

# 高齢者の暮らしを考える

少子高齢化が進むなか、松阪市では高齢者の社会参加活動を通じた介護予防の推進をはかり、いきいきとした地域社会をつくることを目的に『高齢者ボランティアポイント事業』を行っています。実際に介護施設で高齢者ボランティア活動員「愛称…ささえさん」として活躍している一色啓二さんと、松阪市社会福祉協議会の岸部涼さんに話を聞きました。

## インタビュー

一色啓二さん  
活動員ささえさん



### 高齢者ボランティア活動を始めたきっかけはなんですか。

やはり、自身の健康増進が一番の目的です。数年前に体調を崩して、1カ月ほどの入院を経験しました。それから健康管理には気をつけなくては強く思うようになり、無理のない範囲で行えるボランティア活動を始めました。また、「誰かのお役に立ちたい」「社会に貢献したい」という気持ちも大きなきっかけの一つです。

実際に活動をはじめられてからいかがですか。



今は、週に2回ほど介護施設で室内レクリエーション活動として利用者の方のオセロや将棋などの相手をしています。最初はどんなものが利用者の方に好まれるか分からず難しく思うこともありましたが、ボランティア活動を始めて2年、今では私が行く時間には準備して待っていてくれるようになり、本当に嬉しく思います。人に喜んでもらえることが自分自身の喜びにもなり、家族からは「ボランティア活動をはじめてから変わったね」とも言われるほど気持ちに余裕ができたのを感じています。外へ出かけることが心地良い疲れになり、活動へ行った日はぐっすりと眠れて体がすっきり

りします。体調管理も風邪等をひいて利用者の方にうつしてはいけないと、以前よりも健康に注意するようになりました。

楽しいことばかりではないですが、その分感じるやりがいや嬉しさもあり、これからも出る範囲で楽しみながら活動を続けていきたいです。

## インタビュー

岸部涼さん  
松阪市  
社会福祉協議会



### 楽しみながらボランティア活動に取り組むことが出来るんですね。

社会福祉協議会では、高齢者の方々が元気で持ち味を生かして活躍できるよう支援を行っています。一色さんのように「活動をして良かった」という声を聞けることは大変嬉しく感じます。高齢者ボランティア活動を始めてみようと思っている方のために、2カ月に1度、松阪市と一緒にオリエンテーションを開いています。また、活動員の方には要望に合わせた研修や交流会を実施し、活動員の方に元気で明るく充実した生活を送ってもらうためボランティア活動を継続できるように取り組みを進めていきたいと考えています。

### 高齢者ボランティアポイント事業とは…

市内在住の65歳以上の方が、地域貢献や介護予防の推進のため介護施設などでボランティアを行った場合、活動ポイントに応じて現金が交付される制度(有償ボランティア制度)です。あなたも活動員「ささえさん」として活動してみませんか？

【問】 松阪市社会福祉協議会 ☎21-1487 高齢者支援課 ☎53-4099