

シルバーよりもっと輝く!

# われら、プラチナ世代!

区内では、65歳以上の高齢の方が、自分の趣味や生活に合わせ、さまざまな場面でいきいきと活躍しています。

## 俳句作りで脳をフル回転!



俳句をきっかけに、デイサービス利用者同士の交流が深まっていくのを見てると、皆さんの役に立っている!という何よりの生きがいを感じます。皆さんにもっと楽しんでほしい、と試行錯誤の日々です。

神田康正さん(70歳)

東四つ木在宅サービスセンターで介護支援サポーターとして活動。俳句作り100回を記念して制作した電子書籍「デイサービスの俳句会」は無料で閲覧できます。

かんちゃん。wook

検索

◎ 介護支援サポーターに参加しませんか?

【問い合わせ】 かつしかボランティアセンター ☎5698 - 2511



退職後の趣味に、とってバウンドテニスを始めて25年。いつのまにかサークル内最高齢!パワーで劣るぶん、テクニックを駆使して試合に臨みます。週3回の練習がいつも楽しみです。

菅谷英一さん(90歳)

テニスに比べて小さいコートや弾みやすいボールなどで気軽に楽しめる、バウンドテニスのサークル「ワールド」顧問として活動中。

◎ 健康維持や生きがいづくりに、スポーツを始めませんか?

【問い合わせ】 生涯スポーツ課 ☎3691 - 7111

## 生涯現役宣言!



## バレエでいつまでも美しく!



生徒さんの声  
♥バレエは全身を伸ばす運動が多いので、レッスン後は体がすっきりします!  
♥ゆっくりだけれどハードな動きで、体力がついたな、と実感できます。

「介護が必要にならないよう、高齢の方の体力維持をサポートしたい」という思いで、平成27年2月から教室を始めました。現在では60~80歳代の方が通っています。バレエはポーズを頭でイメージして動くので、脳も体も刺激できますよ。(ぬのめさち先生)

【問い合わせ】 Tiennes MARIO Ballet

亀有2-58-4-1F ☎3838-8018

ホームページ <http://www.mario-ballet.com/>



講習を受けた方に「私でもできるんだ」という充実した気持ちを味わってほしいですね。

講習をきっかけに友達づくり・居場所づくりのお手伝いができれば、何よりうれしいです。気軽な気持ちで講習を受けに来てください。

土井正吉さん(68歳)

55歳以上の方に同世代が指導する「シニアのゆっくり・じっくりパソコン教室」などで講師を務めます。

◎ 55歳以上の方の生きがいづくりを支援します!

【問い合わせ】 シニア活動支援センター ☎5698 - 6201



## パソコンをシニアの遊び道具にしたい!

