

みてみて ほっと越谷

VOL.
53
2023.7

特集

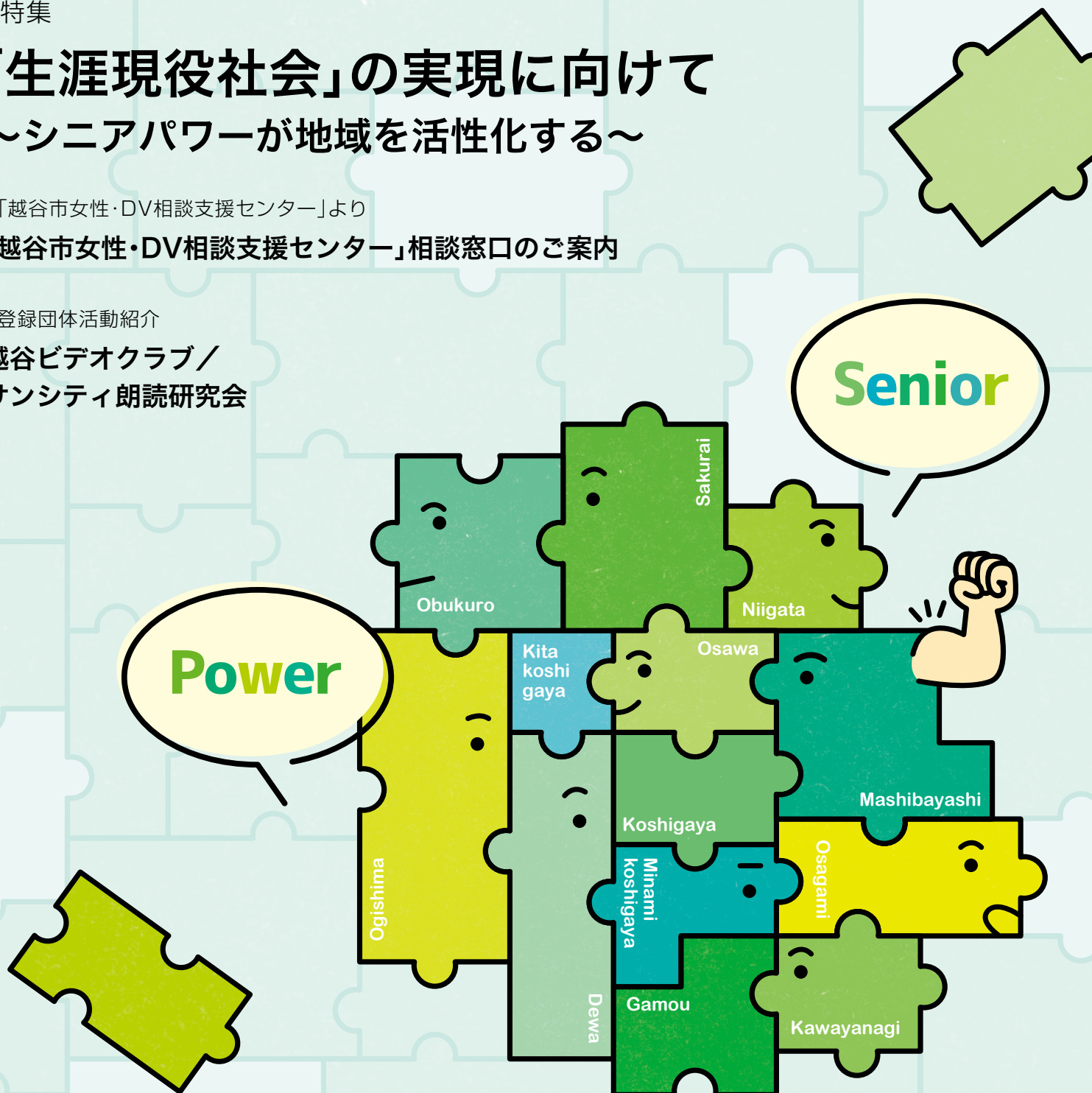
「生涯現役社会」の実現に向けて ～シニアパワーが地域を活性化する～

「越谷市女性・DV相談支援センター」より

「越谷市女性・DV相談支援センター」相談窓口のご案内

登録団体活動紹介

越谷ビデオクラブ/
サンシティ朗読研究会



「生涯現役社会」の実現に向けて ～シニアパワーが地域を活性化する～

働くだけが生涯現役社会ではない！ 地域とつながり続けていきませんか？

人生 100 年時代と言われる今、人生の後半戦の過ごし方について考えたことはありますか？

日本人の平均寿命は、厚生労働省の調査によると令和 2 年度は男性 81.64 歳、女性 87.74 歳と過去最高となりました^(※1)。

また「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされる健康寿命は、男性 72.68 歳、女性 75.38 歳^(※2) となっていて、今後も平均寿命の上昇と共に健康寿命も延びていくと予測されます。

このように高齢者の余暇時間が増えていく中で、ボランティアグループ等の地域組織への参加割合が高い地域ほど、認知症リスクを有する後期高齢者の割合が少ない相関が認められています。高齢者が地域活性に取り組むことは、地域の

みならず高齢者自身の健康にもメリットがあるのです。

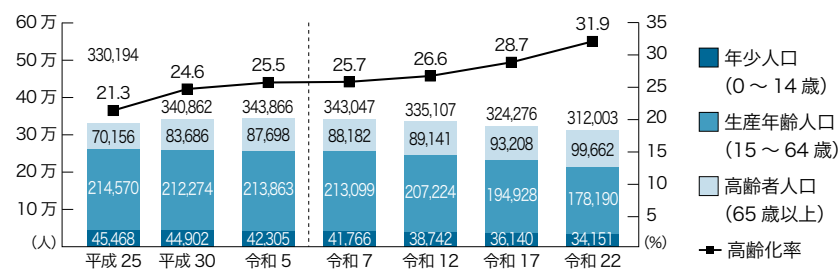
また、高齢者が長く健康でいられることは、男女共同参画社会の形成においても大きな意味があります。内閣府の調査では、要介護者等から見た主な介護者の続柄は、「同居している人」が 54.4% となっており、その男女比は、男性が 35.0%、女性が 65.0%^(※3) でした。そして、平成 28 年 10 月から平成 29 年 9 月における家族の介護や看護を理由とした離職者の 75.8% は女性^(※4) と偏っており、現役世代の女性の活躍を後押しするうえでも高齢者の健康は不可欠です。

今回は、高齢化社会が進む中、シニアパワーで経済や地域を活性化するにはどのような場や取り組みがあるかを考えます。

越谷市の高齢者の現状は…

65歳以上の人口は
10年で、5人に1人
から4人に1人に

図1 本市の年齢3区分別人口と高齢化率の推計



出所：(実績値) 越谷市統計年報

(予測値) 第 8 期越谷市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

図2 収入のある仕事に参加していますか

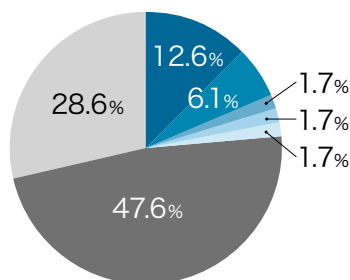
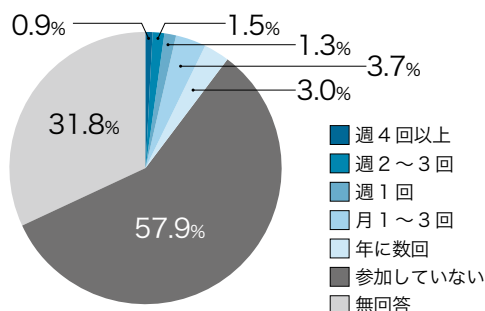


図3 ボランティアのグループに参加していますか



出所：図2③ともに 第 8 期越谷市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

調査対象：市内在住の満 65 歳以上の男女 調査年度：令和元年度

高齢者の余暇時間は 増えたけれど…



定年後、地域との関わりを持つきっかけが作れない…

子育てを卒業して自分の役割や目標を失って寂しい…



パートナーを失ったあと、人とのつながりがほしい…

参考文献

- ※ 1 厚生労働省「令和 2 年簡易生命表の概況」
- ※ 2 厚生労働省「健康寿命の令和元年度について」
- ※ 3 内閣府「令和 4 年版高齢社会白書（全体版）」要介護者等から見た主な介護者の続柄
- ※ 4 総務省統計局「平成 29 年就業構造基本調査結果の概要」表 1-7 男女、就業状態別介護・看護のために過去 1 年間に前職を離職した者—平成 19 年、24 年、29 年

～働く・働きたい高齢者に向けて 国の取り組み～

令和3年4月より「高齢者雇用安定法」（働く意欲のある人が年齢に関係なくその能力を発揮できるよう、高齢者が活躍できる環境整備を図る法律）が改正されました。

この法律は、年齢にかかわらず、働く意欲のある方が継続して働ける環境にするための法律です。昨今定年を迎える60代の方たちは体力と気力があり、定年が延びることで社会とのつながりを保ち、いきいきとした生活を送れる方もいらっしゃるでしょう。また事業主にとっても人手不足の解消や技術の後継ができるなど、今回の改正は双方に利点がある内容となっています。



参考文献：厚生労働省 高齢者雇用安定法の改正～70歳までの就業機会確保～

これまでの高齢者雇用安定法

65歳までの雇用確保

義務

改正された高齢者雇用安定法

70歳までの就業機会
の確保

努力
義務

～地域とつながる 越谷市の取り組み～

越谷市における「生涯現役社会」の実現に向けて地域とつながる取り組みはどうなっているのでしょうか？

交流する ・ **学ぶ** ・ **楽しむ** ・ **働く** ・ **活動する**

5つの取り組みをご紹介します。



交流する 老人クラブ

各地域の高齢者が自主的に集まり、互いに話し合い、親しみを深めながら社会奉仕やボランティア活動、生きがいを高めるための活動及び健康づくりの活動等を行っています。

越谷市老人クラブ連合会事務局（越谷市立老人福祉センター「けやき荘」内）
電話：048-965-5822



学ぶ シルバーカレッジ

60歳以上の方を対象に、一般教養講座を開講しています。社会環境の変化に対応する知識と心身の健康を培い、社会参加による生きがいを高めるための講座です。

地域共生推進課
電話：048-963-9237



楽しむ いいきいき農園

農作業を通して収穫の喜びを味わい、また利用者相互の交流と親睦を深め、健康で生きがいのある生活を送っていただくため、60歳以上の方にいいきいき農園を無料で貸し出しています。

地域共生推進課
電話：048-963-9237

管理係主事・濱田さん、主任・内田さんにお話を伺いました。



——シルバー人材センターについて教えてください

当センターは市内在住の60歳以上の方たちの就労を目的とした、登録制の組織です。基本理念は、自主・自立・共働・

共助です。発注者のニーズに合ったマッチングをすることで、会員の方たちの活躍と生きがい作りの場を提供する団体です。

——会員数や就業率などを教えてください

会員数は令和5年5月1日現在、1,382名（男性:953名、女性:375名）です。入会する際の年齢の上限はありません。入会をしている方の中で仕事のご紹介ができたマッチング率は約80%（令和4年度）で、通勤距離や仕事中の安全などにも配慮をしてマッチングするようにしています。

——会員の年齢層は

平均年齢は73～74歳で、新入会員の年齢は70歳を超えています。以前は60代後半の方たちの入会が多かったのですが、定年が延長されたことで会員の平均年齢も上がってきています。今仕事をしていらっしゃる中で最高齢は91歳の方です。



——どんな仕事の紹介がありますか

最も多いのは清掃関係の仕事です。発注者が市役所の場合は、公園や駅前広場のお手洗いの清掃。民間企業の場合は、マンションの共用部や会社の事務所内の清掃などです。そ



のほか、個人のお客様からは、植木の剪定や草取り、障子や網戸の張り替えのご依頼を頂いております。

——「生涯現役社会」についてどうとらえていますか

少子高齢化などが進み働き手がますます減っていく中、私どもが日頃接している元気な高齢者が活躍できる流れができていることはポジティブに捉えています。そういった流れにも応えられるよう、当センターでも対応していきたいと思っています。

——働きたい方へメッセージ

会員の皆さんが働きたい理由はさまざまです。少しでも興味を持たれたら、ぜひお気軽にお問合せください。

——仕事を発注される方へメッセージ

私どもは、「働きたい」地域の高齢者と「働いてほしい」発注者をつなぐ役割を担っています。少子高齢化で働き手が不足している今、当センターの元気で経験豊富な人材が活躍できるようお力添えいただきたいと思います。

越谷市シルバー人材センター

〒343-0023

埼玉県越谷市東越谷1丁目5番地6

越谷市産業雇用支援施設（ハローワーク）3階

<https://webc.sjc.ne.jp/koshigaya/index>



活動する 企業組合 ワーカーズ・コレクティブ キッチンとまと

代表・須長 こうさんにお話を伺いました。

——どんな活動をされているのか教えてください

可能な限り地場農作物を使用した安心・安全なお弁当を近隣の高齢者や企業・団体などから注文を受けお届けしています。

メニューは毎回楽しんでいただけるように、みんなで考えています。

1日50～60食程度の注文があり、常時7名程度で調理・配達しています。

配達先は7割程度が高齢者個人宅です。お届けした際に会話をしたり、見守りの役割も兼ねているのではないかと考えています。注文したのに不在だった場合など、不安を感じた時は他と連携を取り合うこともあります。

高齢になっても誰もが活躍できる場所を作りたいという思いもあり、現在は60代～80代の方が主となり、それぞれのライフスタイルに合わせて働いています。

また毎月第2火曜に市役所そばウッドデッキで開催される「水辺の市」に出店し、お弁当だけでなく地場野菜の販売を通して農業や環境保全のことを市民の皆さんへ伝えています。

——なぜキッチンとまとを設立しようと思ったのですか

自分たちがいつまでも安心して食べられる食事について考えるとなかなか見つからず、だったら自分達で作ってしまおう！と思ったのがきっかけです。

さらに農地を残していきたいという思いから地場野菜を使用したり、地域コミュニティのつながりを作るために、

以前は空き店舗であった蒲生の「日の出商店街」を活動拠点とし地元を盛り上げています。

また高齢者が孤立しないように活躍できる



場を作ることで、みんなが健康で元気にいられることが何より嬉しいですね。

——なぜ高齢者が活躍できる場を作ろうと考えたのですか

次世代の若者に迷惑をかけたくないという思いがあります。

少子高齢化となって、若者に私たちの医療費負担をさせてはかわいそう。

1人でも多く健康な高齢者を増やすために、同世代が楽しくおしゃべりしながら活動したら、心も身体も健康でいられると思います。

——今後はどんな活動をしていきたいですか

現在は平日のみの配達ですが、土日も届けてほしいとの声もあり実現させたいです。でも現状の人数では難しいので、一緒に活動してくれる仲間を増やしていきたいです。70歳以上の方はもちろん、年齢・性別に関係なく仲間になり一緒に元気で100歳までお弁当をつくりましょう！

また近隣の方が気軽にお茶を飲みにきて世間話ができるようなカフェなど、「高齢者を元気にする場所」もつくっていききたいです。

キッチンとまとでは現在、せんげん台「世一緒（よいしょ）」利用者の就労実習を受け入れ、電話注文の受付をお願いしているとのこと。

地域コミュニティとのつながりも大切にし、地域活性化に取り組まれています。

※世一緒は、NPO法人 障害者の職場参加をすすめる会 が運営する就労支援サービス事業所です。



企業組合 ワーカーズ・コレクティブ キッチンとまと
〒343-0841
埼玉県越谷市蒲生東町18-13 日の出商店街
電話・FAX 048-987-8088
<http://www.kitchentomato-workers.com/>





Book Guide

「ほっと越谷」の本棚から

「ほっと越谷」の所蔵本の中から、シニアパワーを発掘するために役立つ書籍を紹介します。
気になる本をぜひ手に取ってみてください！

定年入門

イキイキしなくちゃ
ダメですか

著者：高橋 秀実

発行：ポプラ社



超高齢化社会を迎える中、定年後の人たちはどう過ごしている？定年とは無縁なノンフィクション作家が、リタイアした人たちに会いに行き取材をしてみた…果たしてみんなイキイキしているのか？気になる「トナリの定年」が見られる本です。

定年後

著者：楠木 新

発行：中央公論新社



定年後の第二の人生を充実させるために、著者自身の体験や、定年退職者、地域で活動する方々への取材で見た現実から、社会とどうつながればいいのかを考えます。

人生の後半戦、
私たちはもっと輝こう！

女性 50 代からの キャリアデザイン

著者：森 ゆき

発行：セルバ出版



人生 100 年時代と言われる近年、人生の後半戦に向けた女性たちへのメッセージ。女性ならではの私生活や仕事、人間関係などさまざまな視点から、楽しく過ごせるコツを紹介。これからは楽しみ！女性で良かった！と元気をもらえます。

75 歳まで働き愉しむ方法

「自分ロードマップ」で
未来がみえてくる

著者：出川 通

発行：言視舎



「年金危機時代」と言われている昨今、どうすれば 75 歳まで働くことは可能なのか？準備や戦略を詳しく解説。「ロードマップ（設計図）」を作ること、自分の未来図を具体的に描くことができます。

74 歳、ないのはお金だけ。 あとは全部そろってる

著者：ミツコ

発行：すばる舎



牧師の夫を見送ったミツコさんの、月 7 万円で心豊かに生活する日常を紹介。取り入れている健康法やひとつひとつを大切に作る姿勢など、心がラクになる「自分のため」の生き方を知ることができます。

お
老～い、どん！2

どっこい生きてる 90 歳

著者：樋口 恵子

発行：婦人之友社



90 代の著者がコロナ禍での生活の変化や生活していく上で感じたことをつづり、老いを楽しむ生き方や終活について語ります。文字が大きく見やすくなっているのもオススメです。



「ほっと越谷」では、いつでも本を貸出しています！

「ほっと越谷」では、開所日はいつでも本を貸出しています。
本人確認できる運転免許証などをご提示いただければ、どなたでも借りられます。

1人2冊、2週間まで貸出しできます。

雑誌・ミニコミ誌の貸出しはしていません。



「越谷市女性・DV相談支援センター」より

相談は無料です

ひとりで悩まずご相談ください
女性相談員が対応します
秘密は守ります

ひとりで悩まず相談してみませんか？

それは本当に「愛情」ですか？

DV（ドメスティック・バイオレンス）は、夫婦や恋人など親密な関係で起こる「暴力による支配・コントロール」のこと。こころとからだを傷つける、さまざまな暴力があることを知ってください。

身体的暴力

殴る、蹴る、突き飛ばす、髪をひっぱる、首をしめる、引きずり倒す、刃物で脅すなど

精神的暴力

どなる、罵る、無視する、侮辱する、大切にしているものを捨てる など

性的暴力

性行為を強要する、避妊に協力しない、中絶を強要する、無理やり裸の写真を撮る など

社会的暴力

家族や友人との付き合いを制限する、行動や携帯を細かくチェックされる、SNSなどで追跡してくる など

経済的暴力

生活費を渡さない、働くことを強要する、仕事を辞めさせる、お金を自由に使わせない など

子どもを利用した暴力

子どもに暴力を見せる、子どもへの加害をほのめかす、子どもに悪いのは被害者の方だと思い込ませる など

相談無料！
秘密厳守！

**女性の生き方についてのなやみ相談、
DV相談ができます**

（祝日・年末年始を除く）

● 面接相談（要予約）

予約電話番号 ☎048-963-9176（月～金曜日 午前10時～午後4時）

相談時間：月～土曜日

午前10時～12時、午後1時～4時

（第4土曜日午後2時～4時を除く）

※場所は予約時にお伝えします。

● 女性のための法律相談（要予約）

予約電話番号：☎048-963-9176（月～金曜日 午前10時～午後4時）

相談時間：毎月第4土曜日 午後2時～4時

※場所は予約時にお伝えします。

● 電話相談（予約不可）

☎048-963-9176		☎048-970-7415
月～金曜日	水・金曜日	土曜日
午前10時～12時 午後1時～4時	午後5時～8時	午前10時～12時 午後1時～4時 （第4土曜日 午後2時～4時を除く）



越谷ビデオクラブ

映像作品を通して地域とつながり続けて



1995年ビデオ愛好者が集い、映像作品を作り親睦を深め、地域での上映会を開催し、映像文化の普及に努め社会貢献ができればという目的で設立しました。

月に2回（原則第1、第3水曜日）集まり、どんな映像作品を作ったら市民の方が関心や興味を持ってくれるか、題材を基にシナリオの作成、映像の撮影、効果の編集などについて、お互いのアイデアを出し合って作品を作り上げています。会員個人の制作意欲を大事にしながら、助け合ってより良い作品作りを目指しています。撮影し編集することも楽しいのですが、1人でも多くの方に観て頂けることがやりがいとなっています。クラブ主催の個人作品発表会や市民文化祭・各映像団体上映会へ出品し、公開上映することで、多くの方々に鑑賞をいただいております。また「ほっと越谷」で毎年開

催される「七夕フェスタ」の記録映像も作成しています。

現在、会員は13名（女性2名・男性11名）です。92歳の会員も元気に活動しています。メンバーの一人は、入会時撮影はしていても、作品作りの未経験者でした。でも仲間と一緒にやっていくことで、すぐにも映像作家になれます。コロナ禍で活動ができない期間が続き、会員の中でも編集のやり方を忘れてしまったという方もいるので、今年度は基本から学びあっていく予定です。

当クラブは、映像作品を作ると共に会員同士で世間話をするだけでも楽しく、生活リズムの活性化にもつながる集まりでもあります。年齢・性別に関係なく、楽しく話せる仲間がおります。気軽なお気持ちで一緒に活動してみませんか。お問い合わせお待ちしております。まずは体験だけでも、是非どうぞ。

連絡先

TEL：080-5035-9940 厚川（あつかわ）

サンシティ朗読研究会

朗読を通しての
コミュニケーションの場づくりを

越谷コミュニティセンター（サンシティ越谷市民ホール）でおこなわれた芸術普及活動のひとつ、文化リーダーの育成講座に参加したメンバーが朗読を通じたコミュニケーションの場づくりを提唱し、平成7年（1995年）「朗読講座」が企画されました。歩き方・立ち方・ステージマナーなどのステージングから学び始め、サンシティ朗読研究会の設立へとつながりました。

月に2回の活動は、「すばらしい作品の世界をひとりでも多くの方と共有し、楽しみたい」との思いから、懐かしい民話や美しい詩、優れた文学、心に留まった読み物などを会員が中心となって作品選びから始めます。そして、「伝わる朗読」を目指し、伝えるためのテクニックを身につけるための発声・

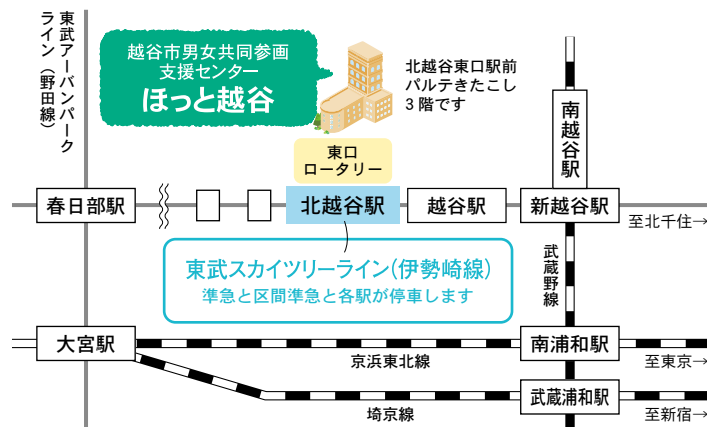
アクセント・イントネーションなど講師から授かる的確なアドバイスはメンバーの一人ひとりに向けられていてとても勉強になるそうです。

興味深い物語の背景を想像し、登場人物の心のひだ、言葉のあやに迫り会話を弾ませながら楽しく学んでいます。

朗読研究会では講座の他、文化祭出演などに向けて活動しています。年齢・性別を問わず、「いつでも会員募集中」です。見学・体験は自由です。朗読のある心豊かなひとときを一緒に過ごしてみませんか。

連絡先

TEL：090-4398-9803 大岩（おおいわ）



みてみてほっと越谷 第53号

令和5年7月1日発行（年2回発行）

編集・発行 越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」
（指定管理者 街活性室株式会社）

所在地 〒343-0025 越谷市大沢3丁目6番1号
バルテきたこし3階

TEL 048-970-7411 **FAX** 048-970-7412

E-mail hot-koshigaya@machikatsu.co.jp

URL https://hot.koshigaya-center.jp

開所時間 午前9時～午後9時（日曜日は午後5時まで）

休所日 月曜日、祝日、年末年始
（月曜日が祝日の場合は火曜日も休所）

