

おもしろいね、がきっとみつかる

みやシニア活動センター 通信

【発行】

平成23年12月 第10号

みやシニア活動センター

(宇都宮市高齢福祉課)

人生80年と言われている今、まだまだ長い人生！！
多くの方がこれからのシニア時代を、自分らしく、笑って、楽しく暮らしていきたいと願っています。みやシニア活動センターでは、“笑う門には福来る”というように、人生は笑うことがすべてにおいて一番だとおっしゃる若林一声さんを講師にシニア講演会を開催しました。

シニア講演会『笑いは100%役に立つ』 ～ユーモアは健康のもと美容のもと明日のもと～

『一声ユーモア教室』主宰 若林 一声さん

みやシニア活動センター主催による11月18日（金）に開催したシニア講演会の会場は、大勢の方々においでいただき、笑いで溢れていました。

一声先生のご自身の体験を交えたお話しは、参加者一同「納得してうなづく」「笑い」の連続で、「とても役に立った」との多数のコメントが寄せられました。



【参加者の声】

- ・講演会の時間中はもちろん、その後思い出ただけでも楽しくなる、充分価値のある講演でした。
- ・久しぶりに大笑いし、笑うことの大切さを教えていただきました。
- ・楽しい一時をありがとうございます。これからの人生の参考にします。
- ・笑いの大切さを再認識しました。
- ・前向きな生活に役立ちます。話の話題にも利用したいです。
- ・ユーモアでストレス解消、周囲を明るくしたいです。
- ・独居老人としてとても役立ちます。
- ・生きがいづくりにつながりました。

特集:みやシニア特派員レポート

セカンドライフ支援講座に参加しました

みやシニア活動センターでは、定年退職を迎える方や年金生活がはじまった方、今後「社会や地域で何かをしてみたい」と思っている方など、おおむね50歳以上のシニア世代の方を対象に「セカンドライフ支援講座」を企画・実施しています。今回は、先日程行われた講座について、みやシニア特派員（ボランティア）によるレポートをお届けします。

・日時：11月12日（土）10:30～11:30

・会場：宇都宮市総合福祉センター9階

・参加者：受講者（4名）、センター職員（3名）、シニア特派員（2名）

・内容

受講者の参加動機

はじめに

- ・参加者全員の自己紹介
- ・みやシニア活動センターの紹介

講座（講師・・・センター職員）

- ・「シニア世代を取り巻く状況」
- ・「第2の人生の心構え」
- ・「シニア世代には、どのような暮らし方があるのか」
- ・「第2の人生の生活資金を考える」

- ・「年金はもらっているが、あてにならないと思っているので、稼げる仕事をしたいと考えている」
- ・「友達をつくりたい」
- ・「生き甲斐になることを探している」
- ・「65歳まで働いたが、もっと社会参加をしていきたい」
- ・「色々なシニア向け講座やサークルに参加しているが、じっくり来ない」

Q：何かしたいがつかめないでいる。どこに相談にいったらいいのか？

A：まずは、みやシニア活動センターの相談窓口に来て、ざっくばらんに話し合ってください。話し合いの中からあなたに合った、様々な情報や関係機関などをご紹介します。



みやシニア活動センター通信

シニア特派員の感想

《 シニア特派員 A 》

長いながい現役時代を卒業してホッとする反面、これから何する？ の不安が横切るのがシニア時代の入口ではないでしょうか。行政もこうしたシニアへの支援に、力を注いでいます。

まずは、こうした公共のシニア支援策を知り、大いに活用することが必要ではないでしょうか。

自分で調べるのもよし、総合支援窓口（みやシニア活動センター）に相談するのもよし、いずれにしても多種多様の情報をかき集めるためのアンテナを高く張り、「自分の希望」と「社会の要求」とのマッチングを早期に実現して、生きいきとした暮らしを目指しましょう。

《 シニア特派員 B 》

自己紹介から意見、質疑応答に入り、皆さん定年退職を迎え、なお働きたい人の就職情報、年金生活、第二の人生の新しい友達探しや生き甲斐探し。65 才になり仕事はもうーいいか！の思いと反対に仕事への未練。他の講座や運動のサークル、ボランティアに参加しているが何か物足りない等切実に自分の居場所を探しているのを実感しました。私も昨年3月皆さんと同じ思いで受講して、その多種多様な情報案内に多少戸惑い、他の講座やボランティアを経験して今なお、同じ思いでいます。

センターでは「みやシニア活動センター通信」を年3回発行し、多様な方々の貴重な意見を発信しております。

私が一番実感しているのは、センター開設記念講演での宇都宮大学生涯学習教育研究センターの廣瀬隆人教授のお話で、自分ペースで「ボチボチやろう！」です。内容はセミナーに参加したら直ぐに活動や仲間ができるものでもない。新しい環境で心地よい人間関係を築くには、お互いを大切に気負わず、ボチボチの精神でまずは興味をもった講座やセンター等に行ってみる。何回か顔を合わせ、共通点を見出すことなどを通じた「楽しいと感じられる人」「会いたくなるような人」との出会いが地域デビューとも言える。何事もこの一歩を踏み出すのが大変だが、あとはやるだけというお話しでした。

～ セカンドライフ支援講座に興味を持たれました方は、
お気軽に「みやシニア活動センター」にお問い合わせください ～

1月～3月の「セカンドライフ支援講座」

- ・ 日 時 : 1月14日(土) 1月28日(土) 2月4日(土) 2月18日(土)
3月10日(土) 3月17日(土) 午前10時30分～午前11時30分
- ・ 会 場 : 宇都宮市総合福祉センター9階 9B会議室
- ・ 内 容 : ・シニア世代には、どんな暮らし方があるのか
・ライフデザインの重要性について など
※講座は、毎回同じ内容のものを開催します。
- ・ 対 象 : おおむね50歳以上のシニア世代の方。各先着15人
- ・ 受講料 : 無 料
- ・ 申込み : 電話又はファクスにより、みやシニア活動センターまで

みやシニア活動センター開催の講座案内

第3回 シニア世代の「地域デビュー講座」

回	期 日	テ ー マ	講 師
1	平成24年 1月19日 (木)	地域社会を支えるシニア世代の 新たな役割	宇都宮大学 国際学部 教授 中村 祐 司
2	1月26日 (木)	コミュニティ・ビジネスに挑戦！	とちぎボランティアNPOセンター 主任研究員 小 針 協 子 研究員 土屋 友里
3	2月 2 日 (木)	セカンドライフのまちづくり 実践者が語る 「地域はあなたを待っている」	前みやのもり自治会長 姿川地区将来ビジョン策定特別委員会委員長 井 上 好 昭
4	2月 9 日 (木)	住民主体の地域づくり ～新たな担い手を目指して～	宇都宮市民活動サポートセンター 事務局長 安 藤 正 知

- ・ 時 間 : 午前10時～正午
- ・ 会 場 : 宇都宮市総合福祉センター9階会議室
- ・ 対 象 : おおむね50歳以上のシニア世代(全4回参加可能な方)
- ・ 定 員 : 先着15人
- ・ 受講料 : 無 料
- ・ 申 込 : 電話又はファクスにより、みやシニア活動センターまで

《 事務局から 》

- ・ 「みやシニア活動センター通信」をご覧になった、ご意見・ご感想をお聞かせください。今後の参考とさせていただきます。
- ・ このセンター通信の発行をお手伝いいただく「シニア特派員」を募集しています。ご興味のある方は、当センターまでお問い合わせください。

みやシニア活動センター

(宇都宮市保健福祉部高齢福祉課)

利 用 : 月曜日～土曜日 9:00～18:00 (日曜、祝日、年末年始は休み)

主な事業 : 相談事業 (一般相談・専門相談)、各種講座 (出前講座) の開催など

住 所 : 〒320-0806 宇都宮市中央1丁目1-15 宇都宮市総合福祉センター8階

電 話 : 028-639-8585 ファクス : 028-639-8575