

まずは  
やりたいと  
いう気持ち  
が  
出発点じゃ



**見つけよう！  
第二の人生の歩き方**

仕事が一段落したり、子どもが自立したりと、人それぞれに訪れる人生の節目。それは、新たな世界へ飛び込むチャンスでもあります。

そんなとき「何かを始めたい！でもどうしたらいいんだろっ？」と悩む方もいるのではないのでしょうか。

この特集では、いつまでも自分らしく輝き続けるためのヒントとして、既に新たなことに挑戦している方の声や、一歩踏み出した方を応援する制度などを紹介します。



仲間と趣味を楽しみたい



誰かの役に立ちたい



日常生活に不安を感じ始めたときは



# 幸せ人生計画

いつまでも  
自分らしくいるために

仕事を定年退職した幸夫さんと、これを機に何か始めてみたいと思っている妻の幸子さん。そんな2人の元に、しあわせ博士がやって来た。3人と一緒に、これからの日々の過ごし方を考えてみませんか？

まだまだ働きたい

その疑問  
わしが  
解決するぞ！

みんな  
どんなふう  
に過ごして  
いるのかしら

何かを始める  
きっかけが  
欲しいな



**しあわせ博士**

道に迷っている人を見つけると、どこからともなく現れて導いてくれる。



**幸子さん**

おとなしそうに見えるが、実は好奇心旺盛。これからの生活にわくわくしている。



**幸夫さん**

長年勤めた会社を退職したばかり。生活の急な変化に戸惑っている。



# 誰かの役に立ちたい



就職までは望まないけど、自分のペースでできることはないかしら

希望する時間や内容に応じてボランティアなど活動もあるんじゃないかな



友人の紹介がきっかけで、10年ほど前にボランティアを始めました。空き時間を利用して無理なく続けられています。利用者の方からの「ありがとう」という一言が、やりがいにつながっていますよ。



ボランティアの活動はどうですか？



▲毎週決まった曜日に利用者宅を訪問。1時間30分の間に掃除をする

# 新たな仕事や活動を始めたい



# 新たな活動をい方へ

こんなところは どうじゃろう



新しい仕事を始めてみてどうじゃ



「児童指導員として働く高橋 巧さんに聞きました」

放課後子どもたちが安心して過ごせるようサポートする仕事をしています。これまで経験した音楽講師や教員の仕事とは違った楽しさや大変さがあり、日々新鮮な気持ちです。この仕事は就業サポートセンターで紹介してもらったんです。いろいろな相談に乗ってもらい助かりました。



▲子どもたちに勉強を教えたり、悩みの相談に乗ったりすることも

# まだまだ働きたい

定年退職後、新たな職場で活躍している人話を聞いてみよう



働き生きているうちにやま



## 油谷さんが登録しているのはここ！ ほっ・とプラザ 地域支え合い有償ボランティア

### ボランティア登録から活動への流れ

- 1 右記の研修を受講後、協力会員として登録
- 2 利用会員として登録している高齢の方や障がいのある方などの依頼に応じて、家事援助や外出同行、庭の手入れや除雪などを行う
- 3 協力会員に1時間700円程度の謝礼、交通費の実費を支給

### 協力会員登録説明・研修会

3月を除き毎月実施しています

【日時】①7/27(金)、②8/24(金)、③9/13(木)。いずれも10時～15時30分

【費用・定員】①は900円、②は800円、③は700円。いずれも来年3月までの分。登録者のみ当日納入。各50人

【申込】7/11(水)から☎623-4010へ。先着

【会場・詳細】市社会福祉協議会(中央区大通西19社会福祉総合センター内)☎623-4010



## 活動の場を探す方法はほかにも

おおむね60歳以上の方が登録

### シルバー人材センター

宛名書きや植木の手入れといった職種を登録して、依頼に応じて働きます。登録には、説明会への参加と、年会費1,600円が必要です。

【申込先・詳細】中央・東・南区＝中央支部☎614-2155、白石・厚別・豊平・清田区＝東支部☎826-3279、北・西・手稲区＝西支部☎615-8228



自分に合った活動を探せる

### ボランティア活動センター

ボランティアに関する相談の受け付けや活動の紹介、講座・研修を行っている施設です。登録すると、継続してボランティアの情報提供が受けられます。

【所在地】中央区大通西19社会福祉総合センター内

【申込先・詳細】☎623-4000



## 就職の相談ができる窓口はほかにも

就職に関する地域の窓口

### あいワーク

市とハローワークによる無料の職業相談・紹介が受けられます。

【所在地】南＝南区真駒内幸町2南区民センター内、西＝西区琴似1の6琴似第一ビル内、その他は区役所(13)内

【利用時間】平日8時45分～17時。ハローワーク相談員による相談・紹介は、中央・東は8時45分、その他は9時30分から

【詳細】中央＝☎205-3262、東＝☎741-2415、白石＝☎861-2532、厚別＝☎895-2649、豊平＝☎822-2560、清田＝☎889-2080、南＝☎582-4718、西＝☎623-2787、手稲＝☎681-2633



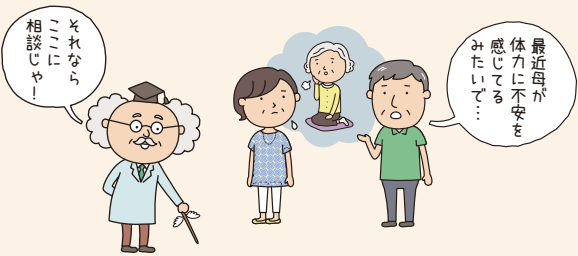
▲就業サポートセンターがある北区を除いた全9区に設置しています

みまよすうにはかなって



行無料だから





## 日常生活に不安を感じ始めたときは…

### 高齢の方のための総合相談窓口 地域包括支援センター

福祉や介護の制度、地域で受けられるサービスなどについて、専門の職員に相談できる機関です。10区27カ所があり、自分らしく生活するためのサービス計画の作成や適切なケアに向けた支援をしています。



介護のことに限らず、地域の運動サークルやシニアサロンの紹介など、その方に必要な情報をお伝えして、暮らしの悩みを解決する方法と一緒に考えます。相談は無料で、家族や友人の方がいらっしゃることも多いです。元気なうちから気軽にご相談ください。

手稲区第2地域包括支援センター  
木引センター長

### 介護が必要になる前に…

### 健康を維持する活動をお手伝い 介護予防センター

介護を受けずに元気であるための支援のほか、健康につながる適度な運動や食事の方法などを学べる介護予防教室を行っています。



お住まいの地域を担当する地域包括支援センターや介護予防センターは、市コールセンター☎222-4894へお問い合わせを。

### 介護が必要になったら…

### 介護サービスの利用の流れ



**まずは相談窓口へ**  
介護保険制度やサービスの利用方法は、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターなどへ相談。

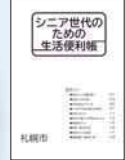
**区役所に申請**  
要介護認定を受けるためには、お住まいの区の区役所に申請が必要です。本人が区役所に行けない場合は、家族や地域包括支援センターなどに代行を依頼することもできます。

**認定を受け利用開始**  
認定調査員の調査と審査会の結果などに基づき、要支援1・2、要介護1～5に認定されると、各種サービスが利用できるようになります。

もっと詳しく知りたい方向けに冊子を配布中！

#### シニア世代のための生活便利帳

生きがいづくりや暮らしを支えるサービス、施設などを紹介します。



配布場所  
区役所、  
市役所3階  
高齢福祉課

#### なるほど実になる介護保険

介護保険の仕組みやサービス利用の手続きなどをまとめています。



配布場所  
区役所、  
市役所3階  
介護保険課

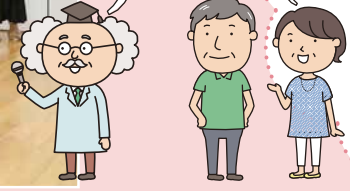
### 今後の人生を豊かに過ごすために

これから先の人生をどう生きていくか、選択肢はさまざま。いつまでも自分らしく過ごすために、まずは「やってみよう」という気持ちを大切に、一歩踏み出してみませんか。



社交ダンスなどサークル活動を始めてみるのはどうじゃ？見学させてもらおう！

新しく趣味も作りたいわ



## 仲間と趣味を 楽しみたい

### 「社交ダンスサークルの代表を務める川越 謙治さんに聞きました」



毎週10人くらいで集まって基礎のステップから練習しています。時間に余裕ができたことで、新たに趣味として始める方も多いですよ。同じ趣味を持つ仲間と一緒に上達を感じられることが何より楽しいです。



▲初級、中級などのレベル別に川越さんが指導をしている

### 川越さんがサークル活動をしているのはここ！ 生涯学習センター

美術、音楽、体操など多彩な分野のサークルが150以上活動中。幅広い年代の方が集まっています。興味のある方は、センターへ気軽にお問い合わせを。

**サークル例** ・写真 ・絵画 ・書道 ・琴  
・ギター ・パソコン ・太極拳  
所在地 西区宮の沢1の生涯学習総合センターちえりあり  
詳細 ☎671-2200



11月に開催される発表会に向けて練習するサークルも多いようじゃ



### 仲間と楽しめる場所はほかにも

### 市内約500団体、3万人の方が各地域で活動 老人クラブ

おおむね60歳以上の方が加入し、地域貢献や趣味、健康づくりなどのさまざまな活動を行っています。お住まいの地域の老人クラブの連絡先などは区役所(1階)の保健福祉課でご確認を。

#### 例えばこんな活動をしています

- ・地域…清掃、募金、ボランティア
- ・健康…パークゴルフ、体力測定
- ・趣味…カラオケ、演芸、健康麻雀
- ・仲間…誕生会、見学会、旅行



### サークル活動を 楽しめる施設はいろいろ

- ・区民センター
- ・地区センター
- ・コミュニティセンター

ダンスや体操といった運動系、音楽や手工芸といった文化系など多くのサークルがあります。お住まいの区にある各センターの所在地や連絡先は市コールセンター☎222-4894でご確認を。