

# 特集 人生100年時代の “活き方”



「生きがい」や「人生の目的」を  
強く感じている人は長生きする――

日本人の平均寿命が年々延びる中、「人生100年時代」が到来するといわれています。長い人生をいつまでも充実したものにするためにはどうすればよいのでしょうか。皆さんには計画がありますか。

## 延びる平均寿命

平成12年に男性78・1歳、女性85・3歳だった市の平均寿命は、平成27年に男性80・2歳、女性87・7歳となり、15年間で男女とも約2歳延びています。

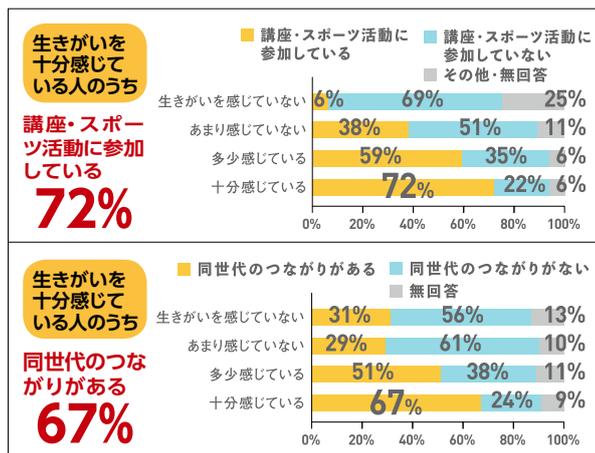
平均寿命が延びる中で健康に過ごせる期間「健康寿命」も同じように延ばしていくことが大切です。

## 生きがいや人生の目的が大切

日本や米国で行われた調査では、「生きがいがある人は長生きする」「人生の目的がある高齢者は要介護になりにくい」という結果が出ています。では生きがいや人生の目的を持つにはどうすればよいのでしょうか。

## 活動や人とのつながりが生きがいに

平成28年に市がシニア世代を対象に行なった調査では、「生きがいを十分感じている」と回答した人の約7割が「講座・スポーツ活動に参加している」「同世代のつながりがある」と答えています。趣味を



持つことや教養を深めること、人とのつながりを大切にすることが生きがいにつながっていると考えられます。

この結果を受け、市では生涯にわたって、生き生きと活躍する人を増やすため、趣味や学び、仕事などのさまざまな活動を通じて、社会とつながりを持ち楽しく生活を送ることができる「生涯活躍のまちづくり」を推進しています。

3・4ページでは「趣味」や「学び」、「仕事」を通じて市内で活躍する人たちを紹介します。

問 経営企画課 ☎0848・67・6270

# 趣味を充実

なかそとしよ  
中曾年世さん 66歳



三原で活躍するシニア世代の人たちを紹介する無料冊子「シニアNOW」を編集する中曾さん。この冊子の編集作業に携わっているのが久井町坂井原の中曾年世さんです。

小学校の教員をしていた中曾さんは引退後、自分が住む坂井原地区を盛り上げようと、友人たちと一緒に地区のいいところを紹介する広報誌の作成を始めました。「もともと編集作業に興味があった。引退後は地域に貢献したいという思いが強かった」と話します。ある日、活動を知った友人からシニ

アNOWNOWの編集をやってみないかと誘いを受けました。「何でもチャレンジしてみる」がモットーの中曾さんは活動に参加することを決意。編集室では取材や原稿の作成などを担当しています。「活躍するシニアの人の共通点は、いろいろな事に興味を持っているということ。皆さん生き生きしていて、出会うたびに自分も元気をもらえる」と中曾さん。来月の最新号の発行に向け、活動に力が入ります。



▲冊子「シニアNOW」の創刊号。ウェブ版もあります。

**募集** ミハラシニア編集室のメンバーを募集しています

編集室では現在30~70代の女性5人が活動しています。皆さん、一緒に活動しませんか。  
☎コネクト(☎0848・29・9550)



▲ウェブ版の2次元コード

# 学びを楽しむ

かわちゆくこ  
河知征子さん 78歳



幸崎コミュニケーションセンターで絵手紙教室の指導者をしている河知征子さん。絵手紙を描き始めたのは63歳の時でした。

友人からもらった絵手紙に心を動かされ、「自分でも描いてみたい」と思った河知さんは、老人大学の絵手紙コースに入学しました。「友達もたくさんでき、学ぶことの楽しさを知ることができた」と話します。

教室を始めたのは5年ほど前。それ以降、老人大学で学んだことを生かし、たくさんの人に作品作りの楽しさを教

えてきました。今では依頼を受けてサロンなどで指導することもあります。

「人に喜んでもらえるのがうれしい。もっと多くのことを学び、伝えたい」と河知さん。新しい技術を身に付けるため、指導者となった現在でも、老人大学での学習を続けるほか、図書館に行き独学で学んでいます。

「これからも学ぶことを楽しみながら、ほかの人たちともその楽しさを共有していきたい」と笑顔で話します。



**募集** 広報みはら3月号で老人大学の新生や生涯学習講座の受講生を募集します

来年度の老人大学の新生や、生涯学習講座の受講生の募集を広報みはら3月号で行う予定です。ぜひ参加してください。

☎生涯学習課(☎0848・67・6147)

野竹 薫さん のたけかある  
69歳



## お試し就労に 参加している 事業者の人に話を 聞きました



NPO法人  
ワーカーズコープ  
中四国事業本部  
本部長 たけもり てつ 竹森 鉄さん

放課後児童クラブで働く人を募集するため、お試し就労に参加しています。お試し就労がきっかけとなり、現在は4人の方と一緒に仕事をしています。人手不足の解消につながったと感じています。人生経験を積んだ人が働いてくれることは、子どもたちにも良い影響を与えていると感じています。

シニア世代には、バリバリ働いてお金を稼ぐというよりも「自分が必要とされている」「役割を果たしている」というような満足度のある働き方を重視される人が多いと感じます。そういう人たちが「働く」という形で地域社会に参加することで、豊かな社会の実現につながるのではないのでしょうか。皆さんにも「地域で働く」ということに興味を持ってもらいたいです。

宮浦の野竹薫さんは、市内の事業所の仕事を見学体験する「お試し就労」に参加したことがきっかけで、約3年前から沼田東小学校の放課後児童クラブの補助指導員として働いています。

製造・運輸業を引退後、数年は趣味のゴルフや読書を楽しむ生活を送っていましたが、徐々に時間を持て余すようになった野竹さん。たまたま新聞で「お試し就労」の記事を見つけ、応募しました。

放課後児童クラブの仕事を見学・体験した

野竹さんは「この仕事なら自分にもできるのでは」と思い、面接を受けて働き始めました。クラブでは子どもたちの宿題を見たり、遊んでいる子どもたちを見守ったりしています。「子どもたちと触れ合い、元気をもらえる」と野竹さん。シフト制のため、働く日や時間は流動的ですが、基本的には1日約4時間、週に3日程度働いています。

「仕事を始めてから生活にメリハリができた。これからも仕事と趣味を両方楽しみ、充実した生活を送っていきたい」と話します。

参加費  
無料

お試し就労に参加しませんか

市民の皆さんの仕事面での活躍を支援するため、参加者が協力事業所の仕事を見学・体験できる「お試し就労」を実施します。

※事業所との面接などを経て、フルタイムやパートタイムで採用される場合もあります。

●申し込み時に案内所表の協力事業所  
●仕事の見学や体験



●おおむね55歳以上の、30〜40代の子育て中の女性

●申17日(月)までにお試し就労実施事務局(コネクト内) ☎0848・29・9550へ

●インターネットでも申し込み可能です。下の2次元コードを読み込んでください。

下の2次元コードを読み込んでください。



▲2次元コード

表 協力事業所

地域	事業所名	業務内容
三原	(株)アトラック	調理補助、事務、食品製造など
	カルピ屋 大福 三原店	調理補助、接客
	(医)里仁会 興生総合病院	調理補助
	(老健)三恵苑	介護補助
	(福)泰清会	介護補助
	鳥巧商事(株)	鶏肉の加工
	(株)ヒロヨシ	縫製作業の補助
	ブルーミングケア夢	介護補助
	本町ごはん はらのすけ	調理補助
	万夕農園	観光農業業務、農産物の加工
	(福)三原のぞみの会	保育補助、調理補助、送迎
	三原福祉サービス(株)	販売業務
	三好印刷(株)	印刷業務補助
	(有)モリタ美研	院内清掃、洗濯
	(株)やまみ	豆腐の製造
	(特非)ゆうゆうProject	放課後児童クラブの運営補助
	ゆめの木珈琲	調理補助、接客
(老健)里仁苑・(老健)仁生苑	介護補助	
(特非)ワークスコープ	放課後児童クラブの運営補助	
ワークマン 三原店	販売業務	
本郷	(株)澤井製作所	プラスチック製品の組み立て
	(株)スミダ	介護補助、送迎
久井	(農)清流の郷・泉	野菜の収穫
大和	(株)木下ファーム	ブドウの生産管理・販売
	介護医療院 白龍湖・(老健)仁和の里	介護補助
	松尾電気(株)	組立作業
	(福)みどりの町	障害者支援

※お試し就労の実施場所は表の地域と異なる場合があります。  
※詳しくは市HPで確認してください。



CONNECT  
コネクト・mihara



NPO法人  
ミライディア  
代表理事  
すえもとふさこ  
末本房子さん

あなたの「やってみたくいこと」を応援します

コネクトはシニア世代の人たちをはじめ、「何かに挑戦したい」「何かを始めたい」という人たちをサポートしています。例えば「趣味を生かして、教室を開きたい」という相談を受けたときには、チラシの作り方を一緒に考えたり、貸しスペースを有料で提供したりしました。その人のペースに合わせて「やりたいこと」の実現方法を一緒に考え支援しています。シニア世代の人の中には、「自分にはできることがない」と話す人もいます。しかし、子育てを経験した人であれば、若い世代の子育ての相談に乗ることができ、特別な資格がなくても、地域での活動に参加することはできます。自分が思っている以上に、社会から求められていることは多いのです。

10人いれば10通りの活躍の形があります。コネクトでは一歩踏み出すきっかけづくりをお手伝いしたいと思っています。活躍の場をまだ見つけられていない人は一緒に見つけましょう。



コネクト(城町一丁目12番1号)  
(☎)兼用0848・29・9550  
月～金曜日9時30分～19時30分、  
土曜日9時30分～17時(祝日を除く)  
※詳しくは専用HPで確認してください。



▲専用HPの2次元コード