

# 人生100年、定年後に“30年連休”！ 次のライフステージをお探しのあなたへ カギは「いまから」です。

- ◆人生100年時代です。65歳定年でも70歳定年でも、定年後に“30年連休”があります。「いまさら」ではなく、この我孫子で「いまから」何かに取り組んで、イキイキしたライフステージにしませんか。
- ◆実は、終の棲家でもある地元を豊かにするために何かに取り組む、これが自分の健康寿命にもつながっていく—そういう“**プロダクティブ・エイジング**”の考え方が国際的に広がっています。
- ◆この企画では、あなたらしい“プロダクティブ・エイジング”のを見つけ方や、先輩や他市の先進事例、動き出したいあなたが活用できる我孫子市の制度を紹介します。ご夫婦お揃いでのご参加、歓迎します。

日時:2019年9月14日(土) 10:00~15:00

会場:けやきプラザ 参加費:無料

第1部:10:00~11:00 9階 我孫子南近隣センターホール 定員 80人



## 講演「豊かに生き続けるための3つのヒケツ —地元で、緩やかに、**プロダクティブ**に」

公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団 主任研究員 澤岡詩野氏

東京工業大学社会理工学研究科博士後期課程修了、東京理科大学工学部助手、東京理科大学総合研究機構客員准教授、2007年4月から現職。主な専門は老年社会学(社会関係)で、人生を豊かにする為の仲間や知合いといったゆるやかなつながりの在り方を研究している。

第2部:11:00~12:00 同

「高齢者集いの場『元気づくりステーション』—いま300か所に、その成果、そして新しい風」  
横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課および澤岡講師

第3部:13:00~15:00 7階 介護実習センター研修室 定員 50人

我孫子市の関連する支援制度、ガイドブック、先輩の活動事例など

- ①ふれあいサロン、「オトナのための地域参加ガイドブック」など(我孫子市・高齢者支援課)
- ②インターンシップ制度、「今すぐ始めよう! ボランティア・NPO」など(同・市民活動支援課)
- ③「わが定年後の満開人生」 川路義文さん(78歳、市内つくし野在住)

商社退職後現在まで10年以上在宅翻訳業。我孫子市国際交流協会(AIRA)会員、翻訳グループリーダーとして市広報の英訳、英会話サークル世話人など。地元男声合唱団シャウテイング フォックス役員として合唱活動のほか、俳句同好会世話人で、俳句連盟を代表し、我孫子市文化連盟(31連盟、会員4000人)の理事兼役員。地元の自治会会長などを歴任、高齢者サロンの会員。最近、近くのデイサービス施設で合唱指導を始めた。ほか、我孫子市鹿児島県人会役員など。



- ④参加者懇談

主催:「市民のチカラまつり2019」実行委員会  
(我孫子市、あびこ市民活動ネットワーク、あびこ市民活動ステーションで構成)

この催しの企画:あびこ市民活動ネットワーク  
(市内の市民活動80団体・個人によるネットワーク組織)

協力:一般財団法人長寿社会開発センター国際長寿センター/公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団