



神奈川健康いきがづくりアドバイザー
 日本ノルディックウォーキング協会上級インストラクター
 日本ポールウォーキング協会アドバンスコーチ
 横浜市体育協会健康体カづくりインストラクター
 生活習慣病予防運動・生活習慣予防運動・要介護予防運動指導者



東 晋さん

①地域ボランティアを始めた理由

私が定年後を意識したのは59歳の時でした。
 そんな折、横浜市広報誌に横浜市市民局勤労市民室が主催する「生涯生活設計のすすめ」という講座が掲載されており、出席致しました。
 この時はじめて定年後のライフプランについて真剣に学びました。
 そして64歳退職時、定年前後の人を対象にした雑誌「日経マスタース」が創刊され、定年後の資格・検定についての特集記事があり、その中に「健康・生きがづくりアドバイザー」資格が強く印象に残り受講、ここで学んだ知識が地域社会にデビューする際に大いに役立ち、今日の活動に繋がっています。現在、一般社団法人 神奈川健康生きがづくりアドバイザー協議会に所属しています。

②歩んだボランティア活動

今までに10グループの活動に所属していましたが、そのうちの7グループは自ら立上げ、或いは立ち上げに参画、現在は5グループで活動しています。

③あなたの居場所は

「定年後 毎日が日曜日 楽しくもあり 辛くもあり！」
 今や、人生100年時代と言われています。定年後、避けて通れない課題は「お金」「健康」「生きがい」だと言われています。
 老後のこの長い時間をどう過ごすのか、私は現役時代3つの大病を経験していますので、まずは健康づくりに注力しました。
 そこで、ノルディック及びポールウォーキングの指導者資格を取得して月に合計10回の活動に参画しています。
 この活動を通じて地域社会とのつながりを持ち続け、それが自分の健康維持にもつながり、何よりも多くの方に楽しんでもらえることが自分の生きがいにつながっており、ここが自分の居場所でもあります。

④今後、思うことは

退職後の人生設計をどうデザインするのか、その質を決めるのは自分次第だと思います。
 これまでの活動を振り返り喜び、悩み、不安等色々な事がありましたが、一緒に活動する仲間にも恵まれ、また活動をサポートしていただいた区民活動センター、地区社協、地域ケアプラザ、地区センターの皆さん、更には家内の活動に対する理解と協力があったおかげで今日まで活動が続けることができ本当にありがたく思っています。
 これからもこの活動を通じて少しでも地域社会に貢献出来ます様、努力を重ねたいと思います。



【都筑ポールウォーキング振興会】

毎月第1・3火曜日 9:30~12:00

参加費 400円

ポールレンタル 500円

場所 葛が谷地域ケアプラザ スタート

お問合せ 葛が谷地域ケアプラザ