

目次

り・とらいふの紹介／さいたま市長からのメッセージ 3

専門家によるセカンドライフの過ごし方へのアドバイス

「第二の人生、本当にやりたいことをやろう」
倉岡正高さん（東京都健康長寿医療センター研究所） 4

「人生100年時代の“り・とらいふ”」 6

まだ働きたいあなたはこちらから

「60歳を超えて15年間、無遅刻無欠勤 働くことで健康に」
柳田嘉康さん（株式会社鈴や商事） 8

「仕事と趣味を通じて学び続けることで、自分を多様化できる」
新澤直子さん（尚和園） 9

ボランティアをしたいあなたはこちらから

「1本のビデオがきっかけで始まったボランティア活動」
相田哲子さん（チームアイダ） 10

「定年後に始めたハーモニカ演奏で、間もなく1,000回目の演奏会」
伊藤 隆さん（ハーモニカの演奏ボランティア） 11

地域活動や生涯学習をしたいあなたはこちらから

「好奇心を持ち、気軽にいろいろなことをやってみる」
高橋恵司さん（地域の卓球クラブで活躍） 12

「パソコン初心者から、パソコン講師へ」
井藤初美さん（シニアユニバーシティパソコンクラブ講師） 13

さいたま市の「はたらく」「ボランティア」「地域活動」「まなぶ」に
関する窓口の紹介 14

り・とらいふ（セカンドライフ支援センター）



相談窓口
無料
予約不要

セカンドライフをいきいきと過ごすために、相談・情報提供を行う窓口です。
50歳以上のさいたま市民ならどなたでも無料で相談できます。まずは気軽にお立ち寄りください。

ボランティアをしたい

- ボランティア情報の収集と発信
- ボランティアと活動先をマッチング
- シルバーポイントの案内

もっと働きたい

- シルバー人材センター等の就労情報の収集と発信
- キャリアコンサルタントへの無料相談
- 合同就職説明会の開催

地域で活動をしたい

- 生涯学習等の情報の収集と発信
- セカンドライフについてのセミナー開催

り・とらいふはセカンドライフにおけるさまざまな活動を応援しています。

所在地 さいたま市浦和区東高砂町11-1 コムナーレ9階（浦和駅東口徒歩1分）

TEL 048-881-8627 FAX 048-881-8637 <https://2ndlife.city.saitama.jp/>



100歳まで生きるのは当たり前、そんな時代になってきました。

人生100年時代の中で、退職後や、子育てを終えた後の人生“セカンドライフ”を、皆様はどうやって過ごしますか。

本市では令和元年9月にり・とらいふ（セカンドライフ支援センター）をオープンいたしました。

り・とらいふは、ボランティア・就労・生涯学習・サークル活動といったセカンドライフに関する情報を集約した相談窓口で、セカンドライフをどう過ごしたら良いか分からない、やりたいことがあるけれど、どこに相談に行けば良いか分からないといった皆様のお声を受けて出来ました。

本冊子では、さまざまなきっかけから生きがいを見つけ、自分らしいセカンドライフを充実して過ごされている先輩方の事例や各種窓口を紹介しています。ぜひ、参考にさせていただき、ご自身の楽しみを見つけ、生きがいを高める一助にいただければ幸いです。

そして、皆様がこれまで培ってこられた知識や経験を生かし、力を合わせて、新しい時代においても、本市の活力ある地域づくりに、より一層のお力添えを頂きますよう、お願い申し上げます。



さいたま市長 清水勇人