

■形に残していく

自己効力感は、積み重ねてきたものを振り返ることで得ることが出来ます。

例えば、お菓子作りであれば「写真と共に感想を残す」、音楽であれば「練習した楽譜を溜めておく」、ウォーキングであれば「歩数を記録する」「ついでに御朱印帳を集めてみる」など、形に残しておくことで、趣味を続ける中での宝物となり、成長を実感できる貴重な資料となるでしょう。



■リラックスして楽しむ

趣味は上手にこなすことが目的ではなく、心と体の健康を保ちながら、毎日を豊かにするためのものです。

失敗を恐れずに、楽しむ気持ちを大切にしましょう。少しずつできるようになったり、上達していく過程そのものが趣味の醍醐味です。



～参考～

船橋市の各公民館では、様々なサークル活動が行われています。

お近くの公民館でどのような活動があるのか、調べてみてはいかがでしょうか？

是非、右のQRコードを読み取り、お近くの公民館のページでサークル情報を探してみてください。



いきいきとした人生を

“これは趣味と言えるのかな”と思う活動でも、そこに楽しみや喜びを感じることができれば生きがいを感じる大事な時間となりますし、少しの工夫でより充実した活動に変えることができます。この話が、楽しみ活動を長く続けるための参考となったり、趣味を新しく見つけることへのきっかけになればと思います。



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター 総合相談窓口まで

〒274-0822

船橋市飯山満町 2-519-3

TEL : 047-468-2001

FAX : 047-468-2059



<http://www.funabashi-rehacen.com>

趣味を楽しもう

趣味を通して
いきいきとした人生を



趣味と生きがい

趣味を通して楽しみや喜びを感じることは、生きがいを得ることに繋がり、心と体の健康にも良い影響をもたらすと言われています。趣味を続ける中で、“来年もこの楽しみを感じていたい！”と思うことは、健康への意識を高めることにも繋がるでしょう。ここでは、生きがいを感じる大きな手段として、趣味活動のすすめを紹介していきます。

趣味の健康効果

- 転倒しにくい身体づくり：散歩やガーデニングなどの活動を習慣にすると、筋力やバランス力を保ち、転倒リスクを低下させます。
- ストレス緩和：手芸や絵を描くなどの創作活動に没頭することは、ストレスを和らげる効果があります。また、同じ趣味を持つ仲間との関わりは不安感を減らし、心の健康を高めます。
- 認知症の予防：音楽や芸術活動、軽い運動は、楽しみながら脳を活性化させ、認知機能の維持・改善に役立ちます。

趣味のはじめ方

年を重ねて、昔行っていた趣味や新しい活動をはじめることには消極的になっていませんか？趣味をはじめると言っても、何から手をつけたら良いかわからない方は、次のポイントを参考にしてみてください。



■ 興味のある趣味を見つける

「昔好きだったことを振り返る」「今、興味のあるものに目を向けてみる」など、興味を持つ趣味を探してみましょう。他の方がどんな趣味を行っているのかを知るのも良い方法です。

シニア趣味ランキング TOP10			
1位	旅行	6位	料理
2位	園芸・ガーデニング	7位	ジム・ヨガ
3位	読書	8位	編み物・手芸
4位	映画鑑賞	9位	ピアノ・楽器演奏
5位	ウォーキング・ジョギング	10位	ドラマ・テレビ鑑賞

実施期間：2020年6月22日～27日
アンケート総数：1,009件
実施者：シニアいきいき情報局

■ 仲間やサポートを見つける

1人で始めるのが不安な場合は、家族や友人と始めてみましょう。地域のサークルやクラブに参加するのも良い方法です。

趣味を長く続けるために

大切なキーワードは **自己効力感**

自己効力感とは、簡単に表すと「行動への自信」です。人は、自分ができそうにないことは尻込みしてしまいがちですが、できそうだと思うことはやってみようという気持ちになります。

自己効力感を高める



趣味を続ける原動力になる

では、自己効力感を高めるには？

■ 小さな目標からコツコツと

例えば、ウォーキングなら「1日10分歩いてみる」、ガーデニングなら「小さな鉢植えを育ててみる」など、達成できそうな目標を立ててみましょう。

「できた！」という小さな成功体験を積み重ねることで、自信を持ち、趣味を続けるモチベーションに繋がります。



■ 日常生活に取り入れる

例えば、家事の合間の休息時間に編み物をしたり、ティータイムに合わせてお菓子を作るなど、決まった時間に趣味を楽しむ習慣を作ってみましょう。無理なく自然に生活に溶け込ませることで続けやすくなります。

■ 褒めてもらう、褒め合う

相手の成果を褒めたり、自分の頑張りを認めてもらうことは非常に大きな励みになります。個人趣味の場合は、積極的に家族や友人に披露したり、展示やSNSを通して作品を発信することもおすすめです。仲間がいる場合、他の人の良い所を見つけ、伝えてあげましょう。自分自身も前向きになり、お互いに自信を高め、よりポジティブな関係性を築けるでしょう。



きになり、お互いに自信を高め、よりポジティブな関係性を築けるでしょう。