

見る 知る ミルシル

じぶんの「まち」を

令和7年度
春号



いつも笑顔と 感謝の気持ちを 忘れずに

－プロフィール－

上野 和子（うえの かずこ）さん。
趣味は音楽鑑賞。季節に合わせてリビングを飾ったり、
庭の花でフラワーアレンジメントを楽しむことが好き。

東高谷地区にお住いの上野和子さんは、趣味に仕事にボランティアにと、大忙し。そんな上野さんに、パワーの源をお聞きしました。

24時間をフル活用したい

私ね、やりたいことが、たくさんあるんですよ。習い事はトールペイントに、パン教室、体幹トレーニングの3つでしょ。そこにホームヘルパーの仕事が少しと、大好きな庭仕事。花が好きなのね。それから、時間が空けば料理を作り置きしています。友人からは「上野さん、よくそんなに動けるわね」って言われることも多いです（笑）。じっとしているのがもったいなくて、24時間をフル活用したい！という感じでしょうか。色々なことに挑戦できる、日々の健康に感謝です。あちこち行くので、友人も多いですよ。子どもが中学生の時のPTA仲間とはもう20数年、食事会を続けていますし、スクールガードをするうちに仲良くなった近所の子どもたちが、うちに遊びに来てくれることもあります。交友ネットワークが広いでしょう（笑）。先日はね、ちょっと修理が必要なものがあって、業者さんを知らないから誰か紹介してもらおうと思って、詳しく友人に聞いてみたんですよ。そうしたらね、「それくらいなら、やってあげるよ」と言ってくれて、あっという間に直してくれたんですよ。これは日々の友だち付き合いが助けになったな、と思いました。

出会いで人は変わる

今でこそ、こんなに外かけていますけどね、昔は

けっこう内向的で、家の中にいるタイプだったんですよ。結婚して十数年は専業主婦だったしね。でも、変わるきっかけになったのが、グループたすけあいエプロンとの出会いなんです。当時は、平成5年かな、「在宅福祉を考える会」という名前で勉強会をしていました。私ははじめ、自分の家庭を放っておいて他所の家に行くということに少し抵抗があったんですよね。だけど、夫の母は助産師であり看護師でもあったので、介護や福祉というものに理解があったんですね。「私は元気だから大丈夫、やってみると良いんじゃない」と背中を押してくれたんです。それから2年くらい勉強会を重ねて、助け合いサービスが始まり、ヘルパーとしてスタートし、そのうち介護保険が始まって、細く長く、もう30年くらい経っちゃってますかね（笑）。外に出ると、楽しいことがたくさんありました。色々な出会いもありました。人との出会いには学びが多くあって、自分を変えていくことができると思っています。介護って大変でしょって、よく言われるんですけど、私は大変と感じることはあまりないんですよ。お手伝いすると、感謝が返ってくるのが嬉しくて。皆さんがくれる笑顔と、ありがたい言葉に支えられて、楽しく仕事ができるんです。

元気の秘訣



1日1回、外に出よう。1日の活動量が増えて、体力や筋力が落ちにくくなる！



友人に連絡してみよう。お互いに気にかけてくれる仲間は、頼りになる！

元気あっぷポイントってなに？

みなさんは普段、どんな“ポイ活”をしていますか？ポイ活とは、生活の中でポイントを貯めたり、貯まったポイントを使ったりする活動のことをいいます。スーパーや、レストランなどのポイントカードがイメージしやすいでしょうか。クレジットカードや、電子マネーで買い物をするとポイントが付く、というものも多くありますよね。貯まったポイントは、支払いのとき値引きに使えたり、特定のアイテムと交換したりすることができてとてもお得です。今回は、高根沢町にお住まいのみなさんへ、いま一押しポイ活をご紹介します。

“元気あっぷポイント”は、高根沢町の65歳以上のかたなら、だれでも利用できるポイント制度です

（※）。町が指定する健康づくりに関する事業への参加や、ボランティアなどの社会参加活動をする事で、ポイントが貯まります。対象の活動は、表1をご覧ください。1ポイントは100円相当で、毎年1月から2月のポイント交換期間中に申請すると、スーパーの商品券や、図書券などと交換することができます。とってもお得ですよ？ところが、この元気あっぷポイント、ただお得なだけではないんです。ポイントを貯めれば貯めるほど、その名のとおり「元気」になることができるのです。

なぜ、元気あっぷポイントを貯めると、元気になれるのでしょうか？その秘密は、ポイントを貯めるための「社会参加活動」にあります。人は、社会とのつながりが希薄になると、生活範囲が狭まり、心の元気がなくなって、食事をおろそかにして栄養が足りなくなり、エネルギーが足りないので1日の活動量が減り、動かないうちに筋肉が衰えていき…と、ドミノ倒しのよう健康を損ねてしまいます。そのため、社会参加活動をして人とのつながりを持ち続けることが、「元気」を続けるために必要なのです。元気あっぷポイントを貯めるために社会参加活動をすることで、自然と健康を維持できるのです。

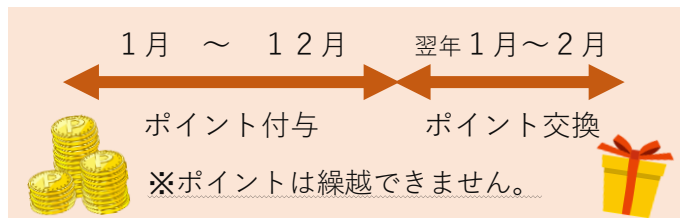


表1 元気あっぷポイントの貯め方

地域のサロン	1回参加するごとに1ポイント
元気はつらつ運動教室	1回参加するごとに1ポイント
いきいき教室	1回参加するごとに1ポイント
町指定のスポーツイベント	1回参加するごとに1ポイント
けやき館	1回行くごとに1ポイント
花の丘	1回行くごとに1ポイント
ラジオ体操	町指定の「ラジオ体操ダイアリー」シート1枚につき1ポイント
町の健康診断、人間ドッグなど	いずれかの健診で5ポイント
町指定の施設でのボランティア ★	1回活動するごとに1ポイント
オレンジサポーター ★	1回活動するごとに1ポイント
食生活改善推進員 ★	1回活動するごとに1ポイント
活動の担い手 ★ ・地域のサロン担い手 ・ボランティア ・オレンジサポーター ・食生活改善推進員	いずれかの担い手として活動すると「担い手ポイント」として年間5ポイント上乘せ（重複はしません）

※ 利用には「元気あっぷポイント手帳」が必要です。社会福祉協議会へお問い合わせください。また、担い手として活動する場合は、64歳以下でもポイント制度を利用できます(表1★マークの活動)。

