



10 人や国の不平等をなくそう 誰もが安心して子育てができる社会に ひだまりハウス～発達障がい児を支える家族会



発達障がい児を支える家族向けの座談会や勉強会を行うことで、同じ気持ちを抱えていたり、同じ体験をしたりしている家族同士の情報交換や交流の場を提供しています。障がい児を育てながら生活するには周りの理解、家族の知識や子どもの障がいに対する理解が必要。今後も障がいの有無に関係なく全ての人々が安心して子育てができるように、困ったときには地域で助け合えるような関係性を築ける社会にしていきたいです。

4 質の高い教育をみんなに 未来を変える人を育む 株式会社原信



SDGsの17のゴールごとに課題を整理し、それらの解決のために目指す姿を定め、具体的な行動につなげる取り組みを全社で推し進めています。ゴール4では、子どもたちのライフステージに応じて、ホームステイ事業「原信サマースカラシップ」や職場体験、環境教育など、学校の枠組みを越えた教育の機会を提供・支援しており、持続可能な社会づくりの担い手を育むことを目指しています。



健康寿命を延ばそう

風を切って走り抜ける人生でも

道草しながら歩む人生でも

最後の一步まで自分の足で刻もう

長岡の人生100年時代を支える活動をご紹介します



市民活動・虎の巻

研究テーマ 「伝わる」広報物を作ろう! -「実践」編-

自分たちの想いを伝える広報物。今回は、実際にチラシを製作する際のポイントをお伝えしていきます。これであなたもデザイン迷子から脱出!

思い切って「平坦」にレイアウトしてみよう!

広報物を作ったときの「見栄え」、気になりますよね。でもあなたが本当に気にすべきことは、「伝えたい」ことが「伝わる」紙面であるかどうか。美術作品ではなく広報物だということを忘れないようにしましょう。

編集ソフトに備わっている装飾機能や、ポップ体のような特殊な書体を多用していませんか?簡単にそれらしい紙面が作れる一方で、デザインが散漫になったり、本旨がわかりづらくなったりする原因にもなることを覚えておきましょう。

そんなデザイン迷子を防ぐコツとして、書体を一書体、同一サイズ、色遣いも黒またはグレーの1トーンで作ってみてください。その後より目立たせたい部分「のみ」書体や色付をして強調していきます。そうすることで、おのずとデザイン的にも整った「伝わる」広報物ができてくるでしょう。

- 1 書体を限定する
2 文字サイズを統一する
3 文字は左揃えに
4 要素をキレイに整理させる
5 関連のある項目をまとめる

MEMO 人間は上から下に視線が流れるので、上からデザインを作りがちですが、実は下からデザインを作っていくほうが要素がキレイに収まります。ぜひお試しください!

センターからのお知らせ

長岡市未来を創る 市民活動応援補助金

長岡市の未来を考え、その実現に向けて市民団体などが主体的に取り組む公益的な事業にかかる経費の一部を補助する「長岡市未来を創る市民活動応援補助金(未来共創補助金)」、ただいま申請受付中です!やってみようという企画のある方は、構想段階でもご相談に乗りますので、まずは協働センターにお問い合わせください。

申請方法 事業実施の3ヵ月前を目安に申請書を協働センターへ提出してください。

補助金額 10万円まで 10万円を超える部分 全額 80% ※上限50万円

※以下の要件を備えた団体が実施し、高い公益性や波及効果などが認められ、将来自立して長岡の目玉となり得る事業については、100万円を上限に補助する場合があります。
●申請日時点において3年以上の活動実績がある。
●前年度の予算規模が20万円以上である。

詳しくはこちら



発行/ながおか市民協働センター
〒940-0062 長岡市大手通1丁目4番地10 シティホールプラザアオーレ長岡 西棟3F
Tel.0258-39-2020 Fax.0258-39-2900 Mail.kyodo-c@ao-re.jp URL.https://nkyod.org

つながるラジオ FMながおか80.7MHz 毎週月曜17時頃~
「NAGAOKA PLAYERS」と「長岡みんなのSDGs」を放送中!

市民活動のポータルサイト コライト

要チェック! タイムリーな情報と協働センターの日常

@NkyodoCenter @nagaoka\_kyodo @mytown0258

配布場所 長岡市役所及び各支所、サービスセンターの他、市内図書館、コミセン、子育ての駅等、公共施設に設置しています。

特集

長岡ランナーズ

みんなの認知症予防ゲーム あおーねの会

NAGAOKA PLAYERS

丸橋 玲子さん

長岡みんなのSDGs

ひだまりハウス～発達障がい児を支える家族会～ 株式会社原信

市民活動・虎の巻

「伝わる」広報物を作ろう! 「実践」編



# 「健康寿命を延ばそう」 長岡の人生100年時代を支える活動

今、私たちのまちが抱えている様々な課題に、それぞれの特性を活かして向き合い続けている市民活動団体をご紹介します。今月のテーマは、「健康寿命を延ばそう」。人生100年時代と言われている昨今、年齢を重ねても活動的な毎日を送るためには、体と脳を鍛え、健康寿命を延ばすことが大切です。長岡市には、シニア世代が体と脳を楽しく鍛えている活動があります。

「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか？それは、要介護や寝たきりになることなく、自立して生活できる平均年齢のこと。日本の健康寿命、女性は74.79歳、男性は72.14歳<sup>※</sup>で、平均寿命(女性87.14歳、男性80.98歳<sup>※</sup>)との差を縮めることが、元気で活動的な毎日を送るためには欠かせません。ちなみに、健康を損なう2大要因は「運動器障害」と「認知症」だと言われており、体と脳の両方を鍛えることが大切です。そこで、今月号では、シニア世代が楽しく体と脳を鍛えている活動をご紹介します。

メンバーの平均年齢は約60歳、最高齢は何と90代！という「長岡ランナーズ」は、初心者からベテランまで誰でも参加できるランニングコミュニティです。毎週日曜日の「おはようマラソン」では、朝6時に千秋が原に集まった団体メンバーと参加者が、長岡大橋から長生橋を回る約7kmのコースをそれぞれの走力に合わせて走っています。参加者の年齢やスポーツ経験は様々で、中には60歳の定年後から参加し始めた方も。「みんなで走ることで、自分より年上の人が元気に走っている姿に刺激を受け、自分自身も元気でいようと思える」と、メンバーの方は

言います。実際に、日頃のランニングの賜物なのか、長岡ランナーズのメンバーは大きな病気にかかることがあまりなく、「生涯現役」の方が多いそう。ランニングだけではなく、参加することによって生まれる人とのつながりも、健康増進に一役買っているのかもしれない。

続いてご紹介するのは、「みんなの認知症予防ゲーム あおーねの会」。「みんなの認知症予防ゲーム」とは、誰でも楽しく参加できて、脳や体に効果的に刺激を与えることのできる20のゲームのこと。あおーねの会では、このゲームを活用した脳活性化教室や、ゲームを進行する人を育てるリーダー養成講座を行っています。4月にさいわいプラザで開催した教室は、20人を超える大盛況。自己紹介から始まり、手指を動かすゲームやリズムに合わせて2種類の太鼓を叩き分けるゲームなどが行われましたが、印象的なのは、終始和気あいあいとした雰囲気、参加者の笑顔が絶えないこと。「間違えても、ほめてもらえるのはここだけ」と安心して参加される方が多く、最初は緊張していた方も、教室の終了後には表情が和らぎ笑顔で帰って行くそうです。この積み重ねが参加者の自信となり、楽しく元気に毎日過ごす糧になっているのかもしれない。

少子高齢社会と言われる今、行政サービスだけでシニア世代の健康を支えるのは難しく、ここで紹介したような市民による自発的な活動の重要性が増してきています。年をとることは、このまちに住む全員に共通して起こること。何歳になっても元気に活動的に暮らせるまちを、私たちみんなの手でつくっていききたいですね。



①土手の上を走る参加者の皆さん。今にも雨が降り出しそうな曇り空の下を、軽快に走り抜けて行きます。  
②「おはようマラソン」は、ラジオ体操からスタート。参加者全員が輪になって、ランニング前に体をほぐします。  
③「ビールをおいしく飲むために走る」方も。新型コロナウイルス感染症流行前は、走った後の交流会で親睦を深めていました。

## メンバー & 参加者の声



「長岡ランナーズ」メンバーの志田さん

体の不調をきっかけに、36年間前から参加しています。ここに来ればみんなに会えること、走ると体が活性化し、若返ったように感じられることが魅力です。



「あおーねの会」メンバーの品田さん

誰でもできるゲームに魅力を感じ、養成講座を受けてメンバーになりました！ゲームを通して、参加者の表情が和らいでいくのを見ると、やりがいを感じます。



「あおーねの会」参加者の佐藤さん

楽しいだけではなく、介護施設でのボランティア活動にも役立っています。参加したい人がたくさんいると思うので、ぜひ色々な人に知っていただきたいです。

カカカカ

ウワサのあの人にインタビュー！

## NAGAOKA PLAYERS

変わらないバイタリティー!!  
ボランティア活動で地域に笑顔を届ける



丸橋 玲子さん  
81歳 / ボランティア

1939年長岡市寺泊生まれ。定年退職後に趣味の洋裁、料理などを活かして地域と関わるボランティア活動を始める。

浜大漁をご存知ですか？浜大漁とは、寺泊地域で古くから愛されているご当地競技で、全長1m重さ5kgある手作りの魚のぬいぐるみを2匹、長さ15mほどの網を使って端から端へと送る大玉送りのような競技です。要となる魚のぬいぐるみを現代風にアレンジして作成したのがボランティアの丸橋玲子さんです。

丸橋さんがボランティア活動を始めたのは2000年頃。家族の介護で訪問看護の方々にとっても親切に対応していただいた感謝の気持ちを1人でも多くの人に伝えようと決意。会社を定年後にホームヘルパーの資格取得、シルバー人材センターの仕事、更には民生委員となり地域に関わるようになりました。「ボランティアで人の役に立てるのが幸せです。嫌だと思ったことは一度もなく、日々何かしらの用事があることで生活が充実しています」。

その後もボランティア銀行、一人暮らしの高齢者の病院送迎、買い物代行など様々なボランティア活動をしてきました。80歳を超えた今も週1回の配食サービスの調理と配達をしています。地域の郷土料理を作ることはもちろん、新しいメニューも日々開発しているそう。仲間とコミュニケーションを取りながら作ることがとても楽しいそうです。「特に印象に残っているのは、配食サービスの利用者さんが届けたお弁当をスケッチで残っていたことです。この喜びを1人でかみしめるのはもったいないと思い、仲間に見せて喜びを分かち合いました」。

丸橋さんが活動で大切にしていることは何事にも挑戦し、失敗してもそれを学びに変えていくこと。最近では地域の方々からの要望に応え、浜大漁で使用する魚のぬいぐるみをアレンジした様々な大きさのものを100匹以上作成し、地元小学校への寄付や近所の子供達に配られたそうです。「思い立ったらやってみる。仕事が仕事を教えてくれると考えながら、これからも仲間と楽しく活動を続けていきたいです」。いくつになっても衰えることのない丸橋さんのバイタリティーとポジティブな気持ち。その姿勢と心意気で地域に笑顔が広がっていくことでしょう。



脳活性化教室の様子。全員でじゃんけんをし、勝った人が、中央にあるテーブルからリボンを取ることができます。

※厚生労働省  
「令和2年度版 厚生労働白書—令和時代の社会保障と働き方を考える—」より



### 長岡ランナーズ

1974年設立。心身を鍛え、仲間との親睦を深めるため、日曜日の「おはようマラソン」やロングランなどのイベントを開催。



### みんなの認知症予防ゲーム あおーねの会

2018年設立。認知症予防のため、「みんなの認知症予防ゲーム」体験会やゲームの指導をするリーダーの養成講座を開催。

誌面で紹介しきれなかった、  
長岡の人生100年時代を  
支える団体や、場所を掲載中!



コライト特集ページは  
こちら



写真:長岡健康生かがい創生ネットワーク

カ