

インタビュー

地域デビューの先輩に聞きました

自分の好きなことを探そう



「チャレンジ  
クッキング」  
三木 康弘さん  
(77歳)

ある日、妻からパンダナとエプロンを渡されて、料理教室に行ってきたと言われました。それが市の健康推進課主催である「男の料理教室」でした。妻が勝手に申し込んでいたのです。

今まで料理をしようと思ったことなど全くありませんでした。しかし、終了後、その時の仲間と「チャレンジクッキング」をスタートさせることになったのです。メンバーは現在は20人です。活動場所と教えてくれる先生と仲間に恵まれ、11年続いています。

続けられるポイントは、とにかく楽しいということ。仲間とは旅行するなど料理以外でも交流しています。

男性は一般的に、知らない人と話すのが苦手で、世間話もなかなかできないんです。だから何かきっかけがないと新しい人間関係を作るのは、難しいと思います。とにかく自分の好きなことを探していろいろやってみると良いのではないのでしょうか。

そう語ってくれた温かな印象の三木さん。楽しく興味深いお話を伺うことができました。(片寄)

「チャレンジクッキング」

健康推進課主催の健康大学実技コース「男の健康料理教室」修了生たちが11年前に結成した自主グループ。健康センターで毎月1回活動。食べ物と栄養に関することなどの話を聞いた後、栄養士でもある講師の指導のもと、みんなで調理し、食事。材料の買い出しなどの世話役は、交代で行っている。

重い腰を上げたら開けた世界



「清瀬の自然を守る会」  
河原 守さん  
(76歳)

身体が動くうちは続けたいですね。ボランティア活動では三点について心がけています

- ①何をやりたいかを決める
- ②会員は皆先生、尊重する
- ③経歴は話さない、聞かない

特に、③は過去にとらわれない柔軟な活動ができ、会では皆さん徹底しています。

実は、定年後10年は自由な時間を趣味三昧で過ごしました。が、満ち足らず、何か始めたい、けれど何を。そんな時に、妻がボランティアセンターから資料を持ち帰り、自分に向いていると思われる「守る会」に二人で入会しました。本格化したのは、カタクリまつりのパトロールからです。

一歩踏出すのがもっと早かったら自然への理解も深まったと思うと遅れた地域デビューが残念です。

地域活動の大先輩の妻とはよく相談し合い、掃除、食器洗いなど家事も行うようになりました。

「すごく顔色いいし、いきいきしている、とよく言われるんです」と充実した地域活動から元気の基を充填されている様子がかがえました。(黒澤)

「清瀬の自然を守る会」

清瀬の自然を守り、その保全と復元に努め、みどり豊かな生活環境の実現をはかることを目的に活動。

- 清瀬の自然を守る会の主な活動
- ・雑木林の保護等自然環境保全活動
  - ・自然観察会
  - ・子どもたち等への環境教育
  - ・「カタクリまつり」等の行事・事業
  - ・「清瀬の名木・巨木百選」等の出版

勇気をもって一步を踏み出せ



東久留米  
「団塊くるねっと」  
山口 修一さん  
(63歳)

仕事中毒で徹夜状態が続きダウン。会社命令で3週間休暇後、このままではいけない！と思っていたところ、妻から勧められ独学でやっていた切り絵を文化祭に出すことに。

とにかく一歩を踏み出し、応募者説明会に参加してみてもビックリ。ほとんどが女性、しかも皆さん輝いている。その後、ラジオ体操、川歩き、料理教室、サロン…何にでも興味を持って、顔を出してみました。そのうちにいろいろな人と巡り合い仲間が増えましたし、活動するなかで、サークルのリーダーをしている人たちからも多くを学びました。今では地域でも多くの飲み友達ができました。「団塊くるねっと」も含め、楽しく活動しています。

《地域デビューする男性たちへ》

- ・勇気をもって一歩を踏み出せ!!
- ・悪い面は見ない。良い面を見る!!
- ・嫌なことはやらない、やりたいことだけやる!!
- ・新しい人が来たら声をかける!!
- ・おだてに乗ってみよう!!

仕事帰りにもかかわらず、楽しく、熱く語っていただきました。(下神)

東久留米「団塊くるねっと」

団塊世代の地域デビューの窓口として地域活動の情報発信を行っている。

- ・地域のサークルや活動団体の紹介を兼ねた体験講座を毎月開催。
- ・まちづくりや生涯学習など第一線で活躍されている講師を招き、団塊世代の地域デビューのアドバイスなどの基調講演や地域で活躍する皆さんとの交流パーティーを開催。