

かながわ長寿社会開発センター

いき<sup>2</sup>  
はつらつ

高齢期を健康で、いきいきと過ごしたいー  
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/

## がむしゃらに働いてきた自分が、第2の 人生のヒットを見つけることができた

9月25日に県社会福祉会館で開催しました、「第1回  
かながわシニア活動交流シンポジウム～地域で創る 生  
き生きセカンドライフ・チャンス（機会）・チャレンジ  
（挑戦）・クリエーション（創造）」の様子をご紹介します。

**去**る九月二十五日、県社会福  
祉会館で「第一回かながわ  
シニア活動交流シンポジウム」が  
開催されました。

この催しは、本紙九月号でご案  
内した通り「地域で創る 生き活  
きセカンドライフ」・チャンス（機  
会）・チャレンジ（挑戦）・クリエー  
ション（創造）をテーマに、定年  
退職後のセカンドライフを、いか  
に充実したもので楽しいものにする  
かについて、シンポジウムを始  
めとした様々な企画を通して考え  
るものです。

**シ**ンポジウムは、定年退職後  
に地域で活動しているシニ  
アグループの事例をもとに、今回  
のテーマについて考えるもので、  
コーディネーターである青葉OB  
サロンの増山利夫さんの進行によ  
り進められました。

パネラーの(N)eer Nakama  
の磯部裕三さん、じゃおクラブの  
率川清昭さん、かながわ男性ボラ  
ンティアクラブの藤田尚志さん、  
神奈川県労働者福祉協議会の田畑  
稔さんが、自身の体験を通し  
て、どのように会社人間から地域  
人間に変身したのかを、それぞれ  
の立場から発表されました。ま  
た、同じくパネラーの神奈川健康  
生きがいづくりアドバイザー協議

会の阿部伊代子さんからは、妻の  
立場からどのように夫を支援した  
かについて発表がありました。特  
に田畑さんの発表による、本年実  
施した「シニア世代の実態調査&  
生きがい調査」のアンケート結果  
からは、シニア世代が考えるセカ  
ンドライフの実態が浮き彫りにさ  
れました。最後に、各パネラーか  
らいきいきとしたセカンドライフ  
を送るために、「とにかく行動す  
ることが第一」、「会社への肩書きを  
捨てること」、「日々の生活で家族  
を頼らず自立を心がけること」な  
どのアドバイスがあり、参加者か



シンポジウムではパネラーの皆さんの失敗談や成功例などを通じ、  
地域の中で活動を作っていくことの大切さについて語り合いました

らも「自らチャレンジすることの  
重要性が分かった」、「定年後が自  
分の本当の人生ではないかとい  
う、追い求めて行くキーワードを  
掴むことができた」との声があ  
りました。

**午**後は「地域で自分を活かす：  
第二のプロフィールのつくり方」というテーマで、(株)自分楽

研究所の崎山みゆきさんを講師に  
招いたセミナーが開かれました。  
仕事や趣味を通じて得た知識や技  
術という財産を、地域の中で活用  
していくために、どのように自分  
をアピールするのか。その方法の  
一つとして、第二の履歴書づくり  
についてご紹介され、参加者も熱  
心に耳を傾けていました。

**他**にも、シニアグループによ  
る活動紹介コーナーや、健

康度・元気を測定する健康チェ  
ックコーナーのほか、パソコンを  
使った余暇診断コーナー、年金を  
はじめとしたライフプラン相談コ  
ーナー、耳栓や特殊眼鏡・手足に  
重りを装着して高齢者になった時  
の身体機能の低下や心理変化を擬  
似体験するコーナーなども催さ  
れ、多くの方々が、地域に根付い  
た活動を行うことの大切さを感じ  
た一日となりました。