

# 好きなこと 楽しみながら 始めてみませんか いきいきシニアライフ



長年、従事してきた仕事を退職したり、自由な時間をもてるようになったとき、どのように新たな時間を過ごしますか。これまで時間をかけられなかった趣味や、家庭で過ごすことも素晴らしいですが、一歩踏み出して、身近な地域で新たな出会いや発見、生きがいを見つけてみてはいかがでしょうか。

## 新たな出会いのきっかけ

### 老人福祉センター (いきいきシニア・ふれあいセンター)

住所 川原ヶ谷839-1 (☎971-0462)

ゲートボール設備のほか、大浴場や大広間でのカラオケが無料で利用できます。

利用条件 60歳以上の市民※初回利用時に身分証の提示必要

利用時間 午前9時～午後4時※大浴場の利用は午前10時～午後3時30分

休館日 年末年始・日曜日(第4日曜を「身障の日」として開館する月には翌月曜が休館)



音楽会

### まちなか 街中ほっとサロン

住所 中央町4-1 (☎973-4165)

高齢者やその家族などの悩み相談、健康チェックなどが無料でできます。街中でほっと一息つきたいとき、気軽にお越しください。

利用時間 午前9時～午後4時30分

休館日 水曜日・年末年始

街中ほっとサロンにはいろいろな人が足を運んでくれます。世間話をしに来る人、相談に来る人、休憩する人など、さまざまな人がいらっしやいます。看護師、介護福祉士、市職員OBなど、常時職員が2人おりますので、ぜひ、気軽にお立ち寄りください。



ほっとサロン・諏訪館長

## 生きがい教室

右の表に記載のお近くの教室をご利用ください。

おおむね60歳以上の人を対象に、手芸などの趣味の活動やレクリエーション活動などの各種教室を開催しています。

※教室の内容、見学の希望などについては各教室まで、気軽にお問い合わせください。長期休校期間中や学校行事によって休館となる場合があります。

教室名	利用時間	電話番号
西小生きがい教室 (緑町7-7)		☎981-9121
東小生きがい教室 (東町10-1)	月～金曜日 10時～15時	☎981-3355
南小生きがい教室 (富田町6-1)		☎976-0050
中郷小生きがい教室 (梅名453)	月・水・金曜日 9時～12時	☎983-2609 ※長寿介護課
錦田小生きがい教室 (谷田996)		
北上高齢者すこやか センター (幸原町2-9-12)	月～土曜日 10時～15時	☎987-4422

## 施設耳より情報



○楽寿園 市内在住の70歳以上の人は身分証の提示により入園料が無料

○市民温水プール(すいすいみしま) 65歳以上の人は身分証の提示で、利用料大人300円が200円になります。

## 地域での活動

### シニアクラブ

問合せ シニアクラブ三島事務局（長寿介護課  
☎983-2609）

集まった仲間と、無理せず、楽しみながら趣味の活動やボランティア活動、健康づくりをする場です。平成26年4月1日現在、市内に54のシニアクラブがあり、2,839人の会員が地域での活動や連合会でのグラウンドゴルフ、輪投げ大会などに取り組んでいます。

対象 市内在住のおおむね60歳以上の人

シニアクラブの主な活動

▶趣味の活動 囲碁、将棋、俳句、詩吟、舞踊、ダンス、輪投げ、グラウンドゴルフ、ゲートボール、カラオケ、ウォーキングなど



▶地域に対する奉仕 神社や道路、公共施設などの清掃奉仕、放課後児童クラブの児童との交流など  
※お近くのシニアクラブをお知りになりたいときは、長寿介護課までお問い合わせください。

### 子育て応援ボランティア

問合せ 長寿介護課（☎983-2609）

知識や経験を活かし、公立保育園でのボランティアを通して、園児たちと交流してみませんか。

対象 おおむね60歳以上の人

活動内容 園内での軽作業など※内容は園によって異なります。

活動までの流れ 長寿介護課  
に連絡→面接・登録→活動  
を希望する園と打合せ→活動開始

※活動に伴うボランティア保険料は市が負担します。



## 地域で働く

### シルバー人材センター

住所 大宮町2丁目3-35高齢者生きがいセンター内  
☎972-9700

仕事を退職したけれどもまだまだ元気に働きたい。時間的余裕があるなど働く意欲のある60歳以上の皆さん！長年の経験と知識をシルバー人材センターで活かしてみませんか。臨時的・短期的な就業なのでご都合にあわせて無理なく働くことができます。

先輩会員の紹介で入会しました。仕事は個人病院の清掃の仕事を週3日行っていますが、院長さんを始めスタッフの人たちにとってもよくしていただき家庭的で楽しく仕事をさせて頂いています。



二藤悦子さん（長伏）



お仕事の依頼も引き受けます  
植木の剪定や草取り・草刈り、工場や事務所での軽作業・雑務、家事援助（買物や食事の支度、病院などへの付き添いなど）、駐車場・駐輪場の管理、賞状・宛名などの筆耕、包丁研ぎ、網戸などの張替など  
※高所の作業など危険な作業はお断りする場合があります。依頼内容などについてはシルバー人材センターへお気軽にご相談ください。