

かながわ長寿社会開発センター

**いき²
はつらつ**

高齢者を健康で、いきいきと過ごしたい—
明るく活力ある長寿社会の実現に向けた取
り組みを紹介します。

〈問合せ〉 ☎045-311-8734 FAX045-312-6302
http://www.nenrin.or.jp./kanagawa/

体験！体感！充実シニアライフ

～シニアの祭典にぜひ足をお運びください～

あと数年で団塊の世代が高齢期を迎え、本格的な高齢社会へと突入します。仕事中心の生活を送ってきたサラリーマンの、退職後の地域社会へのソフトランディング（軟着陸）への支援がますます大きな課題となっています。

「定年退職」その後どうするか。

長年、仕事中心に暮らしてきたサラリーマンにとって、人生の大きな区切りとなる定年退職。安堵感とともに、その後の生活に対する不安感がヒタヒタと忍び寄ってきます。

日頃、会社と自宅の往復が中心の毎日を送っているサラリーマンにとって、地域社会はなじみが薄く、何かしたいけど、何処へ行つて、何をすればよいのか困惑される方が多いと聞きます。ふと気付くと、経済的に日々の暮らしに困るといふことはないものの、家庭にも地域にも居場所がなく、生きがいと帰属感の喪失に悩み、元気を失ってしまうこともあるようです。

活力あるシニアが社会を変える

一方、日頃の生活に疑問を抱き、仕事に代わる新たな生きがいを求めて、現役時代からボランティアや生涯学習などの様々な活動に参加し、地域社会で大いに羽ばたいている方も数多くおられます。そうした方々を見ると、退職後のことは退職してから考えるのではなく、現役時代から考えて、少しずつでも行動していくことが大切だということがよくわかります。

第15回かながわ高齢者文化祭

講演会 3,000人以上にも上る定年退職者への取材を重ね、数多くの著書をもつノンフィクション作家の加藤仁氏をお招きします。

その他の催し

ニュースポーツ(グラウンドゴルフ等)体験、健康体操、ライフプラン相談(健康、経済、生きがい、消費者被害等)、世代間交流(遊びの教室、囲碁・将棋等)、各種セミナー(薬の正しい使い方と副作用について他)、グループ活動の紹介、交流サロンなど



日頃の練習の成果を披露！
皆さんも仲間になりませんか？

【開催日】平成15年9月27日(土)・28日(日)
【会場】神奈川県社会福祉会館・横浜市沢渡中央公園
(横浜駅西口徒歩15分)

参加費無料・事前申込み不要です
新しい自分探しに出かけてみませんか？

シニアライフを充実させよう！

今後、団塊の世代の方が高齢期を迎え、本格的な高齢社会に突入します。この世代の方の生きてきた歴史的背景を踏まえると、行動

シニアの方々には長年にわたって培った知識、経験、技術を有する地域の有識者です。地域社会の抱える課題等の解決に地域の一員として積極的に参加することは、自身に課せられた課題でもあります。

的で自立した新しいタイプの高齢者となる潜在能力を有しているといわれています。
毎年開催している「かながわ高齢者文化祭」。今年は特にサラリーマンシニアの皆さんの高齢期の新たなチャレンジへのきっかけとなればと、実行委員会を中心に準備をすすめています。
退職後の生きがいづくりへの参考に、是非参加されてみてはいかがでしょうか。