のびのびシティ
さいたま市

50歳からの

セカンドライフ応援ブック

はたらく・まなぶ・たのしむ

A book that supports Second life

さいたま市

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（チームアイーダ） ―― 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、参考にしていただき、ご自身の楽しみを見つけ、生きがいを高める一助にして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

第二の人生、本当にやりたいことをやろう。

学識経験者インタビュー

倉岡正高

Expert opinion
専門家の意見

「いやいや行うボランティアでは健康にはなれない」と話す倉岡先生。本当に健康になれるボランティアのやりかた、仕事や活動を続けるための周囲の人たちとの関わり方、地域で信頼を得るためにはどのようにふるまえばいいかなど、セカンドライフを上手に過ごすコツを伺いました。

PROFILE

倉岡正高（くらおか・まさたか）

地方独立行政法人　東京都健康長寿医療センター研究所　東京介護予防・フレイル防止支援センターグループ統括　※所属は取材当時のものです。
1967年高知県生まれ。教育学博士。
大学卒業後、大手ゼネコン入社、採用や社員教育を担当。数年後、同社を退職し海外教育コンサルタント会社設立。横浜市青葉区でさまざまな地域活動を通し、世代間交流の重要性を感じ、ボストン大学大学院で地域社会教育の勉強を始める。フォスターグランドペアレント・プログラムやアフタースクールプログラムでのインターンを経験し、同大学院博士課程修了。現在、東京都健康長寿医療センター研究所にて、都内自治体に対して介護予防・フレイル予防についての研修や相談支援を行っている。また、高齢者の社会参加活動、世代間交流について研究。地元の横浜市にて、学校支援の活動や自治会、NPOなどの地域活動をしている。
専門は世代間交流、地域社会教育

セカンドライフを50代から考え始める

65歳からセカンドライフについて考え始める人も多いですが、もっと若いうちから取り組むと効果的です。早いうちから社会参加をすることはセカンドライフでの出会いや活躍の機会を広げます。2013年にアメリカで発表された研究によると、早いうちからボランティアをしているほうが再就職しやすいという傾向があるとも言われています。

そして、若いうちから地域での人脈をつくることをおすすめします。セカンドライフでは、自由に使える時間が増え、その期間は長ければ20～30年にも及びますが、人脈がこの時間を豊かにします。

“ボランティア”ではなく“やりたいこと”を

これからセカンドライフを迎える人は「ボランティアや地域活動をする」ではなく「やりたいことをやる」という意識を持つことをお勧めします。社会参加が健康にいい効果を及ぼすというのはよく言われていますが、「やりたくないのにやっている」という人の健康状態への影響は、「やっていない人」と変わらないという研究結果も出ています。つまり、やりたいと思うことを探すということが健康づくりにも大切になります。

これは仕事においても言えることで、若いころと違い「今後、昇進していく」というようなモチベーションが持ちにくいので、その仕事を〝やりたいと思ってやれているか〟が重要になってきます。やりたくないことをやっていると知らず知らずのうちにメンタル的なリスクを抱える可能性もあります。

もっとも仕事に関しては「やりたいこと」だけではなく「やらざるを得ない現状」もあるので、雇用側も意識を変えていかなくてはいけません。

セカンドライフを快適に過ごすための考え方・ふるまい方・関わり方の知恵。

周りの人の理解を得ることが続ける上では重要になる

やりたいことを探したり行動に移したりするモチベーションを保つには「支えてくれる人」の存在が重要になってきます。自分が何かやりたいことをやろうとしたとき、こっそりやるのではなく、きちんと家族や身近な人と話をして始めることが大切になります。出かけるときに「今日も楽しんできてね」と送り出してもらうことが、行動を続ける上ではとても重要です。

また、SNSなどで「いいね」を押してもらったりすることも、同じように誰かに認められるという意味では良いと思います。特にフェイスブック（Facebook）などは同じ活動をしている人とつながることができるので、その効果も高いでしょう。応援してくれる人、理解してくれる人が多ければ多いほど、自分のやりたいことを続けることができます。

まずはきちんと話を聞いて理解すること

企業に長くいた人は、自己主張をすることが染みついています。リタイアしたばかりの人が自治会長になると、企業のロジックで自治会運営をしようとして、周囲と衝突するときがあります。

地域では「自分を伝えようとする」ことではなく、「相手をしっかり理解すること」です。思い入れを持ってやっている人も多く、そこを十分に理解して「自分ならこういうお手伝いができるかもしれません」ということをきちんと伝え、相手側も「この人はちゃんと理解してくれた」という感覚を持つことで、お互い気持ちよく活動を行うことができます。

昔は「リタイアしたら名刺を捨てろ」などと言われましたが、今は「名刺を生かせ」と言われます。それはケースバイケースですが、まず必要なのは地域や活動団体の人たちの話を聞いてきちんと理解することです。地域の活動は「誰かのため」にやっていることが多いので、「自分が中心」という人とは馴染みにくいです。まずは「しっかり聞く」ことから始めましょう。

人生100年時代の“り・とらいふ”

［Re］［Try］［Life］

誰もが長生きできる時代となった現在、さいたま市のシニアはどのようなセカンドライフを送っているのでしょうか。シニアの地域参加への意識や実態について知り、ご自身のセカンドライフについて考えてみましょう。

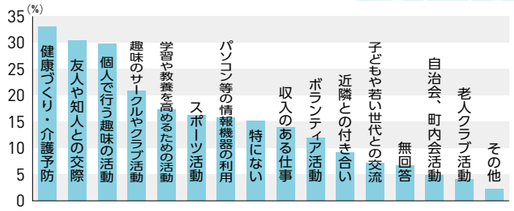
今どきのシニアの声

Topics 1

“やってみたいこと”の多様化

シニアの関心が高い「健康づくり・介護予防」以外にも、「趣味」「交流」「学習」「仕事」など、さまざまな活動について興味を持っていることがわかります。

Q あなたが今後、やってみたいことは何ですか？

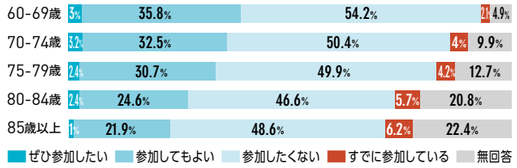


Topics 2

若いシニア世代に高まる地域への参加意識

若い世代ほど活動の企画や運営に関わりたい人の割合が増え、地域づくりへの興味を持つ人が多くいることがわかります。

Q 健康づくりや趣味などのグループ活動を行っていきいきした地域づくりを進めるとしたらその活動に企画や運営側で関わってみたいですか？

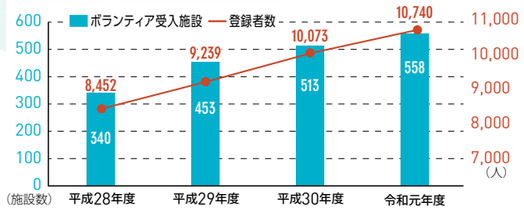


Topics 3

活発になっている市内での地域活動

棒グラフが「ボランティア受入施設数（いきいきボランティアポイント事業における受入施設）」の推移、線グラフが「いきいきボランティアポイント登録者数」の推移です。どちらも右肩上がりで増加しており、市内でボランティアが身近になっていることがわかります。

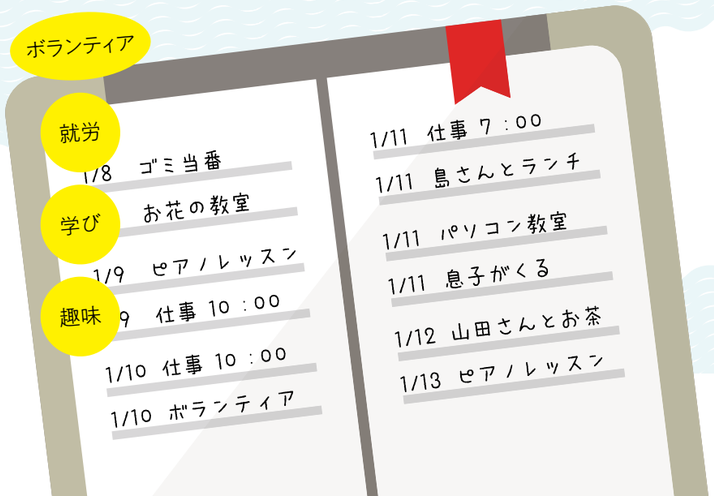
「いきいきボランティアポイント」事業推移



資料：[Topics1・2] さいたま市高齢者保健福祉計画等策定のためのアンケート調査　調査結果報告書（令和2年3月）[Topics3] さいたま市いきいきボランティアポイント事業推移（受入施設数・登録者数）（令和元年）

新しい時代のシニアはひまがない!?

一週間のうち、ボランティアをしたり、働いたり、趣味サークルに参加したりと、さまざまな活動を通して、自分らしく生きる人が増えています。



こうやって地域で活動しています！

地域で活動する“きっかけ”は様々です。学びや趣味サークルへの参加が“きっかけ”になって、ボランティア活動や就業へとつながるケースも多く見受けられます。

定年後

リタイヤ後、体力も落ち何事にも消極的

Step 1 「サークル・趣味・学び」がきっかけに

スマホで検索。近所の「ウォーキングクラブ」に参加しました。

Step 2 「個」が「面」でつながる

友人ができ、ボランティア活動に誘われました。他のサークルにも顔を出すようになりました。

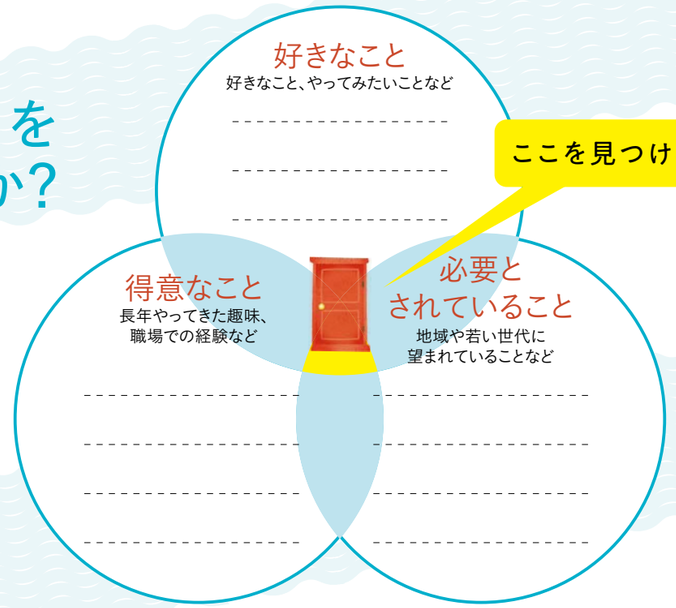
Step 3 「就業」などさらに活動が広がる

今では身体も元気に。何事も前向きにチャレンジしています。

得意なパソコンを生かして、高齢者施設で働いたり、仲間にパソコンを教えたりするようになりました。

あなたらしい活動の「入口」を見つけませんか？

自分には何ができるのだろう？　何が向いているのだろう？　と悩む人も多いことでしょう。活動を楽しく続けるには「好き」であること、「得意」で無理なくできること、そして誰かに「必要」とされているという充足感も大切なポイントです。



60歳を超えて15年間、無遅刻無欠勤働くことで健康に

このヒトに
就労編1
聞いてみた

配達センターで
愛車の前に立つ
柳田さん

柳田嘉康（やなぎだ よしやす）さん（78歳）

［株式会社鈴や商事］

**“金融業界の次は
織維業界にて起業。のちに、
芸能業界から食品業界へ…”**

現在、鈴や商事で牛乳配達の業務を行う柳田嘉康さん。

大学卒業後に金融業界に勤め、44歳で起業。織維関連の商品を取り扱う会社を立ち上げました。もともと実家が商売をしていたため、いずれは起業しようと考えており、金融業界で勤めた理由もそのためでした。

起業した5年後にバブルが崩壊。その3年後に柳田さんは会社を畳みます。

その後は友人の紹介から芸能事務所に勤めます。運転手から、経理の仕事まで、あらゆる仕事をしました。

そして60歳を超え、就職情報誌を見て自分の家からも近い鈴や商事で働き始めました。

**“働くことが
健康につながっている”**

柳田さんの現在の仕事は牛乳の配達です。夜中の3時に配送センターに着き、配達を終えて戻ってくるのは10時から11時頃。週に6日働いており、15年間無遅刻無欠勤を続けています。仕事は歩合制で、体が丈夫な方であれば、仕事量も増やすことができます。

「そういう働き方のほうが性に合っている。もちろん生活の為ではあるが、仕事が趣味で、仕事をしているのが一番楽しい」と柳田さん。自分で車を用意して、一番多いときで月に8,000本配達したこともあります。

人と接することが好きで、働くことで健康の維持につながっているようです。40歳で糖尿病を発症して以来、タバコも酒もやめ、健康に気を使っています。おかげで今でも無遅刻無欠勤で牛乳配達の仕事を続けています。

**“80歳になったら
ゆ～っくり、旅行がしたい”**

金融業界から織維、芸能業界を経て、現在は食品業界と様々な業界を経験した柳田さんに、セカンドライフを考えている人へのアドバイスは？ という質問したところ「自分は精一杯やってきただけで、アドバイスできることは特には……」と、控えめな答え。「いろいろ失敗してきたが、楽しみも多く、自分の人生をまったく後悔していない」と話していました。

ここで働くのは80歳まで、と決めている柳田さんですが「80歳になったら、日本全国津々浦々、予定を立てずに気ままに旅をしたい」と今後の夢も語ってくれました。

雇用主の声

秋葉勇夫（あきばいさお）さん［株式会社鈴や商事　代表取締役］

私たちの会社には柳田さん以外にもシニアの配達スタッフがいます。これからシニアの雇用は伸びてくると考えています。ただ、最初から「稼ぎたい」がたくさん出てしまうと、どうしても無理をして、続かなくなってしまいます。続けていくためには柳田さんのように、健康に気を使い、無理をしない範囲で徐々に広げていくのがコツになってくるのではないかと思います。

※勤務先、年齢は取材当時のものです。

このヒトに
就労編2
聞いてみた

新澤直子（しんざわ なおこ）さん（62歳）

［尚和園］

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

**“好きな英語を生かしたくて
退職し外資系企業へ”**

新澤さんは高校卒業後に英語の専門学校を経て、一般企業に事務職で就職しました。そこで5年半働きましたが「自分の好きな英語を生かす仕事をしたい」と考え、外資系企業に転職して秘書業務として働きました。その後は知人がベンチャーを立ち上げる際に転職するなど、様々な職場で働き続けてきました。

**“障害者福祉から
老人福祉へ”**

50代前半で心身ともに疲れてしまい、学びなおしの時間を作ろうと考え、資格を取得し聴覚障害者のコミュニケーション支援の仕事を3年間続けました。その後、シルバー人材センターのチラシを公共施設で手に取り、入会しました。

「仕事の内容も豊富で自分に合うものが選べ、年齢制限もない。時間的に余裕のある仕事をしたい、社会とつながっていたいという人にはシルバー人材センターは最適」と新澤さんは言います。そしてシルバー人材センターで紹介された老人福祉施設尚和園で働き始めます。

尚和園では職員が休みの日曜祝日に日常的な日直業務を行っています。もともと東浦和育ちで、現在も在住の新澤さんにとっては家からも近く通いやすい職場。「以前のように満員電車で都内へ通勤することは難しいが、地域密着で仕事を増やすことも考えている」と言います。

そして仕事だけではなく趣味の時間も作っており、フィットネスジムやお花、キーボードの演奏といった習い事にも通っています。

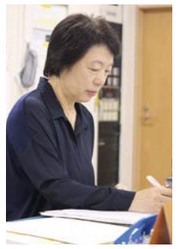
**“仕事をすることが自分の
達成感や希望につながる”**

新澤さんにセカンドライフの過ごし方について尋ねると「仕事をしていると大変なこともたくさんあるが、自分の達成感や希望にもつながる。新しい世界を知ることもでき、新しい友達もできる」と言います。新澤さんは「仕事でも趣味でも何かの活動でも構わない。それらを通じて学び続けることで自分自身の多様性を育てることができる。そして結果として地域社会に貢献できればうれしいし、充実した人生にしていきたい」と笑顔で話してくれました。

就業先の声

金子　康（かねこ やすし）さん［尚和園　事務局長］

私たちのところには新澤さんのような方がたくさん働いています。現在は約270名のスタッフの約半数が60歳以上です。世代に合わせた働き方を考えたときに、健康状態や働き方、家庭の事情もいろいろあるので、それに合った働き方をするべきです。また、雇用する側もその方が培ってきた経歴や経験を尊重することが大事になってきます。



誰もいない
休日のオフィスで
ひとり仕事をする
新澤さん

※勤務先、年齢は取材当時のものです。

1本のビデオがきっかけで始まったボランティア活動

このヒトに
ボランティア編 1
聞いてみた

相田哲子（あいだ てつこ）さん（74歳）

［チームアイーダ］

ボランティア仲間に
手品のレクチャーを
行う相田さん

1本のビデオが きっかけで始まった

現在は手品やリズム体操、歌など、数多くのボランティア活動に関わる相田さん。64歳で会社を退職。その後、参加した近所のカラオケの会に女優の浅香光代さんの後援会長をやっている人がいて、その関係から浅香さんの曲である「人生まだまだ」のビデオをもらいました。とても元気が出る踊りと曲で、近所の踊りが好きな数名と一緒に覚え、敬老会や地域の納涼祭で披露するようになり、さらには地域の高齢者施設でも披露することになったのが相田さんがボランティア活動を始めるきっかけでした。

最初は7〜8名のメンバーだったチームは相田さんの名前からとって「チームアイーダ」と命名され、現在では34名のメンバーがいます。

4つのグループに所属しての ボランティア活動

地元でのボランティア活動を続けながら、65歳のときにさいたま市シニアユニバーシティにも通い始めました。そこで芸能発表会が行われ、相田さんは同期のメンバーに「人生まだまだ」と手品を指導しました。そのメンバーは卒業後もチームを作って活動を続けています。同じくシニアユニバーシティの大宮校からも指導してほしいと声がかかり、大宮のチームも指導。現在では一緒に活動を行っています。

さらに、50代から始めた手品を今でも続け、浦和奇術愛好会の一員として活動しており、アイーダも加えると現在4つのグループに所属しています。活動が終わったあとにみんなでお茶を飲むのが楽しみという相田さん。

「ボランティアはみんなが喜んでくれるからできる。人に楽しんでもらいたければ、まずは自分たちが楽しむこと」と、日ごろからメンバーに話しているとのことです。

疲れても一晩寝れば 元気になる

「ボランティアも健康があればこそ」と相田さんは言います。何件も予定をこなして疲れたと思うこともあるが、一晩寝れば元気になって、次の日も出かけたくなるそうです。

仕事をやめるときは「長年働いていたのでゆっくりしよう」と思ったそうですが、そこでたまたま「人生まだまだ」に出会ったことで人生が変わりました。「そのタイミングで出会ったのも縁だった」と相田さんは話します。

受け入れ先の声

細田 孝（ほそだ たかし）さん［でいとれセンターひばり浦和中央　管理者］

相田さんとはもう2年くらいの付き合いですが、非常に親しみやすく明るい方で、利用者の受けもとてもいいです。ボランティアをやる人は自分から動く積極的で行動的な人が多いので、利用者も元気をもらう事ができます。ボランティアに興味があったら施設に問い合わせてみてもいいし、り・とらいふや社会福祉協議会みたいなところに登録するなど、積極的に動いてみるのがいいと思います。

※活動先、年齢は取材当時のものです。

定年後に始めたハーモニカ演奏で、間もなく1000回目の演奏会

このヒトに
ボランティア編 2
聞いてみた

伊藤 隆（いとう たかし）さん（80歳）

［ハーモニカの演奏ボランティア］

高校時代に 吹いていたハーモニカ。 定年後に再開

北海道出身の伊藤さんは、高校の卒業記念にバンドを組んで演奏するなど、音楽に興味はあったものの、上京して就職した時の日本は高度経済成長の真っただ中で、趣味に費やす時間や余裕はありませんでした。

その後61歳まで勤め上げ定年退職。退職の記念としてプレゼントされたのをきっかけに、ハーモニカの通信教育を利用し、本格的な練習を始めました。

ある時、年金受給者の集まりで演奏をしたのがハーモニカ奏者としてのセカンドライフのスタートでした。その後近くに住む友人など4名でグループを作り、2002年より本格的に演奏活動を始めました。現在はり・とらいふ(セカンドライフ支援センター)にてマッチングした高齢者施設等で演奏をしています。

400曲以上の レパートリーに加えて 司会もこなす

演奏のレパートリーは懐メロ・童謡・唱歌・演歌など400曲にも及びます。一番得意の曲は「ふるさと」で、もう500回以上は演奏しているとのこと。

演奏だけでなく司会も行う伊藤さん。人前で話すのは苦手だったそうですが、70代になってやっとお客さんとの距離も縮まり、上手く話せるようになってきました。「話すことを考えても駄目。その場で雰囲気を感じながら話さなければいけない」と言います。

全ての演奏会を記録 頼もしいグループのリーダー

伊藤さんの目標は、演奏会を1,000回行うことで、現在950回となりました。経理の経験からまとめるのが得意な伊藤さんは、全ての演奏会の記録をつけており、今まで演奏した曲数もすべて分かるとのこと。演奏会では聞いてくれる方の人数や好み、誕生日の近い方の有無を聞いて演奏者の人数や曲を選んでいます。

「自分が楽しいと思ったらみんなも楽しい。これがポイント。そして今はお客さんに喜んでもらえるのが何よりも楽しい。目標達成まで元気でいなきゃと頑張っています」と伊藤さんは笑顔で言います。

受け入れ先の声

横畑友子（よこはたともこ）さん［あすなろデイサービス浦和　スタッフ］

伊藤さんは気さくで、演奏が上手なうえに、話術も巧みで、途中の冗談めいた話で利用者を伊藤さんの世界に連れて行ってくれます。「この曲は長いけど、2番まで歌いましょう」など、利用者を乗せてくれるのが上手く、評判もいいです。利用者と年齢が近い伊藤さんの、はつらつとした姿が、利用者を元気づけてくれます。

施設でハーモニカを
演奏する伊藤さん

※活動先、年齢は取材当時のものです。

好奇心を持ち、気軽にいろいろなことをやってみる

このヒトに
地域活動編 1
聞いてみた

タカス・コミュニティで
卓球をする高橋さん

高橋恵司さん（67歳）

［地域の卓球クラブで活躍］

いろいろなスポーツを試し卓球へ

退職後に何をやろうかと考えていた高橋さん。60代のときには「まずは体を鍛えたほうがいい」と考え、テニスや太極拳、スポーツ吹矢などいろいろ試し、最終的に卓球にたどり着きました。地域のスポーツクラブで卓球をしていましたが、その後は近隣のNPO法人さいたまスポーツクラブでやるようになり、さいたまスポーツクラブが閉鎖になった現在は大宮体育館や大宮武道館、そして地域にある株式会社タカスが運営するコミュニティスペース「タカス・コミュニティ」で卓球を続けています。

勝ったら嬉しいし負けたら悔しいのが勝負事

現在は週に5回くらいは卓球をしているという高橋さん。その魅力は「勝負事で勝ち負けが出ること。勝ったら嬉しいし、負けたら悔しい」と話します。さいたま市のシニアの卓球大会に出ることもあるそうですが、さいたま市は卓球人口が多く、なかなか予選を突破できないそうです。

「学生時代からやっていた人にはなかなかかなわないし、実業団に入っていた人が出てくるとやっぱり勝てない」と話す一方で、高橋さんもさいたまスポーツクラブ主催の大会では準優勝したこともある実力者です。

卓球のもうひとつの魅力は「年をとってもできること」。現在、一緒にやっているメンバーには80歳を超える方もいるそうです。ご自身も「80歳過ぎても卓球をやれれば最高だと思う」とも。

軽い気持ちでいろいろなことに足を踏み入れる

今後も卓球は続けていきたいという高橋さん。ただ、「卓球自体は第2の人生を楽しむためのもので、あまりひとつのことを突き詰めるつもりはない」とも言います。

そんな高橋さんにセカンドライフの過ごし方について尋ねると「リタイアしたら何をしていいのか分からない人もいる。私もそうだったが、好奇心を持って面白そうだと思うことはとりあえずやってみることにした。結局続くのは面白いことだけ。仰々しいことを始めるわけではないので、まずは軽い気持ちでいろいろなことに足を踏み入れてみたらいいと思う」と言います。

活動先の声

高須俊久さん ［株式会社タカス　代表取締役社長］

もともとは板金塗装工場でしたが、そこに卓球台を置いたことでシニアが集まる場所になりました。続いているのは近所の人が多く、継続するには近くであることも大切です。スポーツはコミュニケーションをとらなくてはできないので、いつの間にかみんな慣れて友達になっています。

※活動先、年齢は取材当時のものです。

このヒトに
生涯学習編 1
聞いてみた

井藤初美さん（71歳）

［シニアユニバーシティパソコンクラブ講師］

パソコン初心者から、パソコン講師へ

ひとり時間が増えたことをきっかけに、さいたま市シニアユニバーシティへ

現在、シニアユニバーシティのクラブ活動のひとつであるパソコンクラブで講師をつとめる井藤さん。もともとは専業主婦で、娘が結婚して家にひとりになる時間が多くなり、友人に勧められてシニアユニバーシティに入学。通常の授業のほかにパソコンクラブに所属して勉強を始めました。

パソコンはいざ始めてみると難しく、最初はあまり楽しくなかったそうです。そんな中で行われたシニアユニバーシティの文化祭のポスター作成で、今までにやったことがない作業をしてそこから面白くなってきたと言います。

そして、もっと学びたい、面白さを広めたいという気持ちから1年の一般課程を卒業した後に、パソコンの指導者を養成することを目的としたIT専修科に進み、講師として第一歩を踏み出しました。

パソコン初心者からパソコン講師へ

人前で話す経験がほとんどなかったという井藤さん。一緒に講座を行う経験豊かな講師陣のフォローもあり、講師としての実績を積み、現在ではほぼ毎日講座を行っています。

「自分がパソコンができなかったから、できない人の気持ちが分かる」と井藤さん。パソコン講師をしていて一番うれしいのは「今日はとても分かりやすかった、面白かった」と受講生に言ってもらえるときだそうです。

参加者には「パソコンは楽しみながらやってね」と言っていますが、自分自身でもそう心がけながらやっているのが長く続けられている理由とのことです。

いずれは近所の老人ホームで折り紙をやりたい

「60歳を過ぎたら友達を作るのは難しい。シニアユニバーシティはとてもいいきっかけになった」と井藤さん。毎日の講座やその準備もあり、忙しい日々を送っています。加えてシニアユニバーシティ卒業生のクラブ活動で趣味の折り紙の講師も行っています。

「いずれ近所の老人ホームなどで折り紙をやりたい」と夢を話しました。

仲間の声

土谷和栄さん ［IT専修科の同級生でまとめ役］

最初はパソコンのスキルも高くなかったですが、分からないと必ず手を挙げて聞きますし、自分が講師の日でなくても積極的に見学に来ます。今では自分よりも教えるのが上手くなっています。あれだけ頑張れば抜きん出るのも当然だなと思います。井藤さんを見て一生懸命学べば年齢に関係なく上達することがよく分かります。

パソコンクラブで
指導をする井藤さん

※活動先、年齢は取材当時のものです。

どこに問い合わせたらいいの？

迷ったら、セカンドライフの総合窓口へ

り・とらいふ（セカンドライフ支援センター）

ボランティア、就労、サークル活動、生涯学習に関する相談・情報提供を行うセカンドライフの総合窓口です。ボランティアのマッチングやキャリアコンサルタントによる無料相談等も行っています。

WEBは り・とらいふ で検索 QRはこちらから

は た ら く

QRはこちらから WEBは さいたま市シルバー人材センター で検索

自分らしく働きたい

さいたま市シルバー人材センター

健康や生きがいづくりのために、60歳以上の方へ、臨時的かつ短期的又は軽易な仕事を紹介しています。会員を対象に、就業に活用できる研修・講習も実施しています。

まだまだ！ 働きたい

WEBは さいたま市　ハローワーク で検索 QRはこちらから

公共職業安定所（ハローワーク）

「生涯現役支援窓口」では、再就職などを目指す概ね60歳以上を対象に、職業相談・紹介、多様な就業ニーズ等に応じた情報提供、各種ガイダンス・職場見学等を実施しています。失業給付や高年齢雇用継続給付などに関する相談も行っています。

QRはこちらから WEBは ワークステーションさいたま で検索

もっと！ 働きたい

ワークステーションさいたま

働く意欲を持つあらゆる世代の求職者を対象に、市と国が協働で運営する就労支援施設です。職業相談・紹介、キャリアコンサルティング、セミナーなどを行っています。

起業したい

WEBは さいたま市産業創造財団 で検索 QRはこちらから

さいたま市産業創造財団

さいたま市内で創業を目指す方に向け、ニーズに応じたさまざまな窓口相談や金融支援に応じるほか、専門家派遣やセミナーの開催などを行っています。

ボ ラ ン テ ィ ア

QRはこちらから WEBは さいたま市社会福祉協議会 で検索

ボランティアをしたい

さいたま市社会福祉協議会

ボランティア活動に興味がある方に対して、活動先や、会員を募集しているボランティア団体を紹介しています。さらに初めてボランティアをする方などを対象にしたボランティア講座なども開催しています。

ボランティアがポイントに

WEBは さいたま市 いきいきボランティアポイント で検索 QRはこちらから

いきいきボランティアポイント

60歳以上の方が受入施設などでボランティア活動をした場合に、ポイントが貯まります。貯まったポイントは、奨励金などに交換できます。

地 域 活 動

どんなものがあるか 知りたい

WEBは さいたま市市民活動サポートセンター で検索 QRはこちらから

さいたま市市民活動サポートセンター

市内で活動する市民活動団体を支援する施設で、さまざまな団体の情報を得ることができます。打合せができるラウンジや印刷作業室の設置、イベントやセミナーの開催などを通じて、市民の多彩な活動を応援しています。

QRはこちらから WEBは さいたま市　老人クラブ で検索

地域の集まりを 知りたい

老人クラブ

地域の方が集まり、ボランティアや趣味・教養の集い、スポーツ・レクリエーションなどのさまざまな活動を通じて、親睦と交流を深めています。

どこでやっているか 知りたい

WEBは さいたま市　いきいき活動リスト で検索 QRはこちらから

いきいき活動リスト（地域社会資源情報）

市内の各地域で行われている住民相互の支え合いの活動や、茶話会や趣味・特技などの「交流の場」、民間企業やNPO法人が提供する「生活支援サービス」など、さまざまな「社会資源」をまとめて紹介しています。

QRはこちらから WEBは さいたま市　長寿応援ポイント で検索

活動がポイントに

長寿応援ポイント

65歳以上の方が登録団体で健康づくりなどの活動をした場合に、ポイントが貯まります。貯まったポイントは、奨励金と交換できます。

ま な ぶ

仲間と楽しく学びたい

WEBは さいたま市シニアユニバーシティ で検索 QRはこちらから

さいたま市シニアユニバーシティ

60歳以上の方を対象に、一般教養やシニアに必要なさまざまな知識を楽しく学べる講座を開講しています。健康増進や生きがいづくりだけでなく、仲間づくりもできる教育プログラムです。

QRはこちらから WEBは さいたま市民大学 で検索

専門的に学びたい

さいたま市民大学

市民の高度で専門的かつ多様な学習要求に応えるとともに、自発的な学習活動を促し、豊かな生涯学習社会を築くことを目的にさまざまな講座を開催しています。

講座・サークルの 情報がほしい

WEBは さいたま市生涯学習情報システム で検索 QRはこちらから

さいたま市生涯学習情報システム

講座やイベント情報の検索・申し込みや、団体・サークル情報の検索など、生涯学習に関するさまざまな情報を取得することができるwebサイトです。生涯学習人材バンクでは、学習の目的に合わせて講師を検索し、利用申し込みすることができます。

発行元：さいたま市福祉局長寿応援部高齢福祉課　り・とらいふ（セカンドライフ支援センター）
〒330-0055　さいたま市浦和区東高砂町11－１ コムナーレ９階　TEL：048-881-8627　FAX：048-881-8637

この広報誌「セカンドライフ応援ブック」は1,500部作成し、1部あたりの印刷経費は74円です。

発行年月：令和６年10月