今日は楽しかった』と声をかけられると、本当にやっていて良かったと思います。活動の中で、お年寄りのみなさんの前で体操を教えることもあります。最初はとても緊張しましたが、初めての経験ができるというのは、自分のステツプアップになりますね」と、何事にも前向きだ。「行きたくないなと思うことはありません。なぜなら行かないと、笑顔が見られませんから。みなさんの笑顔を見ることで、私自身が元気をもらえるんです」。

今後の目標は高齢者ふれあいサロンの運営に取り組

むこと。「昨年、長崎市高齢者ふれあいサロンサポーターの養成講座を受けたので、そのスキルを活かしたいです。小さな場所でもいいので自主活動ができればと考えています」と森さん。「いつまでもボランティアを続けたい」と話す彼女の挑戦はまだ始まったばかりだ。

「介護予防ボランティア」
「精神保健福祉ボランティア」
「高齢者ふれあいサロン サポーター」
についてはP22～23で詳しく紹介で詳しく紹介しているのでご覧ください。



自分らしく
人生を楽しんで
いる人々



楽しく、笑って、健康に！ 笑顔あふれるステージこそ 私の元気の源。

都知木睦さん

63歳



長崎市役所を定年退職後、都知木睦さんは薬剤師と「健康お笑いライブ」の講師という二足のわらじを履いた。現役時代、保健所勤務のため薬剤師の資格を活かせなかったことから、定年後は現場を経験したいと、平日は管理薬剤師として働き、週末は県内外に出掛けては、笑いを交え

ながら健康の知識を楽しく伝えている。退職後、健康お笑いライブの窓口として立ち上げた「オフィスじゃんけんぼん」では、「心と脳を元気にする」をテーマにしている。「脳が楽しいと感じ、前向きな気持ちになると、薬はよく効きます。心がポジティブになると、脳の機

能が活性化して病気を治そうとする力が出てくるんです。脳は楽しいことを覚えるようとします。健康維持のためには継続が大事。だから健康の知識を楽しく、笑って覚えることが大切なんです」。

人暮らしの高齢者から「今日は久しぶりに腹の底から笑った」という言葉をもたらしたり、子どもたちのレクレーションで、先生や保護者から「あのシャイな子が楽しい顔で遊んでいた」と言われると、心から嬉しい。しかし都知木さんは「それは講演が素晴らしいのではなく、お年寄り

※撮影時のみマスクを外しています。

死ぬまで、
みなさんに楽しい場を
提供したいですね(笑)。



オフィスじゃんけんぽん

現役薬剤師として、ステージ・ネーム トッ
チーの健康お笑いライブ「楽しく 笑って 健
康に!」の講演を各地で展開。子どもからお
年寄りまで、幅広い層に元気を届けている。

楽しく

レクリエーション技術を使った
脳トレゲーム等を入れながら

笑って

お得意の爆笑トークで
笑わせながら

健康に

薬剤師、保健、公衆衛生分野の
業務で培った、ためになる健康の話

長崎市横尾4-12-36 ☎095-855-3843(自宅)



同士が、子どもも同士が響き合って楽しくなっているのであって、私はそれをお手伝いしているだけ」と話す。

「第二の人生は人が喜ぶことで、自分にしかできない仕事をしたかった」と言う都知木さん。確かに健康について話せる講師も、面白いレクリエーションの講師もいるが、その二つを融合させている人はなかなかいない。夢は日本全国に呼ば

れる講師になること。「旅行も兼ねて、さまざまな土地のみなさんに笑いと元気を届けられたら嬉しいですね」と都知木さん。

「『じゃんけん』は中国から長崎に伝わり、そこから全国に広まったという説があります。オフィスの名前はこれに由来しています。私の活動も長崎から全国へ広めていきたいですね」。

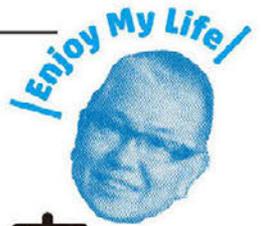
デ

デザイン性に優れた庭や壁面緑化、ランドスケープデザインなどの総合プロデュースを国内外で手がける庭園デザイナー・石原和幸さん。世界でもその実力を認められる石原さんが、自身の生まれ故郷である長崎市三原の斜面地に、広大な庭園を作るプロジェクトを立ち上げました。「まだまだ完成度は1%くらい」と話す石原さんの頭の中には、やりたいことが溢れています。

「現在は和と洋をテーマにそれぞれ庭園を作り、将来的には盆栽を1000鉢くらい並べたり、花柄の橋を10メートルかけようと計画しています。他にもいろんなアイデアがあって、考えているだけでもワクワクしますよ。最終的には、この三原の景色を丸ごと変えたいんです。そのためには、当然もつとお金を稼がないといけませんし、だからこそ60歳を超えても仕事に對して情熱が湧いてきます」。

22歳で生花を初めてから、花

生きがいインタビュー



生涯をかけて向き合う ふるさとを彩るオンリーワンの庭

庭園デザイナー 石原和幸さん 63歳



Kazuyuki Ishihara

(株)石原和幸デザイン研究所 代表。
1958年長崎県生まれ。22歳で生け花の本流「池坊」に入門。以来、花と緑に魅了され路上販売から店舗、そして庭造りをスタート。その後、苔を使った庭で独自の世界観が国際ガーデニングショーの最高峰である「英国チェルシーフラワーショー」で高く評価され、2006年から異部門で史上初の3年連続金メダルを受賞。そして2012年からはアーティザンガーデン部門に出展し続け、2018年に10個目の金メダルを獲得し、さらに部門内1位に贈られるベストガーデン賞とのダブル受賞は5回、2016年大会では主催者が決める「大会内で1番のお庭」に贈られる「プレジデント賞」を受賞した。

三原庭園

長崎市三原2-26-11
TEL.095-841-8066
[開園時間]9:00-18:00 不定休
[駐車場]10台
※見学自由
※お食事は予約制

と緑の世界にのめり込んだ石原さん。庭づくりに対するモチベーションは衰えを知りません。「僕は庭が好きで好きでたまらなくて、もう死んだ後は幽霊になって庭を見たいくらいです。長崎から東京に出て、その後は世界でも活躍しましたが、ふるさとの三原は帰るたびに空き地や空き家が増えていて。何とかしたい気持ちで、世界で唯一の庭園を作る一大決心をしました。この場所は、他の街にはない愛情が溢れています。道ですれ違う人に挨拶したり、荷物を持ちましようかって声をかけたり。人のあたたかさこそが魅力であり、その価値を再発見する

場所にしたいと考えています」。石原さんにとつての生きがい。それは、死ぬまでやりたいことをやり続けることだと語ります。「縫い物でも、切手を集めることでも、何でも構いません。とにかく自分が没頭できることを見つけてのが大切。私にとって、それは庭です。没頭しすぎて周りから「いつ寝てるんですか」なんて聞かれますが、寝るのは死んでからでもいいんです(笑)。他人からおかしいと言われても、それくらいがちょうどいいんですよ。そして没頭している人には、自然と仲間ができます。人生はあつという間だからこそ、やりたいことをやるべきですね」。



長崎市健康づくり推進員の 一員になりませんか？

～地域のみんなの力を合わせて、ながさを元気に！～

私たちは、長崎市が行う養成講座を受講した健康づくり関連ボランティアです。
地域での活動を通して、
長崎のまちを元気にするお手伝いをしています。

あなたも一緒に
活動しませんか！



介護予防ボランティア
あじさい
サポーター



長崎市で実施している介護予防事業で、参加者への声かけ・見守り等の支援を通して、参加者が楽しく事業に参加継続できるようなサポートをしています。



サポーター 松尾初子さん

いろんな生活環境、考え方を持った人と接し、傾聴することで自分の考えを見直し、互いに居心地の良い関係を作りたいと思って活動しています。



介護予防ボランティア
シルバー元気
応援サポーター

地域のサロンや老人クラブなどの活動場所へ出向き、介護予防体操（せうのお体操）を紹介しながら、楽しく活動を継続できるようサポートしています。



サポーター 多嘉良知光さん

早い時期に関心のある活動の現場を見学すれば、すぐに参加したくなるはずですよ。



サポーター 荒木はつ子さん

家にいたら何も
しませんが、参加者だけでなく自分も楽しめる予定があることにやりがいを感じます。



高齢者ふれあい
サロンサポーター

高齢者の身近な集いの場として、地域の公民館などで定期的に開催されている高齢者ふれあいサロンの企画・運営をしています。

サポーター 磯 雅さん

サロン参加者がいきいきと楽しんで参加している姿を見るとサロンを立ち上げて良かったと思います。



精神保健福祉
ボランティア

在宅で生活する精神障害のかたと自主的な交流会を行ったり、障害福祉事業所へお手伝いをしています。



介護施設 ボランティア

市内の介護施設へ
出向き、入所者の話
し相手や趣味特技の
披露、レクリエーション
や季節の行事等のお
手伝いをしています。



サポーター 矢島大志さん

定年後、地域社会へのつながりと恩
返しの意味で活動を始めました。入
居者の方に笑顔になってもらえるのが
嬉しく、かえってこちらが元気をも
らっており、楽しくやっています。

認知症 サポートリーダー

地域住民への「認知症」に関する
啓発活動や認知症高齢者やその家
族の在宅生活を支える支援者とし
て、地域包括支援
センターと共に活
動しています。



食生活改善 推進員

「私達の健康は
私達の手で」を
スローガンに、地
域の公民館等で
料理講習会を
開催したり、イ
ベントで野菜の
摂取や減塩につ
いて広めるなど
の活動を行って
います。



推進員 森美恵子さん

地域の方に料理を伝達し、参加
者から楽しかった、おいしかったと
喜んでもらえるのが嬉しいです。ボラ
ンティアは、人のために何かしたい
と思う方ばかり
で、安心して話がで
きるので本当によ
い友人ができます。
また閉じこもり
にならなくて体にも
よいです。



ロードウォーク サポーター

「明日の健康づ
くりは今日の一歩
から」を目標に、
市内のウォーキン
グコースを用いて
定期的に「お手
軽ウォーキング」
を開催していま
す。みんなで楽し
くワイワイ歩き
ましょう。



サポーター 首藤輝彦さん

ウォーキング教室にボランティア
として参加することで、社会に貢
献できている、社会
とつながっている
と感じられるので、生
きがいを感じます。



◎各種ボランティアのお問合せ先

あじさいサポーター	最寄りの総合事務所 地域福祉課
シルバー元気応援サポーター	最寄りの総合事務所 地域福祉課
高齢者ふれあいサロンサポーター	最寄りの総合事務所 地域福祉課
精神保健福祉ボランティア	地域保健課
介護施設ボランティア	高齢者すこやか支援課
認知症サポートリーダー	
食生活改善推進員	健康づくり課 最寄りの総合事務所 地域福祉課
ロードウォークサポーター	最寄りの総合事務所 地域福祉課

◎健康づくり推進員に関する問い合わせ先

中央総合事務所地域福祉課	☎ 095-829-1429
東総合事務所地域福祉課	☎ 095-813-9001
南総合事務所地域福祉課	☎ 095-892-1113
北総合事務所地域福祉課	☎ 095-814-3400
高齢者すこやか支援課	☎ 095-829-1146
健康づくり課	☎ 095-829-1154
地域保健課	☎ 095-829-1153

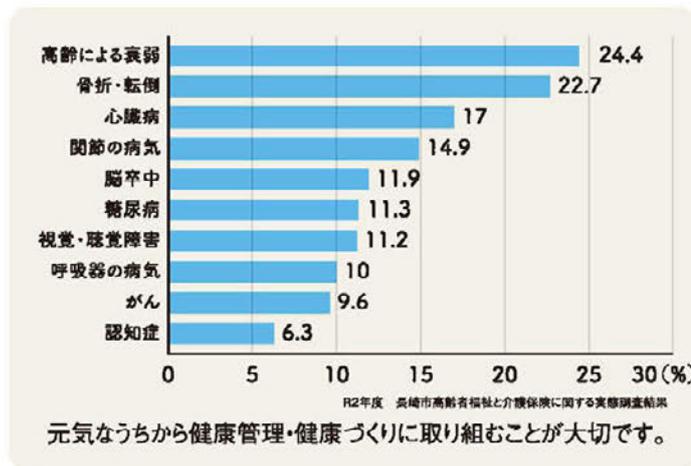


アドバイス

◆介護・介助が必要になった主な原因

◆病気の発症や重症化予防のために健康管理に努めましょう!

- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちましょう。
- かかりつけ医等の指示を守り、自己判断で治療中断などしないようにしましょう。
- 禁煙しましょう。
- 定期的に「けん診」を受けましょう。



〈特定健診(40歳～74歳)〉

内臓脂肪の蓄積をチェックしてメタボリックシンドロームを発見・予防する健診です。健診結果から生活習慣を改善する必要性が高いと判断されたかたへ保健指導が行われます。(75歳以上のかたは「後期高齢者医療の健康診査」が受診できます。)

〈がん検診〉

長崎市に住民票があり、ご加入の健康保険でがん検診を受診する機会がないかたは、健康保険の種類に関係なく、下記のがん検診が受けられます。(ただし、自覚症状のあるかた、治療中、経過観察中のかたは受診できません。)

検診の種類	対象年齢	受診料(自己負担額)	受診間隔	受診方法等
肺がん検診	40歳以上	(胸部X線) 400円 *65歳以上の方は無料 (胸部X線・喀痰) 900円 (喀痰細胞診検査は、医師が必要と認めた場合のみ実施)	年度に1回	医療機関へ直接お申込みください。 【実施医療機関情報】 広報ながさき4月特集号及び長崎市ホームページ「長崎市がん検診」でも検索できます。 
胃がん検診	40歳以上	(胃カメラ)または(バリウム) 2,000円	年度に1回	
大腸がん検診	40歳以上	(便潜血検査) 600円	年度に1回	
乳がん検診	40歳以上	(マンモグラフィ) 40歳代 2,000円 50歳以上 1,600円	2年度に1回	
	30～39歳	(エコー) 1,400円	年度に1回	
子宮頸がん検診	20歳以上	(頸部) 1,000円 (頸部・体部) 1,700円 (体部検査は、医師が必要と認めた場合のみ実施)	2年度に1回	
前立腺がん検診	50歳以上	無料	年度に1回	あじさいコール (095)822-8888へ事前のお申込みが必要です。



お問合せ先 健康づくり課 ☎095-829-1154

〈歯科検診〉

お口と歯の健康を保つために、かかりつけ歯科医院で、定期的に歯科検診を受けましょう。





健康の維持・介護予防のための

◆介護予防は、日々のこころがけが大切です！生活の中で実践しましょう

運動

動かないでいる時間を減らしましょう。テレビをみながらの体操や、家事等でからだを動かしましょう。筋肉を使う運動や、ウォーキングなどで足腰を重点的に鍛えましょう。

栄養

3食欠かさずバランスよく食べ、低栄養にならないように、特に肉や魚、卵、大豆製品などのおかずを毎食1皿取り入れましょう。水分も意識してとりましょう。定期的に体重測定をしましょう。

口腔

食後と寝る前の歯磨きや、義歯の清掃をしましょう。よく噛んで食べることや、よく話すことで、お口の周りの筋肉を使いましょう。

日課交流

日課や趣味、家庭での役割をもちましょう。集いの場（老人クラブやサロンなど）に参加しましょう。出かけることは、運動機会が増え、人との交流による心身のリフレッシュの他、認知症予防や、いざという時の助け合いにもつながります。

相談

気になることや心配ごとは早めに相談し解決しましょう。抱え込み続けていると、うつ状態になる等、心身の健康に影響を及ぼしかねません。

自立支援

介護が必要なご家族がいる方へ…ご本人のできる部分を大切に、時間がかかるようでもすぐには手を出さず見守りましょう。ご本人の努力を認め、できない部分を支援しましょう。



人生会議をしませんか

元気なうちから
話そう
大切なこと

◆「人生会議」とは

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、大切な人や家族、医療・ケアチームと繰り返し話し合う取組みを「アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)」といいます。

◆「元気なうちから手帳」

元気なうちから、将来の暮らしや人生の最期の時を、どこで、どんな風に過ごしたいのか、自分が大切にしたいものは何なのか、大切な人や家族、医療・介護に関わる人と話をしておくことは、人生の最期まで自分らしく生きることにつながり、もしものときには、家族の負担も減らせるかもしれません。

「元気なうちから手帳」は、人生会議のきっかけづくりとなる手帳です。

配付方法

- 市政と暮らしの出前講座「人生会議をしましょう」で、説明しお渡しします。
- 個別に欲しい方は、地域包括ケアシステム推進室、地域包括支援センター、包括ケアまちなかラウンジでも配付しています。
- 長崎市ホームページからダウンロードできます。

お問合せ先 地域包括ケアシステム推進室 ☎095-829-1421



～長く元気でいきいき過ごすために～

地域の
ためにできる
社会貢献

みまもりあいプロジェクト

～認知症の方のみまもり・検索支援の協力者になりませんか？～

みまもりあいプロジェクトとは…スマートフォンの『みまもりあいアプリ』と『みまもりあいステッカー』を利用し、高齢者のご家族と、検索に手を貸していただける協力者をつなぎ、なるべく早く発見・保護につなげるための見守り活動です。

1



協力者になるためには…

下記のQRコードから読み取って「みまもりあいアプリ(無料)」をダウンロードします。



みまもりあいプロジェクト
の目印です

〈Androidの方〉

〈iPhoneの方〉

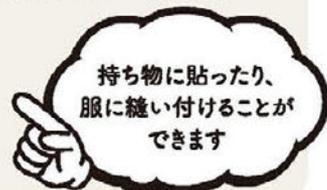


2



協力者になったら…

みまもりあいアプリを通じて、高齢者の氏名、顔写真、特徴等検索情報が送信されますので、可能な範囲で検索にご協力をお願いします。また、みまもりあいステッカーをつけた高齢者を見かけたときは、みまもりあいステッカーに表示されたフリーダイヤルと個人ID番号で個人情報が守られた状態で、ご家族と“直接”連絡をとることができます。



長崎市では“みまもりあいプロジェクト”を推進しています。

このプロジェクトは社団法人セーフティネットリングージが開発・提供しているものです。

お問合せ先 高齢者すこやか支援課 ☎095-829-1146

地域の
ためにできる
社会貢献

市民後見人

～市民後見人として活躍してみませんか？～

市民後見人とは、成年後見制度に関する一定の知識や技術、態度を身につけ、後見人等として細やかに活動する市民のことです。

市民後見人として活動するためには、長崎市が毎年開催している「市民後見人候補者養成講座」を修了し、市民後見人の会・ながさきに会員登録する必要があります。

市民後見人は、後見人等の担い手が不足している中で貴重な人財です。

まずは講座を受講し、成年後見制度や市民後見人の活動について学んでみましょう。

※成年後見制度とは…

認知症等により判断能力が低下した方の財産管理や契約等を家庭裁判所から選任された後見人等が代わりに行う制度です。

◆市民後見人についてもっと知りたい方は…

NPO法人 市民後見人の会・ながさき ☎095-893-7041 (木曜日のみ)

◆市民後見人候補者養成講座について知りたい方は…

高齢者すこやか支援課 ☎095-829-1146



長崎市社会福祉協議会 地域福祉係

ボランティアと団体をつなぐプラットフォーム

ボランティア活動を希望する個人・団体からの相談に応じ、ボランティアの募集・マッチング等を行う窓口です。ボランティア活動中の事故やケガに対応する活動保険等の加入手続きも行っています。※加入には要件あり。

大規模災害発生時には被災地復興支援のための災害ボランティアセンターを開設し、被災者のニーズとボランティアをつなぐ役割を担います。

また、近年頻発する災害に備え、災害ボランティアセンターの普及・啓発や「災害ボランティア事前登録」を行い、平時からボランティア募集しています。

<災害ボランティアの活動例>

- ・ 支援物資の仕分け
 - ・ 避難所での話し相手
 - ・ 災害ボランティアセンター運営補助など
- 体力に自信のない方も参加できる活動もあります!



長崎市恵美須町4番5号 NBC 3rdビル3F
TEL.095-828-1281 FAX.095-828-7236
メール/volunteer@nagasaki-shi-shakyou.or.jp
受付/月～金 8:45～17:30
休館/土日祝、年末年始

長崎市社会福祉協議会



公益社団法人 長崎市シルバー人材センター

シルバー人材センターの 会員になって 働いてみませんか?

シルバー人材センターは、60才以上の健康で、働く意欲のある高齢者の皆さまに就業の機会を提供し、生きがいや健康づくりを推進し、活力ある地域づくりに貢献する事を目的とした公益社団法人です。

センターの仕事内容は、技能分野・事務分野・専門技術分野・屋内外の一般作業・サービス分野・管理分野などがあります。仕事以外には、ハーモニカ演奏・囲碁などのサークルもあり会員同士が楽しく活動しています。

入会説明会に参加してみませんか!

日 時 / 毎月第1水曜日、第3水曜日の午前10時から約1時間
場 所 / 長崎市シルバー人材センター 2階会議室
※説明会への参加には事前予約は必要ありません。



長崎市シルバー人材センター



長崎市岡町2-13
TEL.095-842-9500
FAX.095-842-9977
ホームページ
<http://www.sjc.ne.jp/nagasaki/>



きっかけに!



ながさき生涯現役応援センター

高齢者(おおむね65歳から)
の方々の就業から社会参加
までを支援

こんな悩みはありませんか?

- ・短時間で働ける仕事がしたい
- ・これまでの経験を活かして社会と関わりたい
- ・資格や経験は無いが、社会貢献のために働きたい
- ・ボランティアがしたい…

まずは、お電話ください
TEL.095-843-0219



【長崎地区(予約不要)】
長崎市茂里町3-24
(長崎県総合福祉
センター県棟3階)
長崎県すこやか長寿財団内
月～金10:00～17:00
(土・日・祝日・
年末年始を除く)



長崎市中央公民館

元気に楽しく生きる
ヒントを見つけよう!

市民会館は長崎開港400周年事業として長崎市が建設した、文化ホール・中央公民館・市民体育館・男女共同参画推進センター及び地下駐車場の機能を有する総合施設です。その中で、中央公民館は地域の活動の場として、令和元年度には文部省から優良公民館の一つとして表彰されました。

中央公民館講座は活気があります。どんな時代にも、元気に楽しく生きるヒントがあります。公民館主催の講座は人気があり、春と秋に募集が出ます。夏休み子ども講座は親子で楽しめます。多くの自主講座も広範囲に開催されています。秋は「公民館まつり」が開催され、自主学习グループが日頃の学習成果を展示・文化ホールで発表します。中央公民館を支援するボランティアによる企画講座も開催されました。常に新しいアイデアが溢れ進化している公民館です。まずは講座の応募と自主学习グループ活動の見学をお勧め致します。

その他、各公民館・文化センターの講座等の情報については「長崎市公民館」で検索すると、施設一覧と各施設のリンクで確認できます。

長崎市中央公民館の
公式facebookをスタートしました。
講座の最新情報をはじめ
受講の様子などをご覧ください。

長崎市中央公民館



〒850-0874
長崎県長崎市魚の町5-1
TEL.095-825-1948
FAX.095-820-2605
窓口受付/平日9時～17時
開館/8:45～21:00

NGS市民会館 検索



長崎市市民活動センター「ランタナ」

ランタナ



これから活動しようと 考えている人のための交流拠点

長崎市市民活動センター「ランタナ」は長崎市役所から諏訪神社に至る国道34号線沿いにあり、大正11年に建築されたチョコレート色のレンガがモダンな印象を与える洋風邸宅内にある。現在は国指定登録有形文化財に指定されています。

平成20年10月よりオープンした市民活動センター「ランタナ」は、様々な分野の市民活動団体や非営利で公益的な活動をしている方々、またこれから活動しようと考えている方々のための交流拠点施設です。

具体的には、団体運営ノウハウ、人材育成講座や研修会の開催、団体同士や地域と団体との交流促進などを支援しています。

また、市民活動に関する相談も随時受け付けており、団体活動の相談や、地域活動との協働などに力を入れています。



長崎市馬町21-1
 ※TEL.095-807-6518
 ※FAX.095-804-5307
 開館/月～金8:45～22:00
 土・日・祝8:45～17:30
 休館/12/29～1/3
 ※メール/lantana.info.211@gmail.com
 ※令和5年3月時点の情報です。
 令和5年4月以降の情報については
 QRコードの施設HPよりご確認ください。



長崎市立図書館のボランティア活動

長崎市立図書館



快適に図書館を ご利用いただくためのお手伝い

2008年に開館し、現在約80万冊の蔵書を誇る長崎市立図書館。知・歴史・文化の拠点として、幅広い世代に親しまれている。本の貸出はもちろん、上映会や講座・講演会など、さまざまなイベントも行われており、それぞれのライフスタイルに合った楽しみ方ができる施設です。

長崎市立図書館では、毎年約100名の方がボランティア登録をし、活動している。活動内容は5種類。「配架・書架整理(返却された図書館資料を所定の場所に並べ、整える作業)」「資料の整備(本の装備や傷んだ本の修理作業)」「新聞記事のクリッピング(地域に関するものなど図書館で保存する新聞記事の切り抜き・台紙貼り)」「イベントサポート(主催イベントの設営や受付・誘導など)」「出張読み聞かせ(幼稚園や学校・障がい児施設・高齢者施設などのおはなし会)」と多様です。

募集は年1回(2～4月頃)、長崎市立図書館ホームページや広報ながさきで行われる予定。興味がある方は挑戦してみてください。



長崎市興善町1-1
 TEL.095-829-4946
 開館時間/10:00～20:00
 休館日/火曜(祝日の場合は開館)
 ・年末年始など
 ホームページ/
<https://lib.city.nagasaki.nagasaki.jp>



長崎市を
さるこう!

緊急時に
備えよう!

お持ちですか? いきいきカード

交付対象者 市内にお住まいの60歳以上のかた

交付場所 最寄りの地域センター
(公的な身分証明書をお持ちください。)

- ①老人福祉センター・老人憩の家ご利用の際の入場資格の確認に使えます!
- ②カードの提示で、市内の文化・観光施設が無料や半額になります!
- ③あなたの健康情報や緊急の連絡先が記載できるため、外出時に持ち歩くことで緊急事態に備えることができます。



ペンギン水族館



出島



グラバー園

いきいきカード



長く元気で!

長崎市をさるいてまわろう!

~外出時の緊急の備えとしても携帯しましょう~

長崎市福祉部高齢者すこやか支援課
(095) 829 - 1146

氏名		
生年月日	年 月 日 生	
住所	長崎市	
電話番号		
かかりつけの医療機関		
かかりついでに携えている病状		
緊急連絡先		
氏名	住所	性別
住所		
電話番号		

健康
情報

緊急時
連絡先

【無料施設】グラバー園、原爆資料館、シーボルト記念館、野口彌太郎記念美術館、ペッ甲工芸館、古写真資料館、埋蔵資料館、出島、科学館、ペンギン水族館、須加五々道美術館、永井隆記念館、清水崑展示館、伊王島海水浴場交流施設、端島見学施設、遠藤周作文学館、亀山社中記念館、心丹田

【半額施設】ロープウェイ、稲佐山スロープカー

【減額施設】旧香港上海銀行長崎支店記念館

いきいきカード



2020年1月「第5回よかもん!アラ還大会」の様子

ながさきダンカーズ倶楽部



団塊シニア世代のセカンドデビューを応援する「ながさきダンカーズ倶楽部」は仲間づくり、出番づくり、居場所づくりを応援するプラットフォームです。活動のベースは毎月開催の例会、9つのアクティブないいきグループ活動です。長崎市委託事業〈長く元気で!応援事業〉を受託し、「50代から考えよう 自分らしい生きがい!ガイドブック」の作成や、「よかもん!アラ還大会」の運営に携わっています。

~私たちと一緒に、もっと人生を愉しみますか!~

入会方法/入会金なし、例会参加費は都度500円、入退会は自由。

入会希望者は事務局へご連絡ください。TEL.090-3200-6922(事務局長中川)

事務局/長崎市馬町21-1 長崎市民活動センター「ランタナ」2F

ホームページ/<http://www.n-dankers.org>

長崎市 長く元気で! 応援事業 セカンドライフガイドブック

福祉部 高齢者すこやか支援課

長崎市魚の町4番1号(11階) TEL.095-829-1146

初版第一刷:2021年3月
二版第一刷:2023年3月