

キラリと輝く

第二の人生の過ごし方

市内で高齢者と呼ばれる65歳以上の人口はおよそ50万人。

こうした方々の中には、元気なうちは働きたい、

地域のために何かしたいと考え、活動している方がたくさんいます。

今回の特集では、市の取り組みを利用して、自分らしく活躍する方々を紹介します。



市の取り組み

- 定年後の就業をサポート
- 特技や経験を生かす機会の提供 など



趣味



仕事



ボランティア

いつまでも活躍できる街に!

少子高齢化が進み、2025年には人口の約3割が高齢者となることが予想される札幌。これからも街が活力を保ち続けるためには、高齢世代の活躍が欠かせません。

しかし、市の調査※では、意欲や能力を生かす機会がないと感じている方や、きっかけがないために地域活動に参加しなくてもできない方が少なからずいることが明らかに。そこで、市ではいくつになっても豊富な知識や経験、意欲を生かすことができる環境づくりを進めています。

※今回の特集で掲載している統計情報：社会参加に関する市民意識調査（平成28年 札幌市）



▲利用者の血圧を測る阿部さん。こうしたひとときのコミュニケーションを大切にしているそう



就業サポートセンターを通じて介護施設に再就職した
あべ かずこ
阿部 和子さん

「まだまだ働きたい！」を応援します

健康面や体力に不安を感じ始め、働き続けるのは難しいと考えていませんか。市では、生活スタイルや希望に合わせた働き方を提案しています。

働いて人と関わることで 自分自身も成長できていると実感

—現在の勤務先で働くまでの
経緯を教えてください—

もともと看護師として働いていましたが、夫の介護を機に退職し、札幌に引っ越しました。働くことは私にとって生活の一部だったので、夫をみつた後、自然に「また働きたい」と思うようになりましたね。ただ、今までと違う環境で本当に働けるのか不安で、そんなときにお世話になったのが就業サポートセンターです。セミナーを受けたり、相談に乗ってもらったりして、現在の介護施設を見つめました。

—やりがいを感じるの
はどんなときでしょうか—

利用者の健康管理や訪問診療の同行をするので、介護の制度など覚えることがたくさんあって大変ですが、それが自分の成長にもつながっていると思うとうれしいです。これからも、利用者に寄り添いながら、働き続けていきたいですね。

阿部さんが活用したのはココ!

シニアをはじめ幅広い世代の方の就職を応援 就業サポートセンター

相談員が就職の相談を受け付けるほか、セミナーなどを通じて希望する職種への就職を支援しています。求人紹介や職場体験、資格取得講座を受ける場合は登録手続きが必要です。

所在地 北区北24西5サンプラザ内 詳細 ☎708-8321



DATA

現在仕事をしておらず、
今後仕事をしたいと
思っている
65歳以上の方は

20.5%

おおむね60歳
以上の方が対象

働きたい職種や時間を登録して働く

シルバー人材センター

除草や除雪、掃除・洗濯といった家事手伝いや施設管理など、企業または個人から依頼された臨時・短期の仕事を提供しています。

登録方法 事前に電話の上、入会説明会に参加し、登録（年会費1,600円）

申込・詳細 お住まいの区を担当するシルバー人材センター

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



長く続けてきた趣味で地域の人を笑顔にしたい

「講師になって感じたことは、たくさんの人にマジックの魅力を知ってほしいという思いで講師を始めましたが、マジックを誰でもできるように説明するのはとても難しく、毎回試行錯誤しています。でも、教えたマジックを「孫に見せたよ」と言ってもらえたり、何度も講座に参加してくれる人がいたりすることがやりがいになっていますね。自分の特技を人に教えてみたい方は、講師として活動するのも面白いと思いますよ。」

「講師になって感じたことは」

20年ほど前、仕事帰りに講座に参加したことが始めたきっかけです。もともと興味があったこともあり、すっかりその魅力に引き込まれ、マジッククラブを結成しました。今は施設や町内会で披露するほか、市民が講師となるご近所先生などでマジックを教えます。

「長年マジックをしているそうですね」

若いときから続けていることや周りの人に教えたいことはありませんか。仕事以外の経験も生かすことができる場があります。

「知識や経験を生かしたい！」を後押しします



ご近所先生などの市民講師として活動する
ふなば ただあき
船場 忠昭さん

▼ロープと輪を使ったマジックを教える合間に、トランプで受講生を驚かせるなど、会場は終始和やかな雰囲気



船場さんも講師として登録

あなたの特技をきつと生かせる
市民講師バンク

料理やパソコンなど、得意な分野を登録し、市民や企業からの要望に応じて講座などを行います。

登録方法 登録用紙に必要事項を記入し、電話連絡の上、面談
申込先・詳細 生涯学習センター
☎671-2112



講師として活躍する場は他にも

ご近所先生企画講座

市民カレッジの取り組みの一つで、市民が自ら企画運営する講座。年2回(6月・12月)講師を募集しています。
詳細☎671-2311

DATA

高齢者に期待する役割について、「若い世代に知識や技術などを継承・指導すること」と答えた64歳以下の方の割合は

58.1%

子どものためにできることも!



市民同士が助け合って子育てを支える

子育てサポートセンター・こども緊急サポートネットワーク

20歳以上の市民が、小学生以下の子どもがいる家庭のために、保育所の送迎など日常的な預かりと、子どもの病気や親の急用などによる緊急時の預かりを行う仕組みです。空き時間や子育ての経験を生かして活動できます。

登録方法 研修に参加した後、有償ボランティアの会員として登録

詳細 日常的な預かり=子育てサポートセンター ☎623-2415、緊急時の預かり=こども緊急サポートネットワーク ☎621-6626

「地域の役に立ちたい！」をサポートします

ボランティア活動などは大変そうと感じるかもしれませんが、何か始めたいと思う方にぴったりな活動を一緒に考えます。



▲この日は障がいのある方の運動体験をお手伝い。終了後には参加者からお礼の握手を求められていた

自分に合った活動を無理のないペースで続けています

ーボランティアを始めたきっかけを教えてください

退職後をどう過ごすか考えていたときに、たまたま新聞でボランティア活動センターの存在を知り、講義を受けました。今は、障がい者施設



ボランティア活動センターに登録し活動している
みよい かつみ
明井 勝美さん

で利用者が植物を育てて出荷する仕事の手伝いのほか、パークゴルフやチューブ滑りといったイベントのサポートをしています。

ー活動のやりがいは何ですか

ボランティア活動先で掛け

られるお礼の言葉ですね。それだけで一日の疲れも吹き飛び、次の活動の力になります。長く続ける秘訣はあまり身構えず、自分の好きなことや体力に合わせた活動を見つけてのこと。少しでも興味があれば一度参加してみませんか。

明井さんも研修を受けた

地域活動デビューを応援

ボランティア活動センター

ボランティアの相談や活動の紹介、講座・研修を行っている施設です。センターに登録すると、継続して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
詳細 ☎623-4000



\\ こんな取り組みもしています //

介護サポートポイント事業

研修を受け、介護サポーターとして登録した方が、対象の介護施設の利用者の話し相手や行事の手伝いをすることで、活動に応じて換金できるポイント(1年で5,000円分まで)が受け取れます。

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の方

いくつになっても誰もが活躍できる街へ

これからの札幌に必要なのは、元気な高齢世代が、今後もその持てる力を十分に発揮することです。市では、こうした方々の就労の機会や地域活動の場をさらに増やしていきます。いま一度、生涯現役で活躍できる街について考えてみませんか。

あきもと かつひろ
札幌市長 秋元 克広

