

# 麻溝地区 高齢者 かわら版

第11号

発行日 平成27年3月  
協力機関 麻溝地区自治会連合会  
麻溝地区社会福祉協議会  
麻溝地区民生委員児童委員協議会  
麻溝地区老人クラブ連合会  
発行元 麻溝高齢者支援センター  
印刷 タイヨー印刷株式会社

## 自治会から

### 自転車マナーアップ講習会を開催！

2月21日(土)麻溝小学校にて、交通事故防止と交通安全意識の高揚を目的に、「自転車マナーアップ講習会」を開催しました。

相模原南警察署員による交通講話ののち、スタントマンによる交通事故疑似体験学習(スクエアドストレイト)を実施し、目の前で起こる自転車事故の再現に、みなさん驚きの様子で見入っていました。

このような体験を通じて、事故を起こさないよう、一人ひとりの交通安全意識の向上が図られたものと思います。



問合せ 麻溝まちづくりセンター ☎042-778-1006

## 地区社協から

### ボランティアしてみませんか！

“ボランティアセンターあさみぞ”が活動を始めています。でも、まだまだボランティアさんの人数が足りません。「できる時に、できることを！」難しく考えず、まずは始めてみませんか？

きっと、あなたの手をお借りしたいと思っている方がいるはずですよ。

また、どなたかのお手伝いが必要な方は、ぜひボランティアセンターに電話をしてみてください。お悩み解決のお力になれるかもしれません。麻溝地区社協は、地域で支えあいのできる“あさみぞ”を目指して活動してまいります。

ボランティア登録・利用のお問合わせは、毎週水曜日と土曜日、☎042-711-9995または、携帯070-2209-0777(10時~12時)へ、お電話ください。



問合せ 地区社協事務局(麻溝まちづくりセンター内) ☎042-778-1006

## 老人クラブから

今回の第11号は、“北里グリーンクラブ”の特集です。定期的に活動している「さがみの仲良し小道」の清掃活動を取材してきました。



北里グリーンクラブでは、奉仕活動として  
毎月1回 「さがみの仲良し小道」の清掃  
毎月1回 資源ゴミの回収  
年2回 花のまちづくり・みどり  
いっばい運動による  
小道の花植え  
等の活動を行っています。

高齢化が進む中、今後も会員の絆が深まる様な地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組んでいきます。

“老人クラブ”という老人の部分が目にいってしまいがちですが今までの知識や経験を活かして仲間づくり、生きがいづくり、奉仕活動などを行い、生活を豊かにする楽しい活動を沢山行っています。そんな活動に皆さん是非参加してみませんか？

問合せ 相模原市老人クラブ連合会事務局 ☎042-769-9231

## 民生・児童委員から

### 「せーの」のちから

昨年の土砂災害、大雪と災害現場の映像がニュースで流れ心痛めながらも気がついた事があります。救出している現場の方が「せーのっ！」と力を合わせ救出活動をしている。この掛け声は北海道から沖縄まで気持ちを一つにする最高の共通語だったのだと。

一人の力は小さくともそれが合わされば大きな成果になる。まさに「せーの」の力です。

今、住みやすい・暮らしやすい地域づくりに取り組んでいますが、地区住民18,000余人が「せーの」の掛け声のもと成し遂げるものほどんなことなのかと思案中です。



問合せ 地区民児協事務局(麻溝まちづくりセンター内) ☎042-778-1006



# 頑張っている高齢者

特集  
第11回目



## ～コミュニケーションの持つ力～

おいきり むつひろ  
**追切 睦廣さん 75歳** (上中丸地区在住)

青森県八戸市生まれ。上京後20代で相模原に転入。ご家族の歩みと共に、初めての土地で暮らしの基盤を作っていくために自治会活動に若い頃から積極的に取り組み、会長職を歴任されつつその動きの幅を広げてこられました。現在は地区社協、あさみぞボランティアセンター、観光協会など多方面で役割を持ち活躍されている傍ら、ご夫婦でのドライブ旅行、山登りなどプライベートもアクティブに活動されています。

今回のがんばっている高齢者の特集は麻溝地区社会福祉協議会からご推薦の追切睦廣様に取材させていただきました。

### Q1 | お元気に暮らし続けることができるのは何か秘訣がありますか？

**A** 「元気」でいる源は「活動」していることだと考えています。元気だから活動でき、活動しているから元気なのだと考えています。地域に住み地域で暮らすにはコミュニケーションが大切です。コミュニケーションをとることで、いろんな立場、考え方を知り人生の体験と考え方を学んでいくことで元気を得られているように思います。

### Q2 | 映写技師の資格をお持ちだとか…

若い頃は教科書よりも外国映画や外国文学の中でその世界観から文化や自然の知識を得ました。好きなものですから身につくのです。特に昭和20～30年代の西部劇がいいです。勤善懲悪とか…、何度見返してもその監督それぞれ独自の世界観、映像美、風景、音楽すべてに惹かれます。



### Q3 | これからの暮らしについて

**A** 生きていく時々で自分に対する意識を変えていく事が必要だと考えています。特に健康に関する考え方は自分の体力を維持していくためにも欠かせません。「酒豪」と呼ばれた時代もありましたが、今はたしなむほどになっています。何事もその時々で自分の体に見合った方法でつきあっていく事が健康を維持する事に繋がっていくのだと思っています。

**取材を通じて** 揺るがないご自身の価値観を持ち、人と出会い語れば誰でもわかり合えるとお感じになり、なお旅行先でもその風土に触れながら交わりを大切にされていくお姿に、今後さらに輝きを増すそのご活躍に学びたいと感じました。

### ・地域包括から・

麻溝地域包括支援センターは、麻溝地区の高齢者の相談窓口です。今後も地域に根差したセンターとして関係機関との連携を図りながら事業展開を行います。



認知症の情報  
ステーション

## 認知症 Café

カフェ

他人ごとではない  
認知症。  
理解を深めて良い  
付き合い方を一緒に  
考えてみませんか？

3月25日(水) 13:30～15:30 (毎月第4水曜日)

麻溝高齢者支援センター事務所 三和B館3階  
参加費：コーヒーお菓子代100円

申込・お問合せ 麻溝高齢者支援センター ☎042-777-6858