

## 仲間と考えて育てた野菜が売れるとやりがいを感じますね



ひらかたシルバー はたけ倶楽部  
ふくろうファーム 山之上編  
で働く

岡元 住夫さん (68歳)

### 【プロフィール】

ゼネコンを退職後、家庭菜園に興味があったこともあり66歳からファームに参加。農作業だけでなく、作物の成長記録や年間の栽培計画にも携わる。

### 農業は素人からのスタート

農業の経験はありませんでしたが、日々勉強しながら無農薬にこだわって野菜や果物約15種類を共同で育てています。ふくろうファームに来るのは週に約2〜3回、計6時間程度。来る時間も自分で決められるのでストレスや体への負担も少なく続けやすいですし、一日にメリハリができるので、仕事以外の時間も充実しています。

### 全員で試行錯誤する時間も楽しみ

ファームに携わるメンバーは全員が農業未経験ですが、虫よけ剤は酢など人が口にできる物だけで自作り、無農薬にこだわり知恵を出し合って育てています。みんなで考え話している時間も楽しいですね。家庭菜園と違い、無事に収穫できた作物を販売まで行うので、野菜たちが売れるのを見ると「作ってよかったな」と一層やりがいを感じます。

### 【運営団体紹介】

公益社団法人

枚方市シルバー人材センター

〒573-0027 大垣内町3-14-1

☎844・2901、☎841・1088

「生きがいを得るための就業」を目的に清掃や障子貼り、受付事務などさまざまな仕事の機会を提供している。入会対象は60歳以上の人。手続きなどは電話で同センターへ。



仕事の紹介  
動画はこちら



▲同センター事務局長の植田健作さん(写真左)もファームを訪れ一緒に育てています

### ◆ふくろうファームとは



シルバー人材センターが運営する農業施設(山之上2)の愛称。東レ建設株式会社が開発した「トレファーム®」を活用し、高床式の農業用ベッドで栽培するため腰をかがめずに作業ができ、IoTシステムで給水も自動化。現在は同センターの会員約10人が運営に関わり、小松菜や春菊のほか、オテリー(レタスの一種・左写真)など少し珍しい野菜も栽培。週に1、2度収穫し、ファームから徒歩1分の休憩所や同センターで販売している(右写真)。



## 働くことで変わる あなたの老後

働くことと健康にはどのようなつながりがあるのでしょうか。NPO法人で高齢者を対象とした短時間就労の開発や就労マッチングに関する事業を展開している遠座俊明さんに聞きました。



特定非営利活動法人  
健康・生きがい就労ラボ  
おんざ  
理事長 遠座 俊明さん

### 社会参加するからこそ健康でいられる

健康だから社会参加できると思われがちですが、最近の研究では、**社会参加するからこそ健康でいられる**ことが分かっており、なかでも要介護リスクの低減のためには「働く」ことが有効であると明らかになっています。働くことは居場所や仲間ができるだけでなく、一定の責任や報酬、新しい経験や知識を得ることができるので、モチベーションを維持しやすいことが特徴です。

### 大切なのは余暇と仕事をコントロールすること

働く際のポイントは継続できるようにすることです。続けるためには、**余暇と仕事のバランスを自分でコントロールすることが大切**です。働くことで充実感とお小遣いを得て、自由時間をより楽しもう、という気持ちで無理のない範囲で始めてみてはいかがでしょうか。

市担当課より



健康づくり課 係長  
田中 幸司

## 生きがいを持って健康に過ごすために 自分に合った活動を探してみませんか

高齢者が生きがいを持って健康に過ごすためには、時間の使い方がとても大切です。家で何もしない時間が増えてしまうと生活が不活性化してしまいます。市では高齢者が無理のない範囲で生きがいや役割を持ちながら就労できるよう、「健康・生きがい就労トライアル事業」を実施します。この事業では、就労に至る前に週に1回から2回程度、1回あたり1時間から2時間程度働ける「短時間就労」の事業者とのマッチングができます。また、趣味や健康づくりを地域で新たに組み始めるよう、街かどデイハウスや街かど健康ステーションを設置しています。自分に合った活動を探しながら、選択肢の一つに「就労」を加えてみたいときは、4月の説明会（下記）にぜひお越しください。

市内の9施設で、趣味活動の機会を提供する「街かどデイハウス」・介護予防などに取り組める「街かど健康ステーション」を実施しています。施設の場所など詳細は下記コード参照または健康づくり課へお問い合わせを。



趣味を楽しみながら交流！

### 街かど デイハウス



詳細はこちら

居住エリア・年齢に関係なく、趣味や学び、創作活動などを通じて、楽しみながら交流できるプログラムを開催しています。参加費は利用料と食費などの実費。

- ▶ フラダンス
- ▶ フラワーアレンジメント
- ▶ ハンドケア
- ▶ 健康セミナー など
- ▶ 手芸
- ▶ 語学
- ▶ 麻雀



あなたの健康をサポート！

### 街かど 健康ステーション



詳細はこちら

体力測定など介護予防の取り組みを開催しています。対象は市内在住のおおむね65歳以上。無料。

- ▶ ノルディックポールの体験・貸し出し
- ▶ 運動教室・体力測定・介護予防教室
- ▶ 相談窓口（健康や介護予防に関する）
- ▶ クラブの立ち上げや継続を支援

## 健康・生きがい就労トライアル事業 就労希望者向け 市民説明会

4月24日(木) 午後1時30分～4時

枚方市役所第3分館 3階 第3会議室  
岡東町8-33 (旧市民会館)

▶ 申込 4月1日～11日（土・日曜除く午前9時～午後5時30分）  
に電話（☎841・1458）で健康づくり課へ。対象は市内在住の60歳以上。先着40人。詳細は広報ひらかた4月号でお知らせ。



できる範囲  
からはじめて  
みませんか？

【概要】

- ・「健康・生きがい就労トライアル事業」の説明
- ・各事業者による就労内容の説明と申し込み受け付け（例）シーツ交換、ごみ出し、食器洗い、洗濯、掃除など
- ・求職申し込み手続きの説明
- ・シルバー人材センターや生活援助訪問事業など多様な働く場の例を紹介

### 健康・生きがい就労トライアル事業の流れ

市民  
説明会

4月24日

現地  
説明会

参加事業者（介護保険事業者など）の職場を見学

就労トライアル  
（3カ月）

お試して自分に  
合うか確認



短時間就労  
＝プチ就労  
雇用継続