

# 人生100年時代の いきいきセカンドライフ

あなたの力が長寿社会を支えます

人の役に  
立ちたい

知識を  
増やしたい

とにかく体を  
動かしたい

新しい仲間を  
作りたい

何かしたい



人生100年時代、心も体も健康で長生きしませんか。  
本市では、高齢者の皆さんが充実したセカンドライフを過ごせるよう、さまざまな生きがいづくりを応援しています。

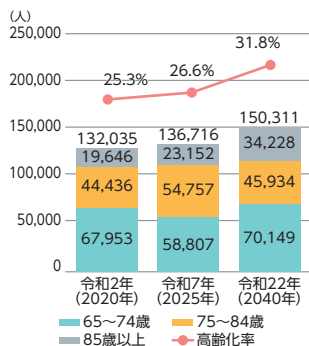
今回は、自分らしく活躍できる取り組みなどを紹介します。

☎高齢福祉課 ☎(632) 2904

## さらなる長寿社会へ

本市の総人口が減少する中、高齢者数は今後も増加していくことが見込まれます(左のグラフ参照)。また、2040年には団塊ジュニア世代が65歳、団塊の世代が90歳を超えるなど、老年人口における人口構造も大きく変化し、元気な高齢者の活躍がますます重要になってきます。

## 宇都宮市の高齢者数と高齢化率の推移



▲出典 につこり安心プラン(令和3年)

## 人生100年時代を見据えて

海外のある研究では、「日本では、2007年に生まれた子どもの半数が107歳より長く生きる」と推計されており、本市においても、平均寿命や健康寿命は延び続けています。

長い人生を充実して過ごすために、高齢者の皆さんの豊富な知識や経験を生かして、身近な地域で元気に活躍してみませんか。

## シニア世代の「セカンドライフ」を応援

### みやシニア活動センター

ID 1004338

#### ■ご相談ください

第2の人生に「何か」をしてみたいが相談先が分からないなど、おおむね50歳以上のシニア世代の自分づくりに関する相談機関です。

▼日時 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。

▼会場 みやシニア活動センター(市役所2階・高齢福祉課内)。

▼その他 月1回、キャリアコンサルタントが出張相談を開設しています。詳しくは、46ページをご覧ください。

#### ■参加してみませんか

シニア世代のライフスタイルづくりに役立つ、キャリアコンサルタントによる講座と個別相談を行う「ライフプラン支援講座」を月2回開催しています。詳しくは、20ページをご覧ください。

また、地域活動のきっかけづくりをお手伝いする「地域デビュー講座」やシニア世代の興味やニーズに合わせた「シニア講演会」を随時開催しています。

☎みやシニア活動センター ☎(632) 2368

# 自分らしく活躍しませんか

## シルバー人材センター

ID 1004288

例えばこんな人には……

- ▼ 誰かの役に立ちたい
- ▼ 自分の持っている技術を生かしたい



### どのような集まりなの？

市内に住んでいる60歳以上で、働く意欲のある高齢者で組織する団体で、自分の知識や技術を生かして誰かのために働きたい人で構成されています。

お住まいの地域で働くことを通じて、社会参加・健康維持・生きがいを高め、社会の活性化に寄与することを目的としています。

### 具体的にはどのような仕組みなの？

「自主・自立・共働・共助」の理念のもと、自分の体力、能力、希望に応じて働くことができます。会員は、引き受けた仕事を完成または遂行して、その仕事の内容によって配分金を受け取ります。また、労働者派遣や職業紹介という形の就業も可能です。

### どのようにしたら入会できるの？

まずは、新入会員説明会を行いますので、宇都宮事務局(中央1丁目)で受ける場合は開催日の2日前までに、北部事業所(白沢町)で受ける場合は開催日の前日までに、各窓口で受け付けをしてください。その際にお渡しする書類に、必要事項を書き、説明会当日に提出していただきます。説明会では、理事による個人面談の後、入会となります。

問 市シルバー人材センター宇都宮事務局 ☎ (633) 5300、北部事業所 ☎ (673) 8020



## 老人クラブ

ID 1004287

例えばこんな人には……

- ▼ 住み慣れた地域で仲間を作りたい
- ▼ 社会貢献したい



### どのような集まりなの？

地域を基盤とする高齢者の自主的な活動組織であり、スポーツや文化活動だけでなく、子どもの見守りなど、幅広い活動を行っており、市内には281のクラブがあります。

### 具体的にはどのような活動をしているの？

- ▼ 地域づくり 子どもたちとの交流や登下校時の見守り、道路などの清掃・美化活動など。
- ▼ 生きがいづくり 趣味や文化などのサークル活動など。
- ▼ 健康づくり グラウンドゴルフ、輪投げなど。

### どのようにしたら入会できるの？

まずは、「おおいちょう宇都宮」へお問い合わせください。

「おおいちょう宇都宮」では、お住まいの地区の老人クラブに関する詳しい活動内容などをお伝えします。入会を希望する場合は、お住まいの地区の老人クラブにご紹介します。

問 おおいちょう宇都宮(市老人クラブ連合会)  
☎ (634) 4950



## 老人クラブの皆さんに感謝

私が勤めるゆずのご保育園の年間行事の中で、老人クラブの皆さんにお世話になっています。この行事では、昔遊びやぼうじぼ作りなど、地域の伝統文化に触れる交流もあり、子どもたちも毎年楽しみにしています。

遊びを通して世代間の交流が行われることは、子どもたちにとっても大きな宝物となっており、自然と「ありがとう」の言葉が生まれます。

こうした行事がきっかけになり、子どもたちが、地域の文化祭やどんど焼きなどで老人クラブの皆さんと再会することもあり、地域でつながる「顔の見える関係」は、子どもたちの成長だけでなく、地域を支える大きな力になっていると思います。



ゆずのご保育園  
前田 光徳さん