

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21年9月 第2号

みやシニア活動センター

(宇都宮市高齢福祉課)

## シニア世代を応援します！

昨年7月、団塊世代をはじめとしたシニア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」がオープンしてから1年が経過しました。

この間、センターでは、総合相談をはじめ、「地域デビュー講座」や「セカンドライフ支援講座」などの講座を開



催してまいりました。講座参加者からは、自分の今後に役に立ったとの声をいただき、実際に地域デビューされた方もいらっしゃいました。

2年目も、地域デビュー講座やシニア講演会を開催するとともに、シニアの皆さんを応援するための事業を企画してまいります。

特に今年度は、市内の企業や事業所を訪問して、定年退職を迎える従業員の皆さんを対象とした出前講座を開催するなど、シニアの皆さんのこれまで培った知識や経験を宇都宮市のまちづくりや地域福祉の展開に十分に活かしていただけますよう、きっかけづくりを充実してまいります。

## 地域デビュー講座をきっかけに羽ばたこう！

「社会との係わりを持ちたい」と、地域デビュー講座に参加したAさん。

講座を通して、地域活動のたくさんの事例を学習するうち、「自分の得意な事を生かせばいい。与えられるのを待つのではなく、まず行動する事が大切である。」と気づいたそうです。

また、ギターが趣味で、複数のボラン

ティア団体に登録しているBさん。

ある時は演奏活動家として、ある時はギター教室の講師として、地域で活躍しています。

会社人間一筋から、色々な人たちとの出会いが始まり、交流の輪が広がりがつつあります。



## 先輩たちに学ぼう！！

セカンドライフの過ごし方は人それぞれです。地域のため、あるいは人のために活動しているシニアの先輩たちが宇都宮市にもたくさんいます。

定年退職を迎え、ずっと心に抱いていた夢を実行し、セカンドライフを有意義に楽しく過ごしているシニアの仲間をご紹介します。

### 「定年と夢」 菊池 芳夫さん(石井町)

在職中から、近所の仲間と一緒に鬼怒川のさくら堤の手入れをしていた菊池さん。「地域の歴史を辿る場だけではなく、人がわいわい集まって、新しいことを発信する場にしたい」と、定年退職を機に、「地域歴史館」と「オープンガーデン」造りを決意しました。



昨年の春、37年勤めた職場に別れを告げた。前々からやろうと思っていたことがあった。よく辞めたら旅三昧だとか、地域デビューとかいわれるが、それとは違ったものである。

私の夢は、「河岸と舟運をテーマとした小さな地域歴史館」と「さわやかな風の流れる庭」を造ること。それを軌道に乗せ、地域の歴史に興味のある人や、庭に興味のある人とともに、これからの人生を送っていこうというものである。



[現在準備中の地域歴史館(上, 右上)]

地域歴史館は歴史散歩に繋がり、庭をオープンガーデンにして、その輪を広げていきたい。実にすばらしいと思っている。この夢は、私の退職後の「自ら責任を負った夢」である。この夢の実現には、当然しっかりした考え方、健康と資金、勇気と実行力が必要だと思っている。



気力と体力を考え、退職2年後の桜の咲く平成22年春の開園として、やれるところからやることを決めた。これまで既存の石倉改修と庭の改修は終わり、お金のかかる投資は概ね終わったが、家族と多くの方々の力添えをいただきながら、ソフト事業にこれからの半年を使うつもりだ。

## 平成21年9月から平成22年3月までの主な講座

- \* 申込締切日、定員等詳細は、必ず事前に各主催者にお問い合わせ下さい。  
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、センターまでお問い合わせ下さい。

### ◆ ライフアップセミナーin かみかわち(全10回)

【内 容】	「人権問題について」、「地球環境について」、「食の文化について」ほか
【日 時】	9月16日～2月3日の水曜日 午後1時30分～午後3時00分
【会 場】	上河内図書館 多目的ホール(2階)
【対 象】	市内在住の方 先着50人
【受講料】	無料。館外研修費は実費負担
【問合せ】	上河内生涯学習センター TEL 674-2233

### ◆ 「シニアいきいきアンチエイジング」第2回公開講座

【内 容】	笑いとアンチエイジング&癒しのハーモニカ
【日 時】	10月6日(火) 午前10時00分～正午
【会 場】	西生涯学習センター(西一の沢町)
【対 象】	市内在住の方 定員30人
【受講料】	無料
【問合せ】	西生涯学習センター TEL 648-7480

### ◆ とちぎ協働フォーラム in 宇都宮 - 企業間競争を勝ち抜くために -

【内 容】	第1部:「事例から学ぶ! NPOと企業との協働」と題した基調講演 講師: 岸田真代さん (NPO法人パートナーシップ・サポート センター代表理事) 第2部: パネルディスカッション コーディネーター: 藤本信義さん (とちぎ協働デザインリーグ 理事長)
【日 時】	11月13日(金) 午前10時00分～午後4時30分
【会 場】	東コミュニティセンター
【対 象】	ボランティア・NPO, 一般市民, 地域団体, 企業, 行政等
【受講料】	無料。交流会参加者は参加費500円
【問合せ】	とちぎボランティアNPOセンター ぽ・ぽ・ら TEL 623-3455

## みやシニア活動センター主催講座

### 「セカンドライフ支援講座～シニア世代を豊かに過ごすために～」

- ・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。
- ・日 時 9月12日, 9月26日, 10月10日, 10月24日の土曜日  
午前10時30分～11時30分
- ・会 場 総合福祉センター9B会議室(9階)ほか
- ・対 象 シニア世代。先着20人

### 「シニア世代の地域デビュー講座」

- ・内 容 下表のとおり
- ・日 時 9月25日～10月23日の毎週金曜日(全5回) 午前10時～正午
- ・会 場 宇都宮市総合福祉センター9A会議室(9階)
- ・対 象 シニア世代。先着30人
- ・受講料 無料

回	テーマ	講師
1	コミュニケーションを楽しもう!	宇都宮大学准教授 佐々木英和さん
2	ボランティア活動を楽しもう!	栃木県総合教育センター職員 近藤正さん
3	自分らしくヤリタイコトをやろう!	サイクルスポーツマネージメント取締役 砂川幹男さん うつのみやシティガイド協会代表 大貫裕さん
4	あなたの力をまちづくりに活かそう!	栃木県シルバー大学校第29期卒業生 高橋三憲さん, 渡辺美恵子さん
5	自治会活動で暮らしやすいまちづくりを!	宇都宮市自治会連合会事務局長 矢古宇哲男さん

### 「シニア講演会—まちづくりはシニアパワーの地域おこしから!—」

- ・内 容 藤本信義さん(宇都宮大学名誉教授)による講演会ほか
- ・日 時 11月18日(水) 午後2時00分～4時00分
- ・会 場 中央生涯学習センター大ホール(6階)
- ・対 象 シニア世代。先着100人
- ・受講料 無料

## みやシニア活動センター

- ・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8階
- ・業 務 : 総合相談事業(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