



関市イメージキャラクター
「関☆はらみん」

Seki

せき

2013
9/1
No.1631



特集

1学習・1スポーツ・ 1ボランティアのすすめ……………P2

TOPICS

来春の保育園入園案内…P6
ご存じですか福祉医療制度…P8
70歳になったら高齢受給者証…P9
9月10日は下水道の日…P11

お知らせ…P18
健康情報…P28
文化会館・図書館…P29

特集

1 学習・1スポーツ・1ボランティアのすすめ



市では、「しあわせなまちづくりを進めるため、スポーツを通じた市民の健康づくり、また市民が生涯学習で教養を深め、そして地域社会でその体力と能力をボランティア活動に生かし、取り組んでいただく「市民一人1学習・1スポーツ・1ボランティア」の実践を勧めています。

現在、1学習・1スポーツ・1ボランティアに取り組んでいる市民の皆さんを紹介します。



照会先

- ▽生涯学習課 ☎ 23-7777
- ▽スポーツ推進課 ☎ 23-7766
- ▽社会福祉協議会 ☎ 22-0372

スポーツ

市が目指す「しあわせなまち」をつくるためには、何より市民が健康であることに尽きます。昨年度開催された「ぎふ清流国体・ぎふ清流大会」を機に、市では市民一人一人がスポーツに親しんで体力を養い、毎日の生活を健康に暮らしていただくとうと、1スポーツの実践を呼びかけています。

■こんなスポーツしています！

毎年2回、武儀地域で大会が開かれる軽スポーツ「カローリング」。ジェットローラーと呼ばれる円盤を相手チームと交互に投げ、ぶつけ合



カローリング



富成健二さん

会には市内外から多くの方が参加されるので、交流も深まりとても楽しいです。

『1学習・1スポーツ・1ボランティア』は

うなどしてポイントゾーンの中心により近くに止めることで得点を競います。子どもから高齢者まで誰でも楽しめるスポーツとして人気があります。

大会に毎回エントリーしている富成健二さんに話を伺いました。

◎富成健二さん(73歳・下之保)

「仲間に誘っていただき、同じ3人が『健ちゃんと一緒に』というチーム名で約8年間毎回出場しています。それに向けての練習もしますよ。」

コートは何度も往復して、1ゲーム投げ終わるとちょうどよい運動になります。本当に簡単なスポーツですし、運動神経が鈍くても大丈夫。大

良い取り組みですね。趣味を続けること、地域で関わりを深めることはとても大切なことだと思います。」

■市民一人1スポーツは、これで決まり！

スポーツ推進課では、市民の皆さんに気軽にスポーツを楽しんでいたけるように、さまざまなプログラムを用意しています。

▽わかくさ・プラザ「総合体育館・メインアリーナ」の一般開放

▽わかくさ・プラザ「総合体育館・サブアリーナ」チャレンジ！ザスポーツ・ゲーム

▽市民健康ウォーキング

▽中池公園陸上競技場の一般開放

▽親子わんぱく体操、ジュニアスポーツ、ソフトテニス、アクアビクス、ベリィダンスなどの各種スポーツ教室 など

総合体育館一般開放では、バレーボールや卓球、バドミントンなど、好きなスポーツを楽しむことができます。

スポーツ教室は、2〜3歳児親子対象、初心者向け、1人でも参加できるなど、いろんな方を対象に、多岐にわたって開かれています。

詳しくは、広報せきまたは市ホームページをご覧ください。

日ごろの運動不足の解消に、スポーツを始めませんか。また、皆さんの声を参考にさまざまな教室を企画しますので、こんなスポーツをやってみたいというご意見などをお寄せください。



バレーボール

生涯学習

市の芸術文化がより一層充実、発展するようさまざまな取り組みを行うとともに、市民の皆さんに成人学校講座や成人大学などの「生涯学習」を勧めています。また、皆さんに生きがいを持って暮らしていただくこと、1学習の実践を呼びかけています。

■こんな生涯学習しています！

桜ヶ丘ふれあいセンターで毎月2回、「絵てがみ さくら会」の会員の皆さんが活動しています。はがきに花や野菜などの身近にあるものを大きく描き、短い言葉添える手紙で、中高年世代で全国的にも人気のカルチャーです。

長年にわたって絵手紙を描き続けている藤居義直さんに話を伺いました。

◎藤居義直さん(78歳・前山町)

「平成16年度の市の成人講座で、絵手紙教室を受講しました。教室終了と同時に、受講者の総意で講師の了解を得て同好会を結成し、引き続き指導をいただいています。

私は文化的才能もありませんし、

何か情緒を育てるものを身に付けてみたかったのがきっかけで、約9年続けています。絵は下手でいいんです。

絵手紙を出した相手から「良かったよ」と言ってもらえるのが喜びです。文章が短くても気持ち伝わるのでしょね。相手を思いやる心が養われた気がします。

ひとつの趣味ではありますが、展示会なども随時開催して、皆さんに見ていただくことで、地域の役に立っているという思いもあります。自分自身を育てるための活動だと思えます。」



絵手紙



藤居義直さん

■市民一人1学習は、これで決まり！

生涯学習課も、市民の皆さんに気軽に、楽しく学んでいただけるように、さまざまな機会を提供しています。

- ▽生涯学習ときめきコース「成人学校講座」※料理、園芸、合唱、ヨガ、体操、ペン習字など
- ▽生涯学習きらめきコース「成人大学―長良川セミナー―」
- ▽生涯学習いきいきコース「さわやか学級(高齢者学級)」
- ▽いきいき 生き合い講座
- ▽SEKIいきいきフェスタ など

その他、市内各地域(ふれあいセンターなど)での講座やイベントも定期的に開かれているほか、グループやサークルが多数活動しています。

詳細情報は、広報せきまたは市ホームページでご確認ください。

また、本年度中に生涯学習情報誌の発行(全戸配布)を予定していますのでご利用ください。

メッセージ

5月26日、わかくさ・プラザで「生きがいから地域づくりへ」をテーマに、龍谷大学の脇田健一教授の講演会が開かれました。脇田教授は、生涯学習で「生きがいづくり」ができれば、その能力やネットワークを「地域づくり」に生かすことができれば「住みよいまちづくり」ができるのではと話されました。

「1学・1スポ・1ボラの活動を通し、自分の枠の外に弾けてみて。そこに人とのつながりが生まれ、それが地域社会の中にたくさんあることが、地域の幸せを担保する条件になります。自分の周りに、豊かなつながりをたくさん作ってください。」



脇田教授

ボランティア

自分たちが暮らす地域や社会の課題解決を目指しながら、私たちの生活をより豊かにする活動です。一律に決まったスタイルや約束事があるわけではなく、取り組み課題に基づいて、誰でも気軽にさまざまな活動ができるものと位置づけ、何か一つでも始めてみようと呼びかけています。

■こんなボランティアしています！

定期的に高齢者宅を訪問し、話を聴く「傾聴ボランティア」活動をしている伊藤維津子さん。「中濃傾聴ボランティアの会」の会員です。

傾聴とは、文字どおり耳を傾けて相手の話を聞くということですが、耳と心で「聴く」行為です。

一人暮らしのお年寄りや悩みを抱える人の話し相手になります。問題解決のアドバイスなどはしませんが、世間話から生活の悩みなどさまざまなことを聴いて、相手の心を優しくケアする活動です。

◎伊藤維津子さん（北仙房）

「これまで約20年間、高齢福祉の仕事

に携わっていましたが、退職し何か役に立てることはないかと思ひ、社会福祉協議会で紹介を受けました。



伊藤維津子さん

ボランティアを始めて3年目。一人暮らしの高齢者の思いを聴いて共感できたらなと思います。話を聴いてあげること、相手の気持ちが落ちていき、不安を軽減し安心してもらえたらと思います。

私を待ってくれている人がいるということが嬉しいです。ボランティア活動で人の役に立てることは、自分の喜びでもあります。

私はほかに、ヨガや登山など生涯学習、スポーツも楽しんでいますよ。」

■市民一人1ボランティアは、これで決まり！

ボランティア活動に関する相談やボランティアの依頼は「関市ボランティアセンター」へお問い合わせください。

ボランティアセンターは、ボランティアをしたい人・依頼したい人、活動の不安や課題などのボランティアに関する相談ができます。

また、ボランティア情報の発信や手話・点訳、要約筆記講座の開催、福祉教育の推進、ボランティアネットワークづくりなどに取り組んでいます。

関市ボランティアセンターでは市民2万人ボランティア計画を策定し、ボランティア登録を進めています。登録は個人でも団体でもできます。

現在、ボランティア活動の多くは、自分の趣味や特技を生かした「市民活動」の一環として行われます。紙芝居やフラダンス、ハンドベルなどを高齢者施設へ出向いて演奏したり、ふれあいいきいきサロンで特技を披露したり、お年寄りに楽しんでもらえるものなどです。

ボランティアは、決められた活動に限定せず、地域での困りごとのお手伝いなど、自主的に行っていたければよいのです。

難しく考えないで、街角の草引きでもよいと思います。誰でもできる簡単なボランティアから始めてみましょう。



関市ボランティアセンター



クリーンアップ



ツールペイント

「1学習・1スポーツ・1ボランティア」に関心を持ち実践していただくことで、多くの市民の皆さんが健康で生きがいを持って暮らすことができるはず。

さらには地域に目を向けてもらい、自ら考え、それぞれの地域の課題を解決するために実際に動くことができれば、真の「しあわせなまち」をつくることができます。

すでに「1学習・1スポーツ・1ボランティア」に取り組んでいる人は一日でも長く、まだ何もしていない人は、何か簡単なことから始めませんか。