

# 退職後の生活を考える 楽しく『セカンドライフ』を過ごす

町は、8年前から「セカンドライフ」を見つめる5日間」と題して、65歳から75歳未満の皆さんに、老後の元気な生活を考えてもらうための講習会を開催しています。この講習会は、75歳未満に対する健康診断や指導は充実している一方で、介護予防事業が少ないという町の課題を解決するために企画されたものです。

参加者はさまざまな講義やフレイル測定などを通して、介護状態にならないようにするためには何ができるのかを専門家から教わりながら、介護予防への関心を高めています。

今年初めて参加した男性は「介護予防には食生活の改善や適度な運動はもちろん、社会に参加して人と話すことが大切だと分かった。地域で行われているサロンやイベントに積極的に顔を出したい」と話しました。

講習会に参加した人の中には、ケアラーズカフェのボランティアスタッフや生活支援サービスサポート員として、活動の幅を広げた方が数多くいます。「社会参加」は介護予防には必須の要素。幾つになっても

も地域とつながりたいという方、ぜひ参加してみたいかがですか。

**男性の皆さんが活躍中！**

**「おじさんキッチン」&「おじカフェ」**

「うまくできたっけなあ！」

高郷区の生活改善センターからにぎやかな声が聞こえてきます。のぞいてみるとエプロン姿の男性たちがキッチンで腕を振るう姿がありました。

65歳以上の男性が毎月、町の管理栄養士の作ったレシピをもとに料理をしたり、ケアラーズカフェ利用者にお弁当を作ったりなどしている通称「おじさんキッチン」。定年退職後の高齢男性の集いの場として、20年前に町の保健師と栄養士が立ち上げました。

「やることもなくて家で一人であるより、みんなでおしゃべりしながら料理するのが楽しいね。新しいつながりもできるし、生活に張りが出るよ！」。そう話すのは今年からおじさんキッチンに参加した岡田吉弘さん（千頭東区）。「何か始めたい」と思っていたら、身近にきっかけが

あった。健康も意識できて、一石二鳥だよ」と笑顔で続けます。

**65歳は地域では若者  
皆さんの力が必要です！**

また、おじさんキッチンのメンバーの中には、川根本町クッキングクラブ（以下、「KCC」）で活躍している方もいます。KCCは町の呼びかけに応じて作られた有志の団体で、子どもたちにおやつを作ったり、社会福祉施設の利用者と料理をしたりなどのボランティア活動を行っています。また、そば打ちや魚のさばき方を習う趣味の活動を続けています。「料理を通して気が付くことや楽しいことばかり。夢中でやっているよ」と同会長の中村博史さん（千頭西区）。「男が料理なんて」と思わずに、一緒に活動してみませんか」と話しました。

## 広がる活躍の場

4\_ 町産業文化祭におじさんキッチンが出店。手作りのクッキーを振る舞う  
5\_ おじさんキッチンで会話がはずむ  
6\_ おじさんキッチンでケアラーズカフェ利用者にお弁当を作りました  
7\_ 子どもたちに手作りおやつをプレゼント



KCCのほか、地域ではさまざまな場面で男性の皆さんが活躍しています。ですが、男性の参加者が少ないことも事実です。65歳は地域ではまだまだ若者。皆さんの力を必要としている場所がたくさんありますので、『何か始めたい、地域の力になりたい、地域とつながりたい』と思っている方は、地域包括支援センターまでご相談ください。

interview ～地域とつながり、活動を続ける皆さん～



ケアラーズカフェ  
スタッフ  
久保 進さん  
(田野口区)

### カフェに行くたび元気をもらえる

ケアラーズカフェが始まって7年。あっという間でした。退職後、地域包括支援センター職員に声をかけられて参加して以来、スタッフが続いています。お手伝いに行けない日があると、皆さん心配して声をかけてくれます。そんな皆さんのためにお手伝いをしていましたが、いつしか自分が楽しいからカフェに通うようになりました。

現在、男性スタッフは2名だけです。ご興味があれば一緒にケアラーズカフェでボランティア活動してみませんか。



なかむらひろし  
中村博史さん(右)  
(千頭西区)  
おおてとしきみ  
大手利公さん(左)  
(奥泉区)

### 仲間がいるから続けられる

数年前まで、おじさんキッチンには40人くらいのメンバーがいましたが、コロナ禍もあって、今では半数まで減ってしまいました。正直、男性だと地域のサロンやケアラーズカフェなど、女性が集まる場所にはなかなか行きづらく、より地域から遠ざかってしまいます。

「男が台所に立つなんて」と変なプライドは捨てて、一度来てみませんか。定年後、一人であるよりも、私たちと一緒に料理をしながらおしゃべりして、楽しい時間を過ごしてみませんか。

## セカンドライフを見つめる5日間



◀ 令和4年度は「運動」と「食生活の改善」などをテーマに全5回開催。

令和5年度も引き続き開催します



1



2

3

1\_ 運動教室。頭を使いながら体を動かす参加者  
2\_ フレイル測定。自身の健康状態を検査  
3\_ ノルディックポールを使って格好良く歩く運動を実践