

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20年10月 第1号

みやシニア活動センター

(宇都宮市高齢福祉課)

宇都宮市では、平成20年7月、宇都宮市総合福祉センター4階に「みやシニア活動センター」を開設しました。

センターでは、シニア世代の「第2の人生に何かをしてみたい」といった悩みに対して、キャリア・コンサルタントの資格を持った専門相談員などが、本人の知識や経験に応じた生活設計のアドバイスを行う総合相談業務をはじめ、市内の大学や生涯学習センターなど関係機関と連携した「団塊デビュー講座」や「シニア交流会」など各種事業を実施してまいります。

また、定期的に情報紙「みやシニア活動センター通信」を発行し、講座情報やシニア世代の皆様の様々なライフスタイルに応じた活動に役立つ情報を提供いたします。

『地元で輝け団塊パワー』

去る10月2日（木）、宇都宮市役所において『地元で輝け団塊パワー』と題して、みやシニア活動センター開設記念講演会を行いました。

100名を超える参加者が、宇都宮大学生涯学習教育研究センターの廣瀬隆人教授から、大変元気の出るお話を伺いました。



地域はあなたを必要とし期待している！

いろいろ言われているけれど“地域デビュー”は難しくない。

嫌になったらやめてよし。だから気負わずにやろう“地域デビュー”

自分のペースで『ポチポチやろう！』

○ 「地域デビュー」のセミナーに参加したら、すぐに仲間ができ地域活動ができるものでもない。むしろそれぞれの事情で、うまく行かないことのほうが多く、地域社会で新たな関係を築くのは、一筋縄ではいかないようだ。

今までとは勝手の違う地域社会に、違和感や摩擦があるのは当然。違和感を感じることも自体が、これまで懸命に仕事を

してきた勲章とも言える。会社と地域社会もそんなに違いはないからそのうち慣れるサ、くらい鷹揚に。

○ ただし、新しいところで“心地よい人間関係を築く”ためには、お互いを大切に作る心が大切である。「地域デビュー」だからと気負わずに、ポチポチやろかの精神で、まずは興味をもったセミナーや相談センター等に行ってみる。何回か顔

をあわせるうちに共通の話題の人ができる。「一緒にいて楽しいと感じられる人」「会いたい人」ができることが「地域デビュー」とも言える。

- 皆さん方はこれまでさんざん働いてきた。もう他人に強要されることなく、自

分の主体性でやってみよう。目的も期限も自分で決め、自分で責任をとる。だからこそ充実感ややりがいも得られる。大切なのは「私は地域社会でこんな活動がしたい」「こんな活動ならできる」という気持ちだ。

『会いたい人や地域でやりたいことを見つける』ため何からどうする？

- まずは自分の好きなこと、やりたいことを書き出してみよう。

そして理由まで考えてみよう。夫婦で旅行、思いっきりゴルフ……。しかし毎日そんなイベント漬けというわけにもいかない。日々の楽しみは自分の暮らす地域で満たしたい。

- 「地域活動」では、地域の人たちが出会うための『祭り』や、『地元を知るための学習会』『地域の清掃活動』等々多種多様な活動に取り組んでいる。これらのなかに少しでも「やりたいこと」「好きなこと」があれば要チェック。

- 次に、そのため必要なものを準備する。自分の人脈、情報等を見直してみる。ただし持ち合わせがなくともあきらめない。

家族や友人知人に『やりたい宣言』をし応援を頼もう。

- あとは、やるだけ。

だが、この一步を踏み出すのが大変なようだ。アレコレ準備のことを考えすぎると時間はあっという間に過ぎる。

そこで、地域デビューのスタートに必要な4つのポイントを整理すると、次の通りだ。

『準備しないで まずチャレンジ！』

- ①アンテナを張りよろず情報をキャッチ
- ②気になる場所には自分から出向く
- ③深く考えないで、まずは何でもやってみる
- ④出会いを楽しもう！常識は一つじゃない

肩の力を抜いて飛び込もう！地域はあなたとの出会いを待っている！

- 「地域デビュー」のきっかけとして多いのが、知人や家族の進め。でもそれがない場合はどうする？

- 今は、いくらでも自分で情報が集められる。大学等の公開講座、生涯学習センター等の各種講座、宇都宮市民大学、市民活動支援センター、それから今回開設された「みやシニア活動センター」等々には、幅広い分野についての講座やボランティア団体の募集チラシが並ぶ。また

市の広報紙も大切な情報源。勉強や相談の場はたくさんある。

- 少しでも興味をもてたら、まずチャレンジ。参加しているうちに次の声がかかり人の輪が広がる。仲間が増えるとゲンと楽しくなる。仕事ではないのだから肩の力を抜いて。いつでも近くにあなたを必要としあなたとの出会いを待っている人がいることを忘れないで欲しい。

地域はあなたを必要とし期待している。

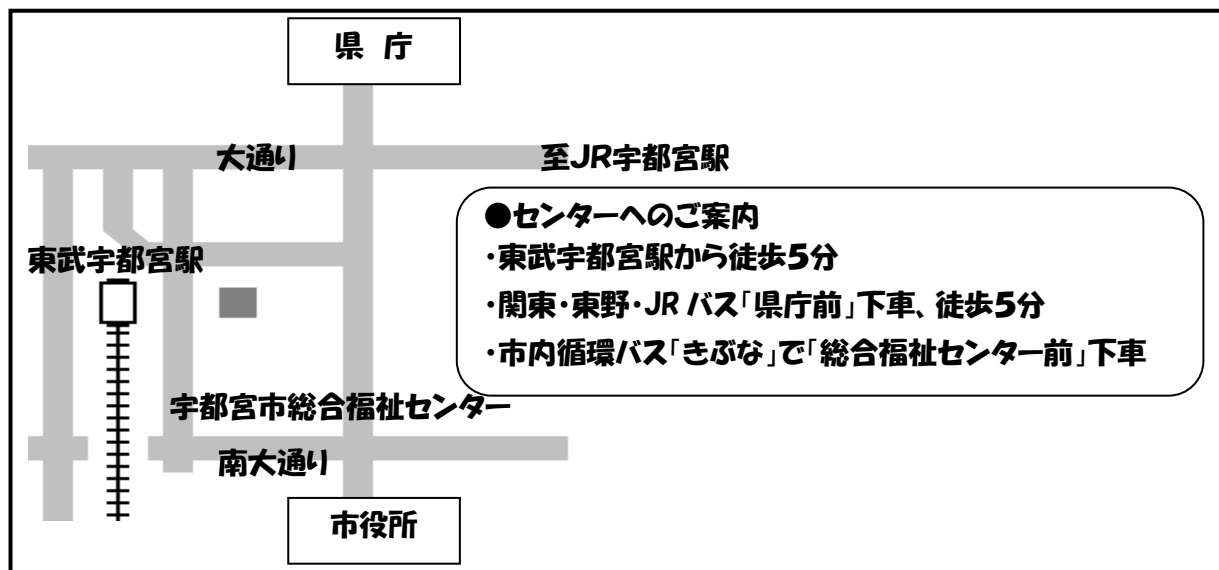
平成20年11月から平成21年3月までの主なセミナー

- * 申込締切日、定員等詳細は、必ず事前に各主催者にお問合せ下さい。
紙面の都合により市主催講座等を掲載しましたが、この他にもたくさん情報がありますので、センターまでお問合わせ下さい。

11月4日～2月	「宇都宮市民大学・後期講座」 ※順次開講
	【講座内容】 「栃木ふるさと里山発見!」「明るく心豊かな生活のため—福祉と音楽」 「知って納得!身近な健康とケガのおはなし」「メディアに密着!製作現場の舞台裏」「うつのみやをJAZZのまちに」「仏像の世界への誘い」 「学びを楽しむ江戸文化」「シニアの旅行を10倍楽しくする方法」 【対象者】市内在住か通勤通学している18歳以上の方 【問合わせ・申込先】中央生涯学習センター内:TEL632-6331
11月8～9日	「高齢者就業支援セミナー」
	【対象者】市内居住で55歳以上の求職者または就業者 【問合わせ・申込先】商工振興課:TEL632-2446
12月6日～3月28日	「ふれあいパソコン教室」
	【日時】毎週土曜日19時～21時 【申込】開催月前月1日から受付開始 【講座内容】 「カレンダーづくり(12月6,13,20日)」「インターネットの活用(1月10,17,24,31日)」「デジカメ(2月7,14,21,28日)」「インターネットの活用(3月7,14,21,28日)」 【問合わせ・申込先】上河内生涯学習センター:TEL674-2233
11月14日	「金曜まなび塾」
	【講座内容】証券学習講座(人生80年時代の人生設計) 【講師】野村證券(株) 【問合わせ・申込先】中央生涯学習センター:TEL632-6331
11月21日～	「楽しくトレーニング教室」
	【講座内容】体力に合わせた健康づくり簡単運動 【日時】11月21,28日。12月5,12,19日の午前9時30分～11時 【場所】明保野体育館 【対象者】中高年20人 【受講料】3,000円 【問合わせ・申込先】宇都宮市体育文化振興公社:TEL663-1611
11月25～28日	「就職支援セミナー(雇用支援対策基金事業)」
	【講座内容】全4日間。就職活動の進め方、専門相談員による個別面接 【対象】市内在住の求職者20人(事前申込制) 【問合わせ・申込先】宇都宮市商工振興課:TEL632-2444
12月2日	「シニアいきいきアンチエイジング」
	【講座内容】公開講座「老けてもふけない食研究 パートⅡ」 【講師】宇都宮文星短期大学 藤生恵子准教授 【問合わせ・申込先】西生涯学習センター:TEL648-7480

みやシニア活動センターのご案内

- ・開 設：月曜日～土曜日 9:00～18:00（日曜、祝日、年末年始は休み）
 - ・場 所：宇都宮市中央1丁目1-15 宇都宮市総合福祉センター4階
 - ・主な業務：相談事業（一般相談・専門相談）・企画事業の実施等
- 電話：028-639-8585 ファクス：028-639-8575
ホームページ：<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp>



「セカンドライフ支援定期講座」～シニアのエンジョイライフ～

受講生募集中！

- ・開催日時：11月15日、11月22日、12月6日、12月20日の土曜日
午前10時30分～11時30分
 - ・開催場所：宇都宮市総合福祉センター会議室
 - ・対象者：シニア世代の方
 - ・内容：定年後の生活資金の計算も含め「生活設計とは」から、「働きたい」「何か社会貢献してみたい」等。専門相談員等職員が生活設計づくりをお手伝いします。
 - ・講師：みやシニア活動センター職員（キャリアコンサルタント）
- 詳しい内容は、みやシニア活動センターまでお問合せください。

○「セカンドライフ支援出前講座」も募集中！

- ・市内企業・事業所の従業員で定年退職間近な方を対象に出前講座も受付中です。
- ・センター職員が企業・事業所にお伺いしますので、ぜひご検討ください。