

ほっとHOT通信

三田の
きらびと
☆輝人☆さん
紹介

～いきいきシニアさん
いらっしや～い～
いつまでも元気に
輝き続ける
シニアをご紹介します。

三田の寒い冬が過ぎ去り、過ごしやすい季節になりました。春の陽気に誘われて新しいことを始めたい！という活力がみなぎったり、新しい出会いや環境に慣れるまでの不安が心をよぎる方もいるのではないのでしょうか？そんなシニアへエールを送ります。

みんなの「じいじ」
引っ張りだこ！

▲東部 貢さん(大原・73歳)

退職後、在職中とは全く分野が違う子育て支援に携わっています！子どもたちとのふれあいで元気をもらっています！

■現在、どんな活動をしているか教えてください

週1回程度、シルバー人材センターの「子育てカンガルー」のスタッフとして就学前児の一時預かりをしています。また、腹話術のグループの一員としてイベントや施設訪問などでも活動中です。地域では、三輪地区老人クラブ連合会の会長としても奮闘中です！

■活動で心がけていることは？

どんな活動においても、自我を主張しないように心がけています。例えば、昔の子育て方法の押し売りをせず、自分が意識改革をして今の時代に沿うよう柔軟に対応しています。



Spring has come!

心躍る春❀トキメキの春❀4月は始まりの月

新しい場所や人に出会うのは、楽しい反面、ドキドキ・緊張することでもあると思います。特にシニア世代は、新しい環境に飛び込みたいけれども、億劫になりがちなのではないでしょうか。そんなシニアの皆さんが思い切って一歩を踏み出せるような、ちょっとしたヒントや体験談をお伝えします！

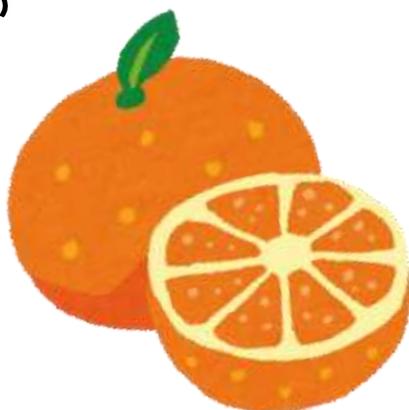
ドキドキ緊張する
場面こそ

**カラーセラピーで気持ちをUP！
新しいことにチャレンジしてみましよう！**



色彩は人間の心理に深く影響します。特定の色を用いることで自分の気持ちに変化をもたらし、リラックスしたり気分を高めたりすることができます。ハッピーオアシスの森下さんに色彩の活用法を教えてもらいました。

積極的にコミュニケーションをとりたいとき

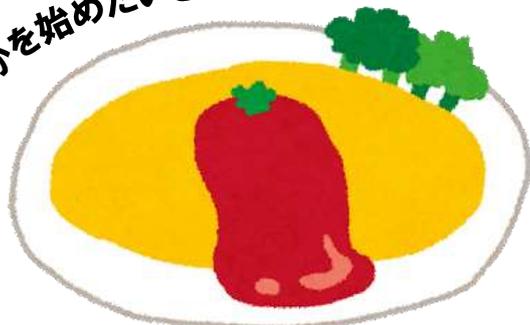


相手に温和なイメージを
与えるオレンジ

ほかにも

ブルー系もコミュニケーションの色です。気持ちを言葉にして伝えたいときは青色、自分らしく表現したい時はターコイズ、信用して欲しいときは紺色のものを身に着けてはいかがでしょうか。

何かを始めたいとき



行動を促す赤色と
好奇心をかき立てる黄色

赤色は体の体感温度を上げたり、新陳代謝を良くし、免疫力を高める効果があると言われています。また黄色はわくわく感を増してくれるので、赤色と黄色の料理を食べて自分らしくいきいきした生活を送りましょう！

集中したいとき

リラックスできる緑色



ほかにも

仕事や勉強に集中したい時には、時間を短く感じる青色や水色の力に助けをもらいましょう。アイデアがわかなくてイライラする時は黄色がおすすめです。

新しい扉をノックしてみるとその先には…！

いろいろな事に参加して、視野が広がると、今までの固定観念がガラッと変わったり、違う世界が見えてくることもあります。シチュエーション別に実際に体験した人の声を聞いてみました！



いきがい応援セミナー「シニアライフを豊かにする家事場の男力！」を受講！
ナイスカジダン(家事男子)でハッピーライフ！

男性の家事参加講座を受講し、これからのシニアライフへのあり方のヒントを学ぶ場となりました。



掃除の方法について熱心に話し合いをしている様子

- ・掃除をテーマにした話を通して、男性が家事に参加する大切さを実感し、新たな発見ができました！（70歳代・男性）
- ・いつも妻が掃除を担当しているので苦労が分かり、自宅で早速、セミナーで聞いた掃除方法を試し、カジダンの第一歩を踏み出しました！（80歳代・男性）

あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会
「男の茶道」に参加して、世界が広がった！

女性のイメージが強い茶道ですが、男性が参加することで今までの固定観念やイメージが払拭され、さらに積極的に活動する気持ちが芽生えるきっかけづくりの場となりました。

あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会 酒井さんにお話を伺いました。

毎月「男の茶道」を開催しています。メンバーは8人、70歳～80歳の男性です。茶道は女性がたしなむイメージがあり、敷居が高いものと感じていましたが、仲間と気軽に楽しんでいます。1年間、作法を習ったので、これからは有志で定期的に活動する予定です。目標は男性だけのお茶会を開催すること！！



掛け軸の絵を愛でて季節を感じてからお茶をいただきます。



「何事もチャレンジ！
自分の殻を思い切って
破ってみませんか！」

新しい分野での活動！決め手はコミュニケーション！

“三田の輝人さん”東部さんは定年退職後、現役時代の仕事と全く違う仕事や腹話術のボランティア活動をされています。



相棒の「健ちゃん」と一緒に

子育てカンガルーも腹話術も、人とのコミュニケーションがとても大事です。子どもと関わる場合は、常に子どもと同じ目線で一緒に遊び、子どもが普段使っている馴染みのある言葉で語りかけるようにしています。また、腹話術の場合は会場の空気を読むことが大切です。ざわついていれば、健ちゃんを通して話を聞いてほしいと伝えます。笑いを交えながら健ちゃんに代弁してもらうことで、場も和みます。このように、活動を通してコミュニケーションの大切さを実感しています。場や会話する相手によって、柔軟に対応することにより、双方にとって心地よいコミュニケーションが生まれることを学びました。

いきがい応援プラザ～HOT～イベントカレンダー

- 4月15日(月) 13:00～14:30 シニア就職支援相談会(要予約)
- 4月20日(土) 13:30～15:00 ほっとHOTつながりサロン【4月9日(火)締切】
「暮らしに彩りを添えるプリザーブドフラワーアレンジメントに
挑戦！」(要申し込み/申し込み多数の場合抽選)
- 5月20日(月) 13:00～14:30 シニア就職支援相談会(要予約)

～HOT～
内併設

高齢者就労相談窓口の開設時間変更のお知らせ！



シルバー人材センターに関する案内など多様な働き方をサポートする

【高齢者就労相談窓口】の

開設時間が**毎週火・金曜日13時～16時**
となりました！

相談員一同、窓口でお待ちしております！ぜひ、ご利用ください！



いきいき生涯学習カレッジ情報局

楽しい学園生活の
様子をON AIR！

ハニーFMで毎月第3木曜日15時10分～15時20分に放送！
バックナンバーは市ホームページから聴けます！

～HOT～^{はかり}計相談員のワンポイント就活講座

シニアにとって就職はたいへん。
シニアならではの仕事探しのポイントを
毎回お伝えしていきます。



定年後の再就職は想像以上に難しいのが現実です

- ・早めに再就職の準備を始める。
- ・転職サイトを利用して早めに情報収集をする。
- ・今のスキルアップを図るためにセミナーへ参加する、公共訓練を受講する、通信教育で勉強して資格取得することも視野に入れる。

編集後記～ほっと一息～

4月に入り、暖かくなってきました。いろいろな所に出かけたくくなりますね！若者は、夏になると「夏フェス」と言って野外コンサートに行く人も多いようですが、かくいう私も、「夏フェス」ではなく「春フェス」に行く予定です♪熱中症などが気になる季節よりも、これからは春開催の野外コンサートなどが増えそうですね(^^♪
(HOT相談員 米谷)



発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター(キッピーモール6階) Tel・Fax:079-559-6800

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホ-ム{-ジ-:https://www.hot-sanda.com

