

お気に入りの場所・時間を見つけよう!

行くところがあり、いるところがあるうれしさ。自分らしく過ごせる場所がある安心感。誰にも身近なところに心を休め、落ちつける場所があればいいと思いませんか。今回は、普段の暮らしのなかで、自分にとっての生きがいや楽しみづくり、仲間づくりについて、男性を中心に話を伺いました。

区ホームページにも掲載しています。



問 区保健福祉課 窓口③番
☎6682-9906

いつもの喫茶店で幸せな時間

毎日 朝 喫茶店 夫婦で ひとりで おしゃべり のんびり



四方ご夫妻のおしゃべりに、店主の奥さま(左奥)が加わることも

四方ご夫妻

いつごろからこの喫茶店を利用していますか？
50年ぐらい前から利用しています。ここ数年は、ほぼ毎日午前中に来ています。
お気に入りの席はありますか？
いつも同じ席に座ります。決まった場所で決まった時間に食事をすると、それが一番の幸せです。

この喫茶店に来る理由は何ですか？

ずっと家に居ると退屈だし、空気を変えるという意味でも外に出ることは重要です。何より元気が一番と思っています。歩くことができ、好きな物を食べることができるという幸せを大事にしていきたいです。

常連の長谷さん

いつごろから利用していますか？
30年ぐらい利用しています。最近では午前中にほぼ毎日来ています。
お気に入りの席はありますか？
いつもカウンター前に座ります。お気に入りの場所です。
お店ではどう過ごされますか？
私はあいさつが大事だと思っていますので、お店に入ったらまず始めにあいさつをします。それから店主と情報を交換したり世間話をしています。



毎日、店主と話をすることが楽しみという長谷さん

取材協力:喫茶店「花壇」 西住之江3-2-24
☎6678-1140

劇団で作品を作り上げる時間

たけちゃん(ニックネーム) 週1回 昼 趣味の時間 仲間と

演劇を始めたきっかけは何ですか？
60歳を超え仕事も落ち着き始めた頃、これといった趣味も無く家の中で過ごす日が続いていました。このままの生活では自分がダメになると思い、もともと演劇に興味があったため、これだと思い始めました。

周りからの反応はありますか？
家族や友人からは「演劇をやっているって意外だね!」と言われ、驚かれます。

演劇の良いところはありますか？
演劇はよく身体を動かしたり声を出したりします。何よりも、みんなと一緒にひとつの作品を作り上げる充実感があります。仲間もたくさん出来ました。劇団員からは「たけちゃん」と呼ばれ、笑い声が絶えず楽しく活動しています。今後も続けていきたいと思っています。



公演の様子(たけちゃん:右)

たけちゃんが活動しているシニア劇団「自遊人」
☎090-8884-8215 (タケダ)

いつもの道を愛犬と散歩する時間

中井 茂さん 毎日 朝 夕 公園 ペットと ひとりで 散歩

いつも何時ごろから散歩をしますか？
朝は8時過ぎぐらいから北加賀屋公園へ散歩に行きます。夕方は、中加賀屋公園まで40分ぐらいかけて歩き、散歩に行きます。
散歩を始めたきっかけは何ですか？
規則正しい生活を送るために始めました。時間を決めて歩いたり、運動することが大事だと思っています。



公園で愛犬の散歩をする中井さん

いつもペットと散歩をしているのですか？
数年前に飼っていた犬が死んでしまい、家にいることが多くなりました。身体を動かすために新しく犬を飼い、毎日散歩をしています。

中井さんは、散歩をしながら地域の見守り活動を行う住之江区わんにゃんパトロール隊にも加入しています。
☎7171-3529 ☎7161-2370

通学路で子どもから元気をもらう時間

池田 秀郎さん 毎日 朝 通学路 地域活動

いつごろから見守り隊の活動をしていますか？
2年半ぐらい前から始めました。自分にできる一番のものが見つかったと思っています。
始めたきっかけは何ですか？
子どもの役に立つようなことをやりたかったからです。通学路に立つだけでも、見守りになっていると思います。



加賀屋小学校の通学路で子どもを見守る池田さん

これからも見守り隊を続けますか？

子どもたちが安心して学校に行けるように、これからも続けていきたいと思っています。見守り隊のなり手が少ないのが気がかりです。

見守り隊の活動については各町会や住之江区まちづくりセンター(☎6654-5017)にお問合せください。

図書館で新聞を読む時間

いわしさん(ニックネーム) 毎日 朝 図書館 ひとりで 学ぶ

1週間に何回くらい住之江図書館を利用しますか？
ほぼ毎日、朝から利用しています。

どういった書物を読まれますか？
新聞をよく読んでいます。いつも五大紙のすべてに目を通しています。

図書館の魅力は何ですか？
ゆっくりと新聞を読むことができるのがいいと思います。



新聞をチェックするいわしさん

住之江図書館
休館日:毎週月曜日と第3木曜日
※祝日の場合は開館 ※年始は7日(火)より開館
※ご利用方法などは図書館にお問合せください。
開館時間:10:00~19:00(土・日・祝日は17:00まで)
☎6683-2788 ☎6683-8840

公園で身体を動かす時間

毎日 朝 公園 ラジオ体操 おしゃべり 仲間と



ラジオ体操をしているみなさん

住之江公園でラジオ体操を楽しむみなさん

ラジオ体操に参加し始めたのはいつごろからですか？
8年ぐらい前から参加しています。もっと前から参加している人もいます。

ラジオ体操を始めて良かったことは何ですか？
毎日11時に集まり、体操のあとにみんなで足つぼマッサージをしながら情報交換するのが楽しみです。ラジオ体操で身体を動かすようになってから、風邪をひかなくなりました。

これからもここでラジオ体操に参加しますか？
まずは健康第一ですが、何よりも楽しみなことはみんなで話をする事なので、これからも続けていきます。



公園内にある健康器具の周りに集まっておしゃべり

ボランティアで人と出会う時間

月に10日 随時 ひとりで 仲間と ボランティア



左崎 功さん

どのようなボランティア活動をしていますか？
月に10日程度、病院の付き添いや買物の同行などのボランティアをしています。他にも、老人会のイベントに参加したり自分のスキルアップのために傾聴ボランティア講座を受講したりしています。

活動を始めてうれしかったことは何ですか？
ボランティアを始めた頃は、なかなか人の輪に入ることができず苦労しました。活動を続けるうちに自分の事を待っていてくれる人がいることがわかり、とてもうれしかったです。

これからも活動を続けますか？
これからも身体が元気なうちは、1日に1回は外に出て、楽しくボランティア活動などに参加したいと思っています。



認知症について話し合う「オレンジカフェ」に参加する左崎さん

左崎さんのスケジュール帳には予定がぎっしり!
ボランティア活動については住之江区ボランティアビューローにお問合せ下さい。
☎6686-2234 ☎6686-0400

社交ダンスで妻と楽しむ時間

週2回 昼 ダンス 運動 夫婦で

大原 壮之さん

教室に通うようになったきっかけは何ですか？
70歳ぐらいまではゴルフをしていました。若い者に負けるのが嫌になり、ゴルフを辞めたら途端に暇になってしまいました。ある日、家の近くで教室の看板を見て参加してみようと思い、妻と一緒に5年程前から通い始めました。

社交ダンスの魅力は何ですか？
ダンスはお互いにカバーしないと踊れないことが魅力です。妻と一緒に社交ダンス教室に通い始め、互いに思う意識がだんだん深くなっていきました。これからも続けていきたいと思っています。



社交ダンス教室のみなさん



週2回はダンスを楽しむという大原さん

取材協力:住之江クラブ 新北島5-3-1大綱ビル4F ☎6777-2220

10ページの解説編も見てね