

# 特集

〈事例〉

## ウォーキング×ごみ拾い「シルバープロギング」に121人が参加

公益社団法人  
草加市シルバー人材センター

(埼玉県)

草加市SCでは令和5年10月、楽しくウォーキングをしながらごみ拾いをするボランティア活動「SDGs『シルバープロギング』」を実施。獨協大学にも協力を呼び掛けて、会員と大学生合わせて121人が参加し、美化活動とウォーキング、世代間交流を兼ねた充実した取り組みになった。また、小学校3校で、感謝を込めて美化ボランティア活動を行い、合わせて118人の会員が参加した。

草加市は、埼玉県東南部に位置し、南側は東京都に接している。通勤、通学などに便利な住宅都市として、また、獨協大学がある文教都市として発展している。

### 設立40周年を記念して

令和5年4月、センターは草加市高齢者事業団として設立してから40周年を迎えた。当初189人でスタートした会員数は、令和5年3月末現在で2304人となっている。さらなる発展を目指して、令和5年度は40周年記念事業として、センター内外に感謝の意を表す記念式典を開催したほか、工夫を凝らした二つのボランティア活動を実施した。一つは、獨協大学

の学生と一緒に取り組んだ「SDGs『シルバープロギング』(ウォーキング&ごみ拾い)。もう一つは、市内小学校3校での美化ボランティア活動である。それぞれ100人超の会員が参加し、地域や校内の美化に貢献した。

センターでは、地域貢献を目的として、もともとボランティア活動に取り組んでおり、地域清掃や市内の大きなイベント後の町中の清掃などを、100人ほどの会員が参加して毎年実施していた。

令和5年度は40周年記念事業として、パワーアップしたボランティア活動を、PR推進会議(総務部会の専門委員会の一つ)を中心に編成した実行委員会が企画し、

実行した。実行委員は、理事3人、会員3人、副理事長、事務局長、職員3人の11人。令和4年度から準備を始めて、今回はセンター単独ではなく、獨協大学と小学校の協力を得て行うこととした。

### シルバープロギングとは？

10月に実施した活動「SDGs『シルバープロギング』」は、楽しくウォーキングをしながら、ごみ拾いをするという内容だ。

「プロギング」とは、ジョギングをしながらごみ拾いをするSDGsなスポーツエクササイズのこと。スウェーデンで発祥し世界各地に広がっているという。

センターでは、会員からこの情

草加市SCでは令和5年10月21日、「SDGs『シルバープロギング』を実施。楽しくウォーキングをしながらごみ拾いをする活動である。獨協大学の協力を得て、同大学生18人と会員103人が参加。世代間交流を兼ねた充実した取り組みになり、センターのPRにもつながった。



後にまとめて分別を行った。

受け付けではごみ拾いに必要な道具として、ごみ袋、ごみを拾うトング、軍手を配布。前年度はごみ分別のため袋を二つ持つて歩いたが、今回は一つにして、ゴール後にまとめて分別を行った。

赤いベストは目立つため、センターの存在をアピールする機会にもなった。

受け付けではごみ拾いに必要な道具として、ごみ袋、ごみを拾うトング、軍手を配布。前年度はごみ分別のため袋を二つ持つて歩いたが、今回は一つにして、ゴール後にまとめて分別を行った。

報を得て早速取り組むことになった。多くの会員が参加できるように、ジョギングではなくウォーキングにして、「シルバープロギング」と命名した。令和4年10月に初めて取り組むと、地域貢献ができる上、健康にも良さそうだというところで、100人以上の会員が参加して盛り上がった。

その経験を踏まえて、安全に配慮したコース選びやトイレ休憩場所などを考えて準備を推進。また、今回は世代間交流も図ろうと、獨協大学の学生と一緒に取り組もうと考え、大学に協力を依頼。同大学からは受付管理や駐輪整理などの仕事を受注して交流があり、この呼び掛けにも快く応じてくれた。そして、大学構内に参加学生募集のポスターを掲示してもらい、

各サークルやSDGs関連のゼミなどに呼び掛けてもらった結果、ボランティア活動をしているサークルや草加市SCの子ども食堂を手伝ってくれている学生が集まり、18人の参加があった。一方、センターでは会員に、「みんなで楽しく歩きながら地域貢献しましょう」と参加を募り、夫

## 大学生と会員がそろいの赤いベストを着て歩く

当日は103人が集合。学生と合わせて、合計121人が参加した。10月21日、「SDGs『シルバープロギング』は獨協大学コミュニケーションスタジアムを集合場所として、10時に受け付けを開始。実行委員が当日のスタッフを務める中、121人の参加者が続々と集まってきた。会員は、配布されている赤いベストを着用し、青いバンダナを首や手に巻いている。まだ持っていない会員や学生には当日配布され、皆がそろいの格好になった。赤いベストは目立つため、センターの存在をアピールする機会にもなった。

開会あいさつとルール説明後、

10時40分、「シルバープロギング」がスタート。大学周辺を3kmほど歩く三つのコースを設定し、6チームに分かれて順に出発した。

学生と会員が一つのチームになるように編成し、各チームの先頭は実行委員が旗を持って先導し、最後尾は理事が安全確認をしながら歩いた。また、救護車として車両2台を職員が運転して備えた。

歩きながら、路上や植え込みに隠れているごみや空き缶などを拾い、1時間余りで全チームがこやかな表情でゴールした。

### 話をしながら活動し 新たな交流も生まれる

ゴール後は、40周年の取り組みの記念として、ボールペンや防災グッズなどの記念品を参加者に贈呈。集合写真の撮影、閉会あいさつを行い、12時30分に解散した。

取り組みを担当した加藤晴也主事は、次のように振り返る。

「今回は大学生と一緒に交流しながら活動できたことで、より魅力ある取り組みになったと思います。旗を女性会員が持っていたチームでは、学生が代わりに持ってくれるという気遣いをいただいたり、学生と会員と一緒に歩いて話したり、写真撮影でも一緒に写ったりしていました。会員から、『学生さんと話もできて楽しかった』との感想がありました。学生の皆さんにとっても、シルバー人材センターを知る機会になったと思います。コロナ禍でいろいろな活動ができていなかったため、会員同士も久しぶりに会えて話が弾んでいたり、新たな交流も生まれたりしていました」

### 小学校でのボランティア

もう一つのボランティア活動では、令和5年5月、市内小学校3校で、草刈り、除草などを実施。3校全体で118人が参加した。

清掃の就業に行っていたり、校庭



令和5年5月には、市内小学校3校で、草刈り、除草などの美化ボランティア活動を実施。3校全体で118人の会員が参加して、運動会前の校内の美化に貢献した

の木を剪定の研修で使わせてもらったりしている学校へ日ごろの感謝を込めて実施した活動で、小学校では5月末に運動会が予定されていたことから、その前にグラウンドなどをきれいにしようと5月に実施した。

●5月11日午前、新栄小学校にて実施。参加会員数27人。

●同日午後、新田小学校にて実施。参加会員数34人。ここでは、20人ほどの児童も一緒になって除草やグラウンドの小石拾いをした。

●5月22日午後、高砂小学校にて実施。参加会員数57人。

活動時間は、各1時間ほど。終了後は、記念撮影と記念品の贈呈を行った。「多くの会員の参加により、運動会前にいい活動ができたと思います。1校では児童と一緒に活動し、会員が楽しそうに取り組んでいました（加藤主事）。

### 子ども食堂「結び」でも 世代間交流を図る

また、令和2年度からセンターで運営している子ども食堂「結び」の活動でも、会員がボランティアスタッフとして活躍している（「結び」は本誌2021年8月号「カメラ・ルポール働く」で紹介）。

女性会員の活躍の場の一つとし



令和2年度から運営している子ども食堂「結び」。会員20人のボランティアスタッフが、心を込めて月1回約150食の弁当を作り、提供している

で立ち上がったが、現在では男性会員も参加し、スタッフ20人中4人が男性となっている。

活動は、毎月1回第4火曜日。調理室のある公民館を借りて、会員のスタッフが心を込めて調理し、運営開始後すぐにコロナ禍となつ

ため、弁当にして配布している。

「結び」は、一般社団法人埼玉県子ども食堂ネットワーク、草加市内の子ども応援ネットワークPineに会員登録しており、食材はこれらのネットワークを通じて提供されるほか、市内の農家や会員から寄付される野菜などを活用している。

弁当は事前予約制で、センターのホームページに開催日とメニューを掲載し、メールや電話で申し込んでもらう。1食につき、高校生以下は無料、大人は300円。利用者は口コミで増えていて、現在約150食を作り提供している。申し込みのメールには、「いつもおしくいたいています」「ありがとうございます」との言葉が添えられていることが多いという。

加藤主事は、「スタッフを務める会員から、みんなでわいわい活動することが楽しいとか、やりがいを感じているという声を聞きます。就業もしていますが、子ども食堂

の活動を優先している会員もいます」と話す。40周年記念式典では、子ども食堂「結び」の会員スタッフをグループとして表彰した。

### 楽しく健康的な活動へ

40周年記念事業として取り組んだボランティア活動は、どちらも充実した取り組みとなった。

加藤主事は、「会員のボランティア意識は高いと思います。活動のある時は必ず参加するという会員もいます。当センターは、『仕事がある、仲間がいる、出会いがある』をスローガンに掲げて、人と人とのつながり、ボランティア活動も大切にしており、会員もさまざまな場を通じて人との交流を楽しみにしています。活動内容は、会員のアイデアや意見で決めています。今回のシルバープログラミングのように、ボランティア活動のスタイルは少しずつ変化していて、楽しそうだから参加してみようとか、実際にやってみて楽しいとか、より楽

しく健康的に、という要素が含まれる内容になってきました。事務局では、会員の声や意見を聞きながら、安全に取り組めるように今後もサポートしていきます」としている。

(増山美智子)

### 事業運営状況 (平成30年度～令和4年度)

年度	会員数			粗入会率	就業実人員 (延人員)	就業率	受注件数	契約金額	公民比
	男	女	計						
平成30	1,479	842	2,321	3.2	1,925 (261,540)	82.9	7,044	1,220,556	33.8/66.2
令和元	1,502	878	2,380	3.2	1,895 (251,785)	79.6	6,697	1,221,755	35.7/64.3
2	1,547	890	2,437	3.3	1,557 (220,732)	63.9	5,146	1,103,072	40.6/59.4
3	1,574	908	2,482	3.3	1,668 (223,082)	67.2	5,309	1,108,617	40.8/59.2
4	1,441	863	2,304	3.1	1,772 (223,555)	76.9	5,385	1,137,536	41.8/58.2

※受注件数、就業実人員、契約金額は請負・委任と労働者派遣事業を合計した数値  
 ※就業実人員は請負・委任と労働者派遣事業を対象  
 ※就業実人員は令和2年度から労働者派遣事業の教育訓練受講を含む