

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9月 第9号

みやシニア活動センター

(宇都宮市高齢福祉課)

みやシニア活動センターでは、皆さんを待っています！

平成20年7月、シニア世代の皆さんのセカンドライフを応援するため、「みやシニア活動センター」をオープンしてから、3年が経過いたしました。

この間、センターでは、総合相談をはじめ、「セカンドライフ支援講座」や「地域デビュー講座」などの講座を定期的を開催するほか、シニア講演会、シニア交流会を実施するなど、シニア世代の皆さんがいきいきと有意義なセカンドライフを送れるよう、お手伝いをしてまいりました。

「第2の人生にいろいろな『何か』をしてみたい」と思っているシニアの皆さんは多くいらっしゃると思います。

本市においても本格的な高齢社会を迎えつつある中、人生80年の時代と言われており、まだまだ活動する時間はたくさんあります。

「地域で活動したい。」「趣味の幅を広げたい。」「まだまだ働ける。」など、お一人おひとりの「何か」は様々ですが、その「何か」をはじめのきっかけをみつけることが大変です。



皆さんの「何か」をみつけるきっかけづくりを今後も引き続き応援してまいりますので、シニアの皆さん、一緒に「何か」をみつけてみませんか。

「おもしろいね」をみつけに一度、「みやシニア活動センター」へ、お立ち寄りください。

皆さんのおいでをお待ちしています。

シニア世代の自分づくりは、まず「地域デビュー講座」から!!

シニア世代の皆さんが、これまで培ってこられた経験や知識などを生かして、活躍していただくきっかけづくりとなるよう、「シニア世代の地域デビュー講座」を開催しています。

大学教授をはじめ「まちづくりやボランティア活動」などで活躍する方々が講師となり、自らの体験談や心構えなどシニア世代の皆さんが「地域デビュー」をするために必要な情報などが盛りだくさんの講座です。

この講座を通して、仲間との出会いや交流を深め、「地域社会でこんなことをしてみたい。」や「こんな活動ができる。」といった思いを共有しながら、「地域デビュー」をしてみませんか。

平成23年度 第1回 地域デビュー講座(5月~6月)のポイント

★ 「地域デビュー」は、

- ・ 会社時代とは違う地域のルールを尊重すること。
- ・ 他人との関わりであること。
- ・ 自分の「やりたいこと」、「やればできること」、「できないこと」があり、自分を振り返り、一歩踏み出す勇気が必要であること。
- ・ 工夫によって負担を楽しみに変えられること。楽しみにするのか、負担にするのかは自分次第であること。
- ・ 楽しく活動することが大事であること。居心地の良い場所を探すこと。

★ 「ボランティア活動」は、

- ・ 他人のための活動だけではなく、自分のための活動でもあること。
- ・ 日常生活の延長線上にあり、特別なことではないこと。
- ・ 小さなことからチャレンジして、小さな失敗、成功を少しずつ積み重ねていくこと。

など、4人の講師の方々から専門的な知識や自ら体験したことなどを通して、「地域デビュー」に必要な講義をしていただきました。



第2回 地域デビュー講座(10~11月)の案内はこちらです。

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～

- ・ 日 時 : 11月18日(金) 午後1時30分～3時30分
- ・ 会 場 : 宇都宮市総合福祉センター 大会議室(10階)
- ・ 内 容 : 若林 一声 氏の講演会
 【若林一声さんのプロフィール】
 - ・ 昭和16年東京都生まれ
 - ・ 平成12年秋、社会文化功労賞受賞
 - ・ 著書「笑いの力を借りなさい」(文芸社)
 - ・ NHK 番組に出演するなど全国各地で活躍中
 - ・ 現在は、一声ユーモア教室を主宰(東京芸術劇場にて)
- ・ 対 象 : おおむね50歳以上のシニア世代。先着50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



第2回 シニア世代の「地域デビュー講座」

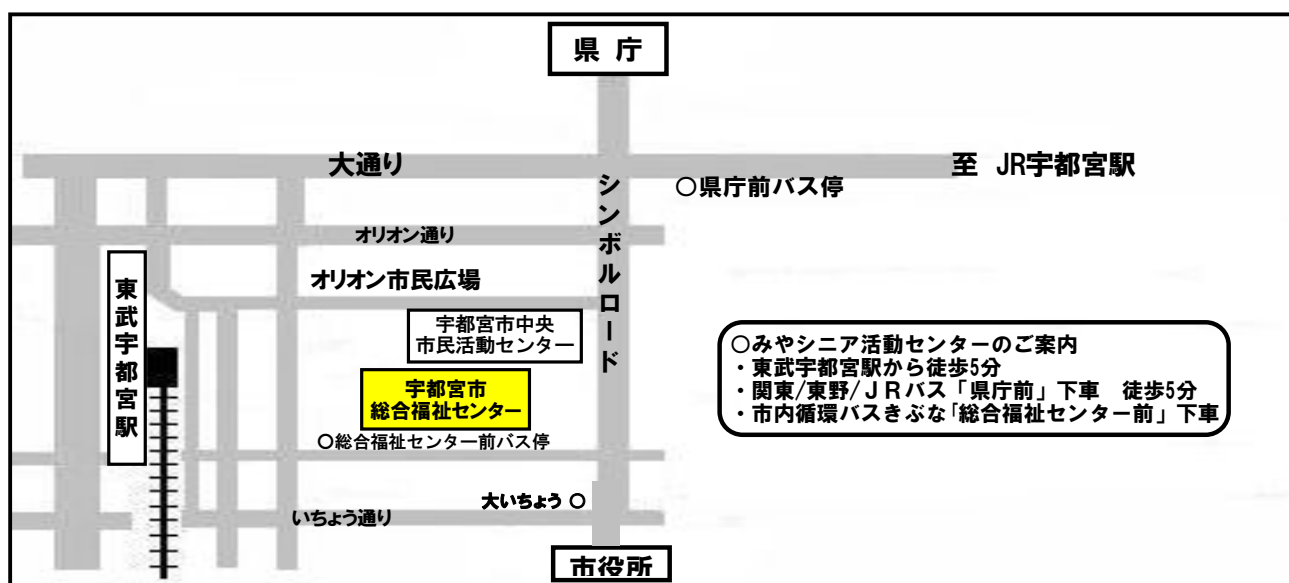
| 回 | 期 日 | テ ー マ | 講 師 |
|---|------------------------|--|--|
| 1 | 平成23年 10月13日 (木) | 『コミュニケーションを楽しもう!』 ～人に会う、社会に出会う、 そして自分に出会う～ | 宇都宮大学 生涯学習教育研究センター 准教授 佐々木 英和 |
| 2 | 10月20日 (木) | 『ボランティアを楽しもう!』 ～ありがたい言葉が一番の栄養剤～ | (社福)宇都宮市社会福祉協議会 ボランティアセンター 主任 八木 茂 |
| 3 | 10月27日 (木) | 『活かそう!地域の力、学校支援と 子どもの育ち』 | 西原小学校地域協議会 地域コーディネーター 佐藤 明美、加藤 史子 |
| 4 | 11月10日 (木) | 『スローデビュー』 ～豊かなシルバーライフをおくる ために、あわてず、じっくりと～ | 下川岸自治会長 石井河岸菊池記念歴史館 館長 菊池 芳夫 |

- ・ 時 間 : 午前10時～正午
- ・ 場 所 : 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。先着15人(全4回参加可能な方)
- ・ 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

セカンドライフ支援講座のご案内

- ・ 日 時 : 10月8日(土) 10月22日(土) 11月12日(土)
11月26日(土) 12月10日(土) 12月24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 : 電話又はファクスにより、みやシニア活動センターまで

《宇都宮市総合福祉センター案内図》



※ご来場の際、駐車場はございませんので公共交通機関をご利用ください。

《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

ホームページ : <http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp>