

人生100年時代

～第2の人生に、新しい楽しさを～

仕事や子育てなどに一区切りがつくと、
自分の時間が少しずつ増えていきます。
その毎日をあなたならどのように過ごしますか。
社会とのつながりは、新たな出会いや生きがいを生み出します。
今号では、「仕事」「趣味」「ボランティア」の3つの視点から、
自分らしくいきいきと暮らすヒントを紹介します。

【問合】 高齢・福祉総務課 ☎ 754・6123



第2の人生どう過ごす？

平均寿命が伸び、仕事や子育てに一区切りがついた後の人生は思っているよりも長く感じられるかもしれません。

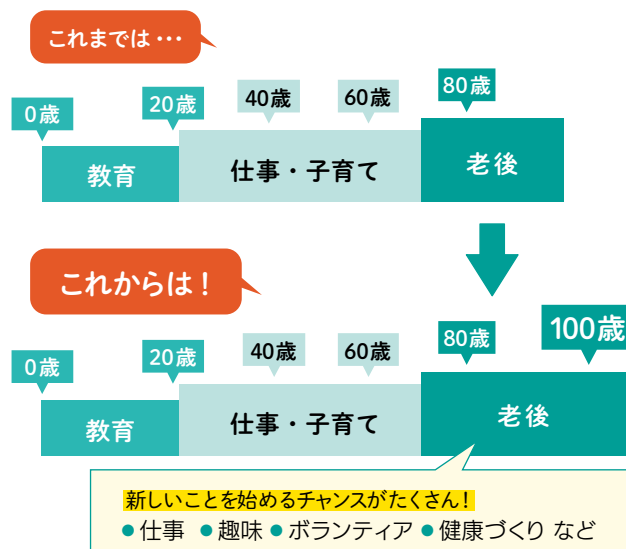
また、本市の100歳以上の市民数も年々増加しています。

せっかくの時間。社会のため、誰かのため、自分のため、新しいことへのチャレンジに遅すぎることはありません。自分に合った活動を選びながら、充実した毎日を過ごしませんか。

●100歳以上の市民数の推移

年	平成17	22	27	令和2	8
人	19	41	66	77	100

※8年のみ7月31日時点。その他は12月31日時点。



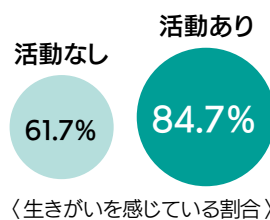
人とのつながりで 人生をもっと豊かに

老後は仕事などを通じた人との交流が減り、孤独や孤立に直面することがあります。これらは、認知症リスクの一つともいわれており、心身の健康にも影響を及ぼすことが分かっています。

人生100年時代と呼ばれるようになった長い人生を過ごす中で、人や地域とのつながりづくりはあなたの暮らしをきっと豊かにしてくれるはずです。

65歳以上の人の社会活動の参加状況と生きがいの関係

何らかの活動に参加した人は
参加しなかった人に比べて
生きがいを「十分に感じている」
「多少感じている」と回答した割合
が高くなっています。



「8年版高齢社会白書」を基に作成

あなたらしい 生きがいを見つけよう！

内閣府の「6年度 高齢者の経済生活に関する調査結果」(複数回答)によると、継続的に行われている社会活動のうち、最も割合が高いのが、「就労・就業」(43.6%)で、次いで「趣味やおけいこ事」(19.7%)、「地域社会活動(町内会、地域行事など)」(13.8%)、「ボランティア活動」(6.7%)となっています。しかし一方で、「特に活動はしていない」という人も36.4%に上ります。

ここでは、活動を始めるきっかけとなる市内の団体や施設、事業などを一例として紹介します。



仕事

経験やスキルを生かして、収入を得ながら社会とつながることができます。
また、新しい知識や専門スキルを身に付けられます。

(例)
シルバー人材センター

- 一般事務 ●施設の管理
- 植木のせん定 ●清掃
- 家事のお手伝い など

同センター
ホームページ▶



☎ 754・1980



植木をせん定している様子



趣味

好きなことを楽しみ、仲間と交流することで、日々の生活に張り合いを持たせます。

(例)
① 友愛クラブ連合会

- ハイキング
- カラオケ
- 手芸 など

同会
ホームページ▶



☎ 754・6550

② カルチャープラザ・
アゼリアカルチャーカレッジ

- ヨガ
- ダンス
- 茶道 など

同カレッジ
ホームページ▶



☎ 761・0660



手芸をしている様子



ボランティア

地域の役に立つ活動を通して、
やりがいやつながりを感じることができます。

(例)
① 社会福祉協議会

- 地域福祉の推進
- 高齢者への支援
- 障がい者への支援 など

同会
ホームページ▶



☎ 751・0421

② 市民活動
交流センター

- 講座・交流会の開催
- 市民活動に関する相談
- NPOの設立・運営支援 など

同センター
ホームページ▶



☎ 750・5133



高齢者施設で
車いすの清掃をしている様子

現役時代のキャリアにこだわらず、 なんでも楽しむことが大切。



上垣 誠次郎 さん (68歳)

100歳までにしたいこと

ドローンの免許取得。いつもと違う視点からまちを見たい。

65歳で会社を辞めてシルバー人材センターに登録し、『広報いけだ』の配布と渋谷高校の門などの開閉業務を請け負っています。配布を担当するのは自宅近隣を中心に、約1,000軒。高校での仕事は、週3日、朝・夕行きます。校内で20カ所の解錠が必要で、夕方は教室の窓が閉まっているかどうか見て回るので1日15,000歩ぐらいは歩きます。どちらも最初は大変でしたが、回を重ねるうちに体力もつき、以前より体調が良くなっていると感じます。

退職して自分のための人生は一区切り。これから先は人の役に立つことをしたいという思いです。シルバー人材センターに申し込んだ時も、キャリアにこだわらず何でもしてみようという気持ちでした。町内会の活動や畑での野菜作りなど以前からしていたことも続けています。楽しみながら取り組めるものや環境を現役時代から準備しておくことも大事ですね。

昨年、友愛クラブ連合会のスタッフを始めました。所属する渋谷ことぶき会にはグラウンドゴルフや歌の会、輪投げ・ダーツなどさまざまな活動があり、私は書記として、毎月の活動の記録や開催日のお知らせを担当しています。参加した皆さんが楽しんでいる姿を見るとうれしいですね。若いときから青少年指導や福祉の活動などにずっと携わってきていて、いまでも子どもたちの安全見守りやキッズランドの指導員を続けています。

高齢になっても外に出て人とつながることは大切です。自分の存在を人に知ってもらうことで居場所ができます。おっくうになってはいけなし、後ろ向きな気持ちは自分や家族、誰にとっても良くありません。そして生きがいを持つこと。どんなことでもいいのです。私は、趣味で始めたキーボードを上達させ、娘からもらった大人の塗り絵の全ページを100歳までに完成させたいですね。



「後悔しない」を心がけて
前向きに過ごしています。



清水 昭子 さん (83歳)

ひけつ 元気に暮らす秘訣

規則正しい生活と自炊、運動、社会参加すること。

元気に暮らす秘訣

「ふくまる健康体操」をずっと続ける、伝統芸能に触れる、推し活をすること。



関歳 真紀子 さん (69歳)

さまざまな活動を通じて 人とのつながりが できました。



定年退職後、地区福祉委員になりました。現在は、所属する呉服地区の広報紙を作ったり、見守り活動として年2回地域の高齢者をお訪ねしたりしています。また、社会福祉協議会を通じて、フードパントリーやこども食堂のお手伝いをしたこともあります。地域以外でも、毎週介護施設でコップ洗いのボランティアを続けています。学生時代に経験した奉仕活動や両親の影響も

あり、人のために何かをするのは私にとってごく自然なことでした。町内会では、「おこしやす」と名付けたお茶会も開催。いろいろな活動をしてきたおかげで、人の輪がどんどん広がりました。地域で知っている人がいるというのは、今後の自分自身の安心感にもつながります。

いまの暮らしにはとても満足しています。振り返ると、全ての活動はご縁あってのもの。お誘いいただいた“縁”には逆らわず、気軽に参加してきたことが良かったのかなと思っています。

さあ、一步を踏み出してみませんか？

本市では気軽に参加できるイベントやさまざまな取り組みを行っています。
気になるものがあれば、ぜひ参加してみてください。

イベント

敬老のつどい ID 18397

65歳以上対象

月亭八方による落語や清川雄司によるパフォーマンス、友愛クラブ連合会による新舞踊や健康体操、昭和歌謡ショーなどの催しをお楽しみください。

日時 9月10日(木) 13時30分～16時(予定)
(開場は12時45分)

場所 市民文化会館

施設循環福祉バス※そよかぜ号午後第1便12時45分市役所発や公共交通機関をご利用ください。
※詳細はチラシや市ホームページをご覧ください。



月亭八方



清川雄司

市の取り組み

＼プチ就労で健康に！／

① 「健康・生きがい就労トライアル」説明会 ID 19974

60歳以上対象

高齢者施設などで働く職員のサポートとして、3カ月間(週1～2回、1回2～3時間程度)勤務します。資格や専門知識は不要で、3カ月間のトライアル終了後に続けるかどうかを決められます。説明会当日は事業者も参加し、働き方の希望や疑問に答えます。



登壇者

(特非)
健康・生きがい
就労ラボ
理事長
遠座俊明

日時 9月14日(月) 10時～12時

場所 市役所7階大会議室

定員 25人(先着順)

問合 介護保険課 ☎ 754・6228

申込 9月1日(火)から電話または右記申込フォームで同課

申込フォーム ▶



＼健康づくりを始めよう／ ID 16653

65歳以上対象

② いつも yobou いけだ 学びの場

楽しみながら学べる講座(今年はレザークラフト、ブームワッカーなど)を実施しています。



問合 いつも yobou いけだ運営事務局 ☎ 06・6676・8010

(月～金曜日10時～17時)

直近のイベントの詳細は15ページをご覧ください。

いけだで見つける、
「これから」の楽しみ／ ID 21387

65歳以上対象

③ 暮らしのミニセミナー&交流会

自分だけの「これから」を見つけるためのきっかけづくりとなるような、暮らしにまつわるミニセミナーや交流会を平日の夜や土・日曜日に開催します。



問合 介護保険課 ☎ 754・6257

直近のイベントの詳細は10ページをご覧ください。

小さな一歩が、新しい出会いや生きがいにつながるかもしれません！