

第3弾

目玉企画
グリーンプラザ5階
事始めコーナー



毎週1回2時間、目の不自由な方のつきそいをしています。もう20年以上ずっとです。息子の保育園の友達だった女の子で、身の回りのお手伝いを申し出ました。目の不自由な方はいつもラジオを聴いていてとても情報多いし、農家の方で野菜についても教えてもらえます。ボランティアでは信頼が第一。時間を守るとはとても大切です。自分にない知恵をいただきながら、心の掃除にもなります。出来る限り続けたいです。女性 62歳 ボラ歴20年以上

ボランティア事始め きっかけはこれだった!!

先輩ボランティアが語る「私の体験」
ボランティアを始めた私のばあい

腰を痛め好きな低山歩きを断念、友人と家庭麻雀をするようになりました。麻雀は4人のメンバーを揃えることが難しいので、一人でも気軽に参加できる健康麻雀を立ち上げました。7年前、府中では例がなかった為、調布市の高齢者支援課から資料を頂き、府中NPO・ボランティア活動センターに相談し、立ち上げました。「飲まない」「吸わない」「賭けない」健康麻雀は認知症予防にも役立つと考えられ、今では府中でも盛んになってきました。会話を楽しみ、人と人の輪(和)ができたらいいですね。

女性 ☆歳 ボラ歴7年
健康麻雀れもん

15年前にリタイアした時、あと何年生きられるかわからないが(20年は頑張ろう)、楽しく生きよう!と決めました。

- ・現役時代の仕事とは一切関係のないことをやろう。
- ・自分自身が元気一杯、健康な日常生活を送る。
- ・これからは“健康”に関しては<自己管理、自己責任>の時代だ。
- ・健康に関する基本的な知識の習得と研鑽(健康管理士資格の取得)

一人でも多くの人にその輪を広げたいと始めました。

男性 73歳 ボラ歴12年 東京都健康管理士会

