

自分の能力を活かし、活躍すること いつまでも元気に暮らそう

これまでさまざまな脳トレや運動を紹介してきましたが、脳の健康のためには生きがいとなる仕事やボランティア活動などの社会参加も大切です。元気なシニアの居場所と出番を創出する「NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹」にうかがい、活き活きと元気に活躍するはこれから世代たちを取材しました。



会員の荒木さんが広めている脳若トレーニング

豊かな知恵や経験、技術、人脈が 私たちのなによりの強みです



スタッフ
田中 和子さん

シニアSOHO普及サロン・三鷹は主に50代〜70代を中心に会員を集め、シニアや地域を元気にするためのさまざまな支援や事業に取り組んでいます。当会は1999年に発足、翌2000年には特定非営利活動法人（NPO法人）に認定されました。

発足人がITに強かったため、当初はシニア向けのパソコン教室を開催し、それから市や民間企業とともに、会員が率先してさまざまな事業を展開してきました。

IT系の事業のほかには、地域貢献として、小学校の見守り活動を10年以上続けています。子どもたちと触れ合うことで、私たちも元気になれますし、地域の方にも喜ばれています。ほかにも高齢者の就労支援など、スタッフも合わせて100名ほどの会員が能力や目的に合わせて自由に活動しています。

「プラットフォーム」という言い方をしておりますが、当会の目的はシニアが第二の人生を生きるための場づくりです。リタイア後もなにかしたい、これまでの経験を活かして活躍したい、教室を開きたい、仲間をつくりたい、など入会の理由はさまざま。この場で何をやるかは皆さんの発想次第です。俳句の会といった趣味の集まりや、講演会を開くときなど、自由に使える空間としても喜ばれています。いつでも出向くことができ、仲間がいて、話ができる。どんな世代にもそんな場所が必要なのではないのでしょうか。

豊かな知恵や経験、技術、人脈が私たちの何よりの強み。現役世代よりも自分のしたいことに時間を費やすこともできます。活躍している方は忙しいですが、人の役に立つことで生きがいを感じ、皆さん活き活きしています。経験豊富なシニア世代が多世代とつながり交流することで、ほかにはない新しいアイデアを生む。シニアSOHO普及サロン・三鷹は、そんなクリエイティブな場を目指して、これからも発展していくと思います。この先もこの場でどんな新しい出会いやアイデアが生まれるか楽しみです。三鷹市外にお住いの方も会員になれますので、興味のある方は一緒に新しいことを始めてみませんか。