

退職後

第2の人生を楽しむために 50代からできること



○11月30日(日)

○参加者 20名

○講師 永沢 映 氏

(NPO法人コミュニティビジネス

サポートセンター代表理事)



第2の人生の選択肢はさまざま

趣味、遊び、海外旅行、学び直し、大学院、資格取得、ベンチャー企業

独立、再就職、転職コミュニティビジネス、自治会、地縁活動

etc...



平均寿命と健康寿命の差を知っていますか？

平均寿命 男性 約80歳 女性 約86歳

健康寿命 男性 約70歳 女性 約73歳



その差約10歳

【参考】厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会
「健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料」p25

つまり、約10年は誰かの支援がないと生活できないかも…

- ・退職して何もすることがないと、精神的にも体力的にも落ちてきます。
- ・退職後の選択肢として、地域活動や市民活動に目を向けてみませんか？
- ・前向きな気持ちで取り組むことが、健康寿命を伸ばすことにもつながります。
- ・今回の講座では、コミュニティビジネスの視点で事例を交えながら退職後の生活について考えました！

事例紹介

NPO法人ユーアイネット柏原（埼玉県狭山市）

高齢者の団地・住宅が立ち並ぶ地域でシニアが活躍する場づくり

ユーアイネット柏原の仕組み

- ・地域のシニアが登録。
↓
- ・地域住民はサービス利用券を購入。
↓
- ・仕事の依頼を受け、登録しているシニアが住民の困りごとに対応。（電気の付け替え、家電の修理、庭の手入れ、網戸の張り替え など）
↓
- ・サービス提供後、利用券を受け取る。
↓
- ・利用券は、地域の商品券と交換することができる。

メリット

- ・行政や自治会が手の届かない細かなサービスを提供することができる。
- ・サービスを提供する側も受ける側も地域住民なので顔の見える関係。

代表者が活動を始めたきっかけ

- ・高齢者が元気で若者が魅力を感じる「まち」にしたい。
- ・仕事で地域と関わりがなかったが、子どもや家族がお世話になってきたので、退職して恩返ししたい。
- ・高齢化対策、買い物難民対策、若者に住んでもらう仕組み不足。

苦労した点

- ・立ち上げるときは、有志で集まった会員のみでスタート。その後他の会員がなかなか集まらなかった。
- ・会報を何回も配り、少しずつ取組みを知ってもらえるようになった。

今後の目標

- ・役員を無償でやってもらっているため、報酬を払いたい。



まずは、第1歩を進めてみる

1. 市内で活動する団体に参加
2. 地域の勉強会、交流会に参加
3. プランを作成する
4. 市内に限らず、やりたい内容の団体を訪問
5. 起業

何か行動してみることが生きがいづくりにつながるんだね！



第1歩を進めるための情報が必要なときは、市へ問い合わせを。
何かヒントが見つかるかもしれません。

発行・問い合わせ

富里市市民活動推進課 市民協働推進班

電話：0476-93-1117