

木村 まゆみさん、桑原 恵子さん

それぞれ好きなことや得意なことを活かしているお二人にお話を聞きました。

週に1回お電話で声かけをする「お元気コール」も行っています。

※詳しくは4ページ

得意を活かして、地域に笑顔を

子どもが好きという思いから「できちょ」に登録した木村さんは、「できちゃっ人」として小学生の公園遊びやまち探検の見守りを中心に活動しています。子どもたちの笑顔や明るさに元気をもらっているそうです。

また、10年以上続けている「お元気コール」では、話す相手に合わせた話題を工夫し、お互いに楽しい時間を過ごせるよう心がけています。電話の時間を心待ちにしてくださる利用者もあり、誰かのためにできることがいつの間にか木村さん自身の生きがいにもなっているそうです。

社会福祉協議会の活動を通じて以前一緒に「お元気コール」をしていた仲間と「できちょ」をきっかけに再会することもありました。

活動を続ける中で、職員との関わりも楽しみのひとつになっていると話してくれました。

「活動をとおして自分の生活がより充実し、認知症予防にもつながっていると感じます。長く続けて、子どもたちとの関わりも大切にしていきたいです。」と、優しい笑顔で語ってくれました。



木村 さんの“できる”

子どもが好き



桑原 さんの“できる”

体操、ダンス、歌が得意

できることが、人生を豊かにする

「できちゃっ人」として体操や歌の活動をしている桑原さん。

「できちょ」でつながったサロンでは、良いものをどんどん取り入れ、最近では、朝ドラ『あんぱん』の「手のひらを太陽に♪」の歌に合わせて手話や体操を行っているそうです。参加する人の体の動きや様子を見ながら内容を工夫して、皆が無理なく楽しめることを心がけています。

声を出すことを大切にしている「活動をとおして自分も元気をもらえるし、わくわくどきどきします。」とお話してくださいました。

「お元気コール」では利用者の誕生日に合わせて“ハッピーバースデー”を歌ったことが印象に残っているそうです。

地域の人との再会や、新しい仲間との出会いも活動の楽しみの一つです。講座やサロンで尊敬できる仲間にも出会えて、自分のやる気スイッチがより入るようになったそうで、「紙ひこうき」というと『人生は紙ひこうき〜♪』の歌が思い浮かぶので、私自身もまだまだ空に羽ばたきたいと思います。」とこれからの意気込みもお話してくださいました。

// Check //

「できちょ」の活動にご興味のある方は

次ページに記載の地域いきいきセンターに

お問い合わせください！

