

誰かの役に立ちたい

地域の 見守り活動



ふくい しょうじ 昭児 さん (75) = 野 =

定年退職後、自治会活動に参加したことがきっかけで、地域の行事へ参加する機会が増えました。退職するまでは人付き合いも限られていましたが、今では交友関係が広がっている方と出会うことができ、人との繋がりが財産になっています。事務職だった経験を生かして、自治会防災マップを作って配布したり、カラオケ大会のポスターをパソコンで作ったりしています。

ボランティアとして高齢者の見守り活動などをしている中で、訪問先の方との「また来てね。待ってるよ」「次は〇日ごろね」という会話が楽しみです。また、通学路の見守り活動もしており、地域の子どもや高齢者を守ることに繋がっています。今後は、買い物や病院へ行くことが困難な方に役立つ支援を実現したいです。



移動支援 ドライバー



さかもと みさお 操 さん (74) = 高野口町向島 =

長年ヘルパーとして働きつづ、介護タクシーのドライバーとして勤務してきました。退職後「ささえあい高野口」の活動を知り、自分にも何かできるかもと入会。当時は移動支援がなく、みんなで立ち上げたのが令和6年のことです。活動は週1〜2回で、多いときは1日に2〜3件掛け持ちしながら送迎しています。ドライバー以外にも歌謡舞踊サークルや公民館運営委員などの活動をしています。送迎時間に家族や病気のお話、楽しかったことや

苦しかったことなどいろいろな会話をする車内が、会員さんと繋がる大切な場になっています。今は高野口地区内での活動ですが、市内全域に広がってほしいです。市民がみんなで支え合いい、暮らしやすい橋本市になっけてほしいし、そのために頑張りたいと思います。皆さんも一緒に活動しませんか。



▲移動支援を行なっている坂本操さん（左）と、移動支援の登録会員さん。坂本さんは介護タクシーのドライバーとしての経験を生かし、今もご活躍されています。

シルバーライフに輝きを。

～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.73 2026.1

主な内容

- ▶ 老後を楽しく！自分らしく生きる
- ▶ すこやか橋本まなびの日に出席
- ▶ 介護予防のまちづくり表彰式
- ▶ 100歳おめでとうございます

編集・発行 健康福祉部 いきいき健康課
☎33-3705

あなたらしい **生きがい** を 見つけませんか？

自分らしさを書き出して、重なる部分を見つけましょう。

好きなこと

好きなことや、やってみたいこと

.....
.....
.....

得意なこと

長年やっていることや
職場での経験

.....
.....
.....

必要とされていること

地域や周りに
望まれていること

.....
.....
.....

老後を楽しく！自分らしく生きる

「人生100年時代」「健康寿命の延伸」という言葉がよく聞かれるようになってきた今、橋本市のシニアはどのようなセカンドライフ（退職後や子育てを終えたあとの人生）を送っているのでしょうか。今回のきらりでは、市内で「いきいき」と生活する4人の皆さんをご紹介します。

あなたも、自分らしい生きがいを見つけてみませんか。