

人生100年時代とは

国内の平均寿命は令和3年で男性は81.47歳、女性は87.57歳となり、日本は世界の長寿国の一つ。ある海外の研究では、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います。

また、人生100年時代にはこれまでの「教育・仕事・老後」という3ステージの人生ではなく、多様なステージを並行しながら人生を送るようになるともわれています。

買い物のついでに一駅か二駅歩くようにしている。食べ物では野菜やたんぱく質を取ることも心がけている。100歳まで生きることが目標！
80歳代 女性

仕事をしており、人との出会いを大切にしている。子どもや孫に会うのも生きがいの一つ。
80歳代 女性

今はまだ考えられていないが、これから生きがいを探そうと思っている。
70歳代 男性

退職後に油絵を習い始め、毎年1、2作描いている。また、予定を入れ、カレンダーを埋めることを意識している。
80歳代 男性

仕事で人とのつながりが生まれ、休日のランチが楽しみ。社会とのつながりを保つことが大切だと思う。美術館巡りをして絵を見ることも、貴重な時間。
70歳代 女性

チ・カ・ホで聞きました 人生100年時代に 取り組んでいる

人生100年時代を豊かに生きる

人生100年時代といわれる現在、定年退職などをきっかけに社会とのつながりが減少していくことが懸念されています。今回の特集では、仕事やボランティア、スポーツやサークル活動などを通して楽しみや仲間を見つけ、生き生きと暮らす方にインタビュー。自分に合った豊かなライフスタイルを見つけるためのヒントとなるお話を聞きました。

若いときに会った人たちと会うことが生きがいの一つ。仕事仲間との触れ合いも楽しいし重要だと感じる。よく寝るのも大切なこと。
70歳代 女性

冬はチ・カ・ホを歩くようにしている。運動することがストレス解消にもなるし、元気の秘訣。
80歳代 男性

よく行くお店で今の仲間と出会い、その集まりを大切にしている。
60歳代 男性

年時代に ことはありますか

毎日1万歩を目標に歩いている。運動も食事も、若い時から意識してやれることをやるのが大切。
70歳代 女性

犬の散歩が運動習慣になっている。スポーツ観戦も好きで、テレビ観戦だけではなく実際に試合会場に足を運ぶことも。応援することで元気がもらえる。
80歳代 夫婦

生きがいを見つける

家族や友人との時間、仕事や趣味、好きな選手や歌手を応援する「推し活」など、生きがいは人それぞれ。生活に張りが出て、楽しく自分らしく生きることにつながります。

学び直しを行う

学び直しを行うことに、年齢は関係ありません。新たな知識を習得することは刺激や楽しさがあるだけでなく、今後のキャリア形成に役立つこともあります。

人生100年時代をより充実させるためには

健康寿命を延ばす

札幌市民の健康寿命は全国平均よりも低い状況。健康でいられる期間を延ばすために、食生活の改善や運動など、若いうちから取り組むことが重要です。

社会や地域とのつながりを保つ

健康な方でも「社会的な孤立」や「閉じこもり」が重なるなど、健康を損なうとの調査結果も。友人と交流したり活動に参加したりするなど、人との関わりを持つことが大切です。

笑顔が健康のスパイスに

お客さんの



かなざわ ちよみ 金澤 千代美さん (69歳)

夫の退職を機に、60歳以上の方が働くスーパーカレー店「おくしばあちゃん」で開店当時から働く。現在勤務年数9年目。

私は60歳まで専業主婦でしたが、犬の散歩中に求人広告が目に入り、思い切って応募しました。現在、週に3日ほど働いていますが、お客さんがおいしそうにスープカレーを食べる姿を見て幸せな気持ちになりますし、元気を

もらえるんです。それが心の健康にもつながっていると感じますね。外国人観光客の方も訪れるのですが、その時は和製英語や身ぶり手ぶりで接客しています(笑)。スタッフ同士は名前と呼び合い、私も「ちよちゃん」と呼ばれるなど、職場の人間関係も良く、楽しく働ける環境に感謝しています。これからも「笑顔でいること」をモットーに、元気に健康で働き続けていきたいですね。



▶店員の皆さんによる書き初め。金澤さんは「笑顔」と書いた

学びを深めて「好き」を社会で生かす



たうみ しゅうほ 田海 秀穂さん (68歳)

北海道大学大学院文学研究科・専門研究員。56歳で大学院に入学し、博士号(文学)を取得。現在は、市民講座の講師などとして活動している。

以前から面白いと思っていた江戸時代の思想について、一度はとことん勉強してみたけど一念発起し、大学院への入学を決意しました。入学時は仕事をしていたので、大学の協力で仕事が休みの日にゼミを開いてもらったり読書会に参加したりしましたね。先生や若い学生の皆さんとの交流もあり、学んだ事を語り合うことで、まだまだ知らない事が新しい発見がたくさんあって楽しいです。

市民講座や老人福祉センターなどでの講師も務めまします。ですが、受講生の皆さんの真摯な表情を見るとやりがいを感じます。講座のためにさらに勉強したり、分かりやすい伝え方を考えたりすることで、自分にとっても学びが深まり良い刺激になっています。市内には各種講座やシニア大学、図書館など、学ぶ機会や場所がたくさんあります。何かを学びたいと思う方は、身近なところから一歩を踏み出してみてはいかがでしょうか。

生涯シュートを打ち続けたい



ありま ひろひろ 在間 弘さん (98歳)

国内最高齢の現役バスケットボールプレーヤー。定年退職後にバスケットボールチーム「札幌ロートルズ」に所属し、週に一度体育館で練習している。

定年退職後に健康のためにバスケットボールをやろうと思いい、ロートルズに入りました。始めてみると、「勝ちたい」という気持ちも強くなりましたね。

12歳で始めたバスケットボールですが、戦時中は外来競技という理由で対外試合は禁止され、練習の成果を發揮する場所がなく悔しい思いをしました。その後、学校教員となつて指導者の道へと進み、全国大会出場を果たしたことは僕かしこいです。今改めて思うのは、健康でいるためには若いうちからの運動の継続が大切ということ。階段の上り

下りや体操も、日々継続している習慣の一つです。試合に出ることは難しいのですが、週に一度仲間と会い、バスケットボールをするのが楽しみです。今の目標は健康で100歳を迎えること。生涯現役でバスケットボールを続けていきたいですね。

ロートルズの仲間が何よりの宝

私は新聞でロートルズのことを知り、加入を決めました。東京から移住してきたこともあり知り合いも少なく、今はこのチームでできた仲間が何よりの宝です。在間さんは目標であり、ライバルでもあります。これから人とのつながりを大切にしながら、活動を続けていきたいです。

ロートルズに所属する 尾野 すみ子さん



▶チームは男女約40人が所属し、平均年齢は70歳以上

何か始めたいと思ったら

市民カレッジ

まちづくりやボランティアなどの「市民活動」、仕事のスキルアップや学び直しをしたい社会人の方向けの「産業・ビジネス」、趣味や関心事をテーマとした「文化・教養」の3つの分野で講座を開催。幅広い興味・関心に応じた学習機会を提供しています。

詳細生涯学習センター事業課 ☎671-2311



ご近所先生企画講座

生涯学習センターと区民センターなどの施設が連携して行う講座で、アートや健康、歴史などをテーマに実施。市民講師も4月中旬に募集します。



シニア大学

50歳以上の方の社会活動を促進し、生きがいの向上を図るため、学習の機会や実践活動の場を提供しています。

詳細老人クラブ連合会 ☎614-0153



令和5年度シニア大学の入学生を募集

対象 2年間を通じて学習でき、学習の成果を地域活動に役立てるなど、地域社会への参加に意欲のある50歳以上の方80人

費用 2年間で3万円

申込 2/6月から区役所、まちづくりセンターなどで配布する申込書を、3/9(木)(消印有効)まで。抽選

健康づくりセンター

市内に3カ所あり、運動指導員のもとでさまざまな運動器具を利用できます。高齢の方の体力づくりのほか、膝や腰の痛みを改善する運動教室なども実施しています。

名称	住所	施設利用料	電話番号
中央	中央区南3西11	390円	☎562-8700
東	東区北10東7	200円	☎742-8711
西	西区八軒1西1	390円	☎618-8700

開館日時 火曜～土曜9時30分～20時30分(東は20時)、日曜、祝・休日9時30分～18時

自宅のできる運動の動画を公開中

筋トレやストレッチ、エアロビクスなどの動画をホームページに公開しています。健康づくりセンターの運動指導員がポイントを解説しながら実演しています。



人生100年時代を 生き生きと暮らすために

新たに活動を始めることや、家庭や職場以外で人とのつながりを築くことは、簡単ではないかもしれませんが、活動の範囲を広げてみると、きっとこれまで知らなかった自分の一面を見つけることができるはず。人生100年時代を健康で豊かに過ごすために、今一度自分や生活を見つめ直し、できることから始めてみませんか。

挑戦し続けることが 世界を広げる

きたむら まよみ
北村 清美さん (64歳)

イタリアでの仕事の経験を生かし、ちえりあでの講座のほか、区民センターや市民交流プラザで集うサークルなどで、イタリア語の講師を務めている。



▶サークル活動では参加者同士の交流が生まれることも

イタリアの言語や文化を教える中で、一緒に食事をしたり映画や展覧会を見に行ったりするほど親しい仲間ができました。コロナ以前には、みんなでイタリアに旅行をしたことも。講師と生徒という関係から、その枠を超えたつながりが生まれたのは幸せなことです。

イタリア語を通して皆さんの世界が広がることや、退職

後の新たな仲間づくりなどに貢献できることが今のやりがい。外へ出て積極的に挑戦することは、さまざまな方との出会いや心の健康につながると思います。今後は、自分の世界も広げながら、活動を通して出会った仲間と支え合って暮らしていくことが理想ですね。

人との出会いが 生きがいにつながる



おさない こうじ
小山内 幸治さん (69歳)

30代から50代まで自治会で役員を務める。自治体職員として働いた経験などを生かし、まちづくりの企画や青少年の育成に関するボランティア活動などを行っている。

私は現在、シニア大学に通っていますが、受講を通して「学ぶ」だけではなく、受講者同士に共通の話題が生まれ「新たな出会い」にもつながっています。人と交流し、「今日も一日楽しかった」と思える充実感も大切だと思います。こうした考えから、自治体職員として働いた経験や自治会での活動、シニア大学などで学んだ事を生かし、一人暮らしの方が交流できるコミュニティカフェの立ち上げに向け計画を進めています。



▶昼休みの団らんでも楽しみの一つ

65歳から高齢者といわれませんが、皆さん元気なので、今後は75歳からを高齢者としても良いくらいではないでしょうか。人生100年時代、重要なポイントは「生きがい」だと思っています。私自身も青少年の育成や高齢者の支援など、生涯通じてさまざまなことに取り組んでいきたいです。