

特集 学ぼう・習おう

学びの場、サークル活動への参加のすすめ

子供には『学校』、大人には『職場』があるように、シニア世代にも社会とつながる確固たる『居場所』があると、人生の後半戦をより上手く楽しく生きていけるはずで。60代、70代、80代も、まだまだ始められる沢山の事があるはずで。先延ばしにしないで、今日から小さな一歩を踏み出してみたいかがでしょうか。

活動の場を広げよう

自分の自由な時間が増え、安定した日常生活を送っているシニア世代の方でも、心がより豊かになる暮らしを望んでいるはずで。また、自分なりに趣味の時間を嗜んでいても、どこか物足りなさを感じている人も多いのではないのでしょうか？

そこで、シニアライフを謳歌し趣味の時間をより楽しむためにおすすめなのが、「学びの場」や「サークル」への参加です。人との交流の場を持ち活動する事で、新しく友人を作る機会に恵まれ自然と仲間意識も生まれます。又、同じ趣味を持つ人同士が集まると、共通の話題も多くコミュニケーションが楽しめ、趣味の時間がさらに充実するでしょう。これからの自分は、何をしたいのか、何を始めるべきか…、まずは自分が楽しくワクワクする事を探して、学びや趣味の延長として、活動の場を広げてみるのが大切ではないでしょうか。

仲間と一緒に楽しもう！

シニア世代は、これまで時間が無くてやりそ

びれていた事を始めるチャンスでもあります。一生モノの趣味を始めるのに、遅すぎるといふ事はありません。何歳になっても、ちょっとした事を機に人生が豊かに広がりますので、まずは好きな事を書き出してみましよう。ジャンル別に書き出す事で、実現へのステップが見えてくると思います。インターネットで自分に合うシニア向け開催イベントを探す、自治体や広報誌などシニアを対象にしているサークル情報をチェックしてみる、また、友人や知人に学びや交流の場を直接教えてもらうなど、方法は様々です。何れにしろ、目的を持って決められた時間に決められた場所に行く行為は、生活の大きなベースにもなります。ライフスタイルの向上に繋げる意味でも、思い立った今が始めるのに最適といえるでしょう。

思い立った今こそ始めるのに最適

前向きな気持ちで好きな事に取り組みむには、共通の趣味や同じ目標を持った仲間と楽しむのが一番です。

「体を動かすのが好き」「かつてスポーツをやっていた」方は、運動系のサークルに入るのが

おすすめです。同じ歩調で気負いなく身体を動かす事で、心身の健康にも繋がります。また、芸術や創作系のサークルは、音楽や楽器演奏、手芸や絵・写真など数多くあります。参加者と一緒に練習やモノ作りを楽しめ、お互いの成果を見せ合ったりしますの、脳の活性化やリラックス効果があるでしょう。旅行やハイキングが好きな方であれば、仲間と会話を楽しみながら観光地を訪れて見聞を広げられます。季節や自然を感じられる時間はストレス解消に最高でしょう。さらに、人の役に立つボランティア活動や最近注目の環境活動に興味がある方は、幅広い年齢の方との交流ができ、異なる世代の新しい刺激が得られる貴重な機会がもてます。草木を植えたりゴミ拾いなど、地域での活動が多く充実感も得られるはずで。

年齢で行動の枠を決めたり、思い込みで狭めたりしなければ、さらなる意欲が湧いてきます。シニア時代だからこそ楽しめる学びの場やサークル活動に積極的に参加し、人生をより豊かにする事が幸せなシニアライフへの近道ではないでしょうか。

『とこざわ倶楽部』

地域に根差したサークル活動の輪

今年で発足17年目を迎える『とこざわ倶楽部』は、所沢市民を中心に構成された総勢約200名を超えるサークルの団体だ。メンバーの中心は、所沢市民大学の課程を修了した有志。所沢市民大学のグループワークを引き継いで作ったサークルや、同じテーマに共鳴を受けた修了生同志のサークルをベースに、独自の活動を行い現在に至っている。

「とこざわ倶楽部」会長の松尾基昭さんはこう語る。

「市民大学での学びを生かし、学習成果を地域に生かす」ことを念頭に、サークル間の連帯感が生まれるよう倶楽部全体の連携をはかり活動を続けてきました。文芸講座・講演会ま

つりなどの開催を始め、月1回の広報誌の発行やホームページの公開も会員が中心に行っています。幅広く市民の方々を対象に様々なイベントも行って、来たる4月10日、所沢中央公民館ホールにて所沢演芸会による寄席を開催いたします。また、6月以降には文芸講座時局公演、9月にはサークル全体の活動の場となる『とこざわ倶楽部まつり』を開催予定です。皆様のご来場、お待ち致しております」

現在このサークルでは、同じ志を持つ仲間を募集中。入会は所沢市民以外の方、市民大学修了生以外の方でも大歓迎だ。複数のサークルに所属も可能なので、多彩なサークルの中から、興味のあるサークルに参加してみては？



とこざわ倶楽部まつりにて
自然と農業サークル



観光物産館YOT-TOKO収穫祭にて
スマイルパイレーツ 出演



すずかめ・子ども食堂
すずかめ3周年記念 サンタを中心に



市民大学ファームにて
落ち葉掃きを実施



とこざわ倶楽部寄席
笑う野老(とこ)にハッピーが来る!
落語に加え、昭和歌謡、演歌、三味線もある、楽しいいっぱいステージ

日時/4/10(水)
開場/13:00 開演/13:30
会場/所沢中央公民館ホール
入場無料・予約不要
出演/所沢演芸会 萩灯亭はん喬
(てぎとうていばんきょう)他
主催/とこざわ倶楽部

問合せ とこざわ倶楽部
会長 松尾 基昭 080-1189-9411
aust106@qk2.so-net.ne.jp



tokorozawaclub.com

とこざわ倶楽部 サークル一覧表

とこざわ倶楽部の入会金は2,000円

| サークル名 | 活動曜日 | 年間費 | 活動目的・活動内容 |
|---------------------|------------|--------|---|
| ① アジア研究会 | 月1回第3水曜 | 1,000円 | 歴史的、経済的に関係が深いアジアの国々について学ぶ。講演会、討論会、留学生との懇談会、映画・ビデオ鑑賞、施設見学。 |
| ② 楽悠クラブ | 月1回原則第2火曜 | 1,000円 | オペラを中心にミュージカルや音楽に関する映画鑑賞、DVDや劇場での鑑賞会。音楽を通し相互間の親睦と交流を図る。 |
| ③ 食を通して所沢を知る会 | 月1回第4火曜 | 1,000円 | 地産地消推進活動と地元産を使用した料理教室や食に関する勉強会と講演会。フードバンクへの協力。 |
| ④ 地球環境に学ぶサークル | 月1回第4火曜 | 1,000円 | 異常気象が繰り返される理由を地球規模で考え、個人ですべき事を学び行動する。地球温暖化・CO2削減・大気汚染など環境問題に取り組む。 |
| ⑤ 所沢シニア世代地域デビュー支援の会 | 月1回第2水曜 | 1,000円 | 生きがいあるセカンドライフを支援し、多方面で社会参加活動ができる環境を目指す。シニア世代なんでも塾やシニアアダンスチーム設立。 |
| ⑥ 所沢の自然と農業 | 第2木曜 | 必要時 | 自然を未来に繋げる里山の保全・再生の啓発活動と実践。野菜作り実践の場として市民大学ファームと山田ファームの運営を主導。 |
| ⑦ 野老澤の歴史をたのむ会 | 月2回第1第3木曜日 | 2,000円 | 所沢市や関連する近隣地域の歴史を学び足跡を巡る。近現代の所沢に影響を与えた人・物を研究し所沢市史を学ぶ。 |
| ⑧ ドラマティックカンパニー | 月2回第1・3土曜 | 8,400円 | シェイクスピアの戯曲を読む。文化祭で朗読劇「ハムレット」「オセロー」などを上演発表。講師・笠松先生の熱のこもったご指導が魅力。 |
| ⑨ 懐かしの映画・鑑賞会 | 月2回第2・4火曜 | 1,000円 | 懐かしの映画や話題の映画を大きなスクリーンで鑑賞。作品の内容や俳優、上映された時代に振り返り上映後懇談。 |
| ⑩ 脳活サークル | 月1回第4月曜 | 1,000円 | 「認知症にならない生活」を身に付ける知識や情報を得る。「音楽療法」「先端技術館見学」「幸せを呼ぶ終活」「落語観賞」などを行う。 |
| ⑪ 傍聴席 | 月1回 第3月曜 | 1,000円 | 地方自治とメディアをテーマに、自立する市民として身近な課題を学び意見交換を行う。市議会傍聴・自主勉強会など学習の場として活動。 |
| ⑫ 民話の会 | 月1回第3金曜 | 1,000円 | 所沢の民話・説話・伝説など民俗伝承文化の楽しさを語り伝える活動を行う。民間伝承を基に所沢の民話創作に挑戦。 |
| ⑬ ITサロン | 月2回 不定期 | 100円/回 | 2019年から開始したPC相談会の発展型として新規に登録。2ヶ月に1回程度のスマホ相談会を予定。 |