

Enjoy Your Life

# 50代から 考える 人生の 愉しみ方



退職後の時間をどう過ごす



裏表紙にライフ  
プラン計画表が  
ついてるよ!

## 定年後の生き方は 考えていませんでした。

宮岡／世の中の定年は60歳だけど、65歳まで働く人が多いですよね。自分が60歳になった時にどうしようかとおぼろげながら考えてはいましたが、50代でどういうことをしておけばいいのか、本を読むようになりました。周りの人は、辞めて旅行をしたい、とか、趣味をやりたいという人は多いですが、具体的なプランを持っている人は少ないと思います。

平松／僕は、38年間、放送一筋でやってきて、最近、60歳の還暦を迎えました。ふつう還暦になると「これからは、身を引いて行こう」と、仕事も後輩に道をゆずっていくもの。おかげさまで、僕は、新しい人生展開のきっかけになる出会いで、畑違いの世界や地域で自分を活かせるところを見つけました。これからは、お世話になったお返しをして行こうと、60歳で完全に切り替わりました。

井手／僕は60歳で定年を迎え、長崎へUターンしてきまし

た。在職中は、定年後の生き方はほとんど考えていませんでした。65歳の年金受給までは仕事をしよう。でも、長崎の現実は違った。仕事がない。友だちがない。居場所がない。そんな時に、「一丁上がりから、一丁やったるの人生を!」をテーマにするNPOの代表に出会ったんです。これだと思った。定年後の僕のために準備された活動だと思いました。

平松／僕も人との出会いで新しい道が拓けたと思います。出会うためには、まず外へ出なけ

# 人生はまだ航海中



れば。家にいてばかりいては新しい発見がないと思います。後輩たちに日頃言っているのは、「同じ職場の人間とばかり飲むな。違う職場の人と飲みなさい。積極的に『人と出会う』という意識を持っていた方がいいよ」と。  
**井手**／このガイドブックは発見や出会いのキッカケづくりです。これから10年の設計図を書いてみるのもいいと思います。  
**宮岡**／設計図で思い出しました。52歳頃に、学生時代や会社に入ってから今までの自分史を作ったことがあります。きっかけ

は、いつ何をやってきたのか思い出せなくなっていたから。でも、これから先は白紙です。この10年でやりたいことなどを書いてみようかな。20年先まで作れるかも。

**平松**／僕は、10年後の設計図は作れるけど、20年先の自分は見えないなあ。でも、確かに、少し先に目標があれば、頑張れそうですね。他の方の話も聞いてみたいなあ。

**井手**／新しい人との出会いがあれば、人生がイキイキしますからね。このガイドブックは、定

年後を楽しく過ごす三つのキーワードに沿って、地域で活躍されている人を紹介しています。  
**宮岡**／出会うためには、会社と家を往復するだけでなく、どこかに寄りなくちゃ。趣味や習い事でも、ボランティア活動でもいい。そして、「将来、なりたい自分」へのモチベーションを持続するには、その時々でのイベントが必要かもしれませんね。  
**井手**／実は、退職前後の人たちが集まるイベントを計画しているんですよ。  
**平松**／還暦ノートを作ってみて

## Special Talk

50代は思う。「退職なんてまだ先のコト」と。

退職した60代は思う。「あ～、在職中にやっとけば良かったなあ」と。

忙しい日々の中で、60代の自分を想像してみることは大切なこと。

仕事は？ 健康は？ 生きがいは？

元気で長生きするための知恵と努力について語った。

井手達夫さん

67歳

ながさきダンカース  
倶楽部代表

平松誠四郎さん

61歳

NBCラジオ  
プロデューサー

宮岡 宏さん

56歳

長崎船舶装備(株)  
デザイン・設計部門G.M



Hiroshi Miyaoaka

## 趣味と実益を兼ねた 仕事を探してみたい。

はどうでしょうか？ 前に向かっての「未来史」。フォアキャストイング。60歳からが楽しいんだよ。60歳になってようやく解放された。自分がやりたいことをようやくやれるようになった。社会から去っていくのではなく、これから自分の世界が始まるんだよ、というノート。

**井手**／そのノートが、このガイドブックかもですよ。宮岡さん、どのテーマが気になりますか？

**宮岡**／現役世代としては「仕事」ですね。

**井手**／年金が受給されるまでは働きたい。年金だけでは不安だし、定年後も働きたい方が多いです。仕事には、起業とか創業という形もあります。これまで育んできた夢を定年後に形に

する。それと、現役時代の時間を有効に使って資格を取る方法もあります。これは早いうちに実行された方がいい。

**宮岡**／できれば、趣味と実益を兼ねた仕事を探してみたい。

## 定年後の10万時間を どう使うか！

**井手**／「定年後の10万時間」といわれます。定年まで会社で働く時間が10万時間。定年後の自由な時間も同じく10万時間。この時間をどう使うかということです。

**宮岡**／今の仕事は楽しいです。会社は60から65歳までの勤める状況は作ってくれますが、その後のガイダンスはありません。65歳から先をどう楽しくするか、まだ見つけきれいていません。この本が見つけるきっかけになればいいと思います。

**平松**／65歳まで再雇用で確保されているが、そのあと急に終わりだとしたら、生活にある程度余裕を持たせようとする仕事をしなければならない。今まで自分と関係ない仕事をしなければならない不安はある。

**宮岡**／定年後、今の仕事を活

かしてやっている先輩もいれば、まったく関係がない、自作の陶芸作品をネット販売している人もいます。みんなそれぞれ、何らかの形でキッカケをつかんでいるのでしょう。でも、それを見つけられない人のためのガイドブックになればいいですね。

**井手**／この本の中で、60歳の転機を迎えて、いろんな道へ入っていく人物紹介をしています。仕事をひと区切りさせて何をやるか、自分と重ね合わせて参考にしてもらえば。今後の生き方の手がかりになるガイドブックです。その扉を開いてほしい。これを持って外へ出よう。

**平松**／理想は、丈夫な体と心の健康を持ち、まちづくりや地域貢献、高齢化した地域での日常の手助け、かな。

**宮岡**／ボランティアにも興味がありますね。

**井手**／会社を卒業すると地域に戻る。住んでいる地域のためにこれまで培ってきたものを活かした活動をする。そんな活動をしている人や団体を紹介していますよ。

**平松**／自分が育ってきた町だから、自信を持って、やっぱりこの町にずっと住みたいね。次の

Seishiro Hiramatsu



Special Talk

# 10年後の自分に ワクワクします！

(宮岡)



Tatsuo Ide

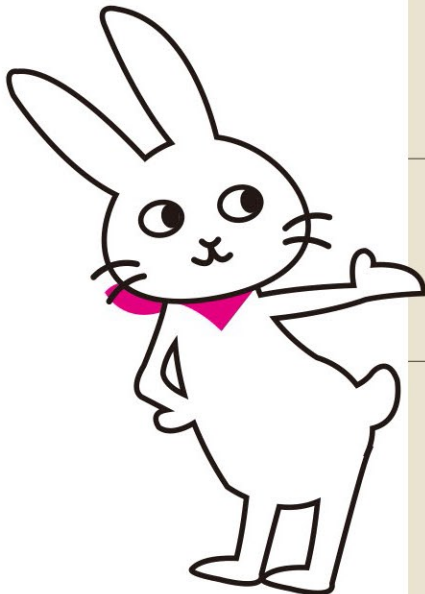
現役時代に何か資格を取っておく方法もある。

世代のために住みやすくするヒントもありますよ。

井手／このガイドブックのサブタイトル「スパークリング60」の意味は、実はスパークリングワインのイメージから来ています。退職というコルク栓を抜いたとたんに、元気よく飛び出していく気泡のように、新しい世界や住んでいる地域へ飛び出していき活躍する。そんな輝く60代を目指す人が増えたらいいなあ、と考えました。

宮岡／おふたりがイキイキとして活動していらっしゃるのを見ると、僕も楽しくなって、これから先の10年後にワクワクします。55歳の僕から見た、61歳と67歳のイメージが少し見えてきたような気がします。

理想は、丈夫な体と心の健康を持つこと。



## 60代のあなたはなにをやりたい？

### 健康

- まずは、健康だと思う
- 歩くのが好き
- 体を動かしたい
- これまで病気がちだった
- これまで病気したことがない



5頁へ

### 生きがい

- ボランティアをしたい
- 趣味を持ちたい
- 仲間を増やしたい
- 人の喜ぶ顔が見たい
- 地域の役に立ちたい



13頁へ

### 仕事

- 働き続けたい
- お小遣いを稼ぎたい
- 起業したい
- 資格を取りたい
- 地域経済を活性化させたい



21頁へ

## Contents

|              |           |     |
|--------------|-----------|-----|
| Special Talk | 人生まだまだ航海中 | 1   |
| 健康           | 吉村正春さん    | 6   |
|              | 吉武孝敏さん    | 7   |
|              | 西島 妙さん    | 8   |
|              | 施設&団体     | 9   |
| 生きがい         | 山下俊男さん    | 14  |
|              | 松田米人さん    | 15  |
|              | 山口 明さん    | 16  |
|              | 施設&団体     | 17  |
| 仕事           | 中村嘉孝さん    | 22  |
|              | 太田陽子さん    | 23  |
|              | 浜田壽一さん    | 24  |
|              | 施設&団体     | 25  |
| 長崎市広域マップ     |           | 29  |
| 市長からのメッセージ   |           | 30  |
| ライフプラン計画表    |           | 裏表紙 |

# 健康

健康は空気のようなもの。病気になってはじめてその有難さが分かります。退職した途端に体調を崩さないよう、ぜひ、現役時代からきちんとした生活のリズムを作っておきましょう。スポーツは得意じゃないという方でも、大丈夫です。毎日の体調を整えるためには、日頃からの軽い運動が最適なのです。毎日少しずつの散歩やラジオ体操などを習慣にして退職後も健康を長〜く持続させましょう。



Masaharu Yoshimura



ラジオ体操は  
非常によくできた  
体操です。  
さあ、一緒に。



## ラジオ体操は一石二鳥。 健康増進と近所づきあい

吉村さんは、仕事と並行しながら、30年間「長崎県レクリエーション協会」に携わり、指導者として学校や町内会、会社などあらゆるコミュニティの中で「笑顔」と「輪」を結ぶ役割を果たしてきた。そして今、「ラジオ体操」に力を入れて活動をしている。「近頃、ラジオ体操が健康づくりのための有効な運動として見直されているんです。400種類もの筋肉をまんべんなく動かすことができますし、毎日続けることで健康増進の効果がありません」と吉村さん。「私は、長年

レクリエーション活動をしてきましたが、3年前、60歳の退職を迎えた時に、人生の区切りとして新たな活動に取り組みたいと思いました」。退職後も再雇用で仕事を続けながら、今年、長崎伝習所「わが町公園de元気塾」の塾長として、ラジオ体操で長崎市民の運動人口を増やすライフワークに取りかかった。「近くの公園まで歩いて行き、ご近所の方とラジオ体操をぜひどうぞ。健康維持にはもちろん、ご近所とのコミュニケーションにも役立ちますよ」。

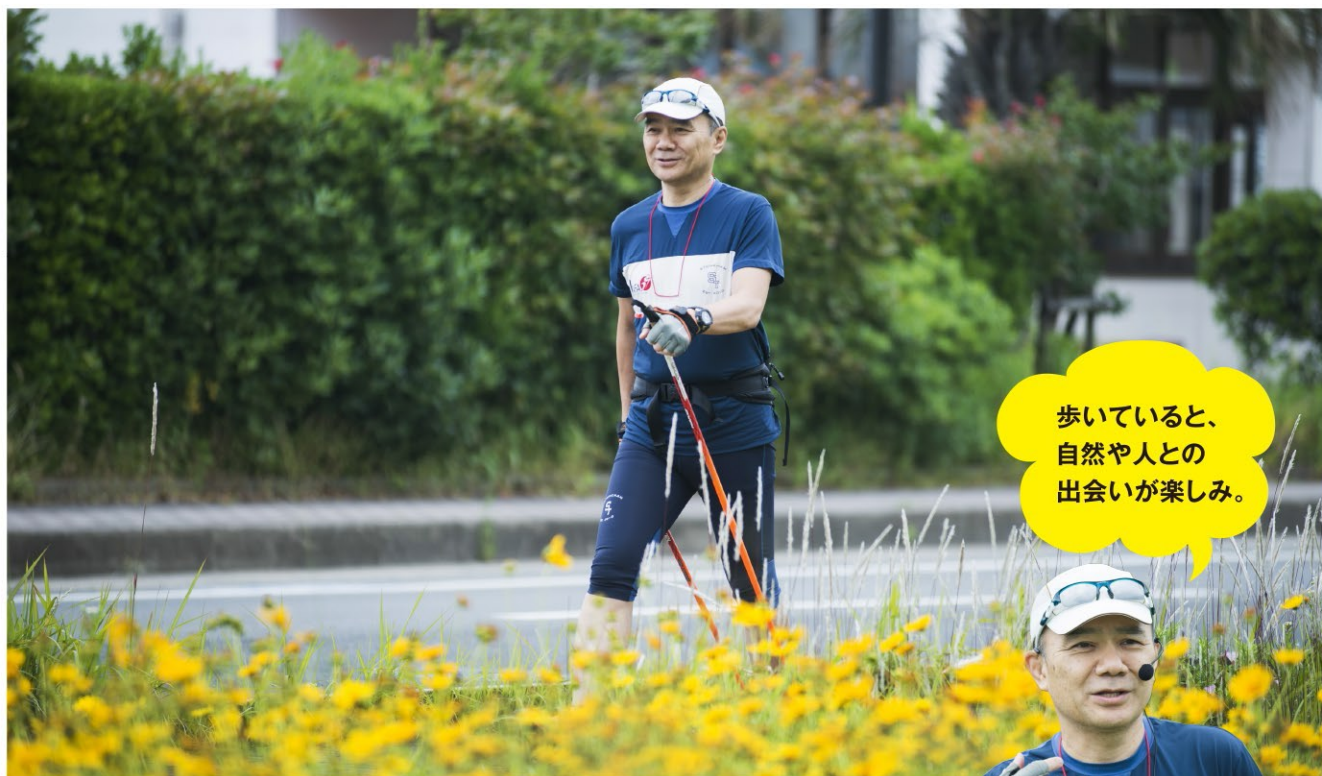
### 長崎伝習所「わが町公園de元気塾」とは？

長崎伝習所は、市民と行政が連携し、地域の活性化と発展のため、昭和61年から活動している。「わが町公園de元気塾」は、長崎伝習所・平成27年度の塾のひとつで、「ラジオ体操」を基軸に、それぞれの町の公園で自主的に行われている健康促進運動の実態調査を行い、市内の公園で行われているラジオ体操などの運動を1枚のマップにまとめる他、ラジオ体操の指導者を招いて市民ラジオ体操講座の開催などを企画実行している。

### 長崎伝習所事務局

長崎市馬町21-1  
市民活動センター  
TEL.095-829-1125

Takatoshi Yoshitake



## ノルディックウォーク、「節目」に歩き出しました

10年前、「50歳の節目に思い立ってウォーキングを始めたんです」と話す吉武さんは、循環器科のお医者さん。「その後、今度は、55歳の節目でノルディックウォークに出会いました」。その日、ハウステンボスで見かけた人は、スキーのストックみたいな棒を両手に持ち、颯爽と歩いていた。強い興味を持った吉武さんは、早速ネットで調べて、自己流ながらノルディックウォークを始めた。そして、ひとり楽しく続けていくうち、佐世保でもノルディックウォークを

やっていることを知り、だんだんと仲間が増えていった。「私の仕事の世界は狭いんですよ。ノルディックウォークのおかげで、他の職種の方と知り合いになれたし、特に、年上の方と色々な話ができるようになって、始めて良かったなと思っています」。吉武さんたち「ノルネスながさき」は今、ノルディックウォークを長崎市内でもっと普及させたいと活動中だ。

さて、今年は吉武さんの60歳の「節目」。新しい出会いが待っていそうだ。



### 「ノルディックウォーク」とは？

1930年代フィンランドでスキー選手の夏場のトレーニングとして誕生した。1999年に北海道から全国へ広まった。足ばかりでなく、全身の筋肉の90%を使うスポーツ。

### ノルネスながさき

ノルディックウォークを楽しむグループ。初心者歓迎。主に、水辺の公園や伊王島で活動している。TEL.095-827-1840(小松さん)





Tae Nishijima



歩き方を教わると、  
楽に早く歩ける  
ようになりますよ。



## 健康維持に王道なし。 毎日歩く小道を楽しもう!

「運動は苦手で、走るのも遅くて。でも、歩くのは昔から好きでした。現役で働いていた頃も、時々、ひとりで山歩きしていました。60歳で退職してからは、毎朝5時半から7時まで5km歩いています」。西島さんのお住まいの地域は、海と山に囲まれた自然豊かな場所。しかも、散歩の途中には、お気に入りの「海の見えるラジオ体操ポイント」も。朝のラジオ体操は、ここへ来てスタンバイする。雨の日は?の問いにも、「橋の下の濡れない場所を、ちゃんと見つけて

ありますよ」と笑顔で返答。「歩くのは、一番身近で経済的な健康維持の方法だと思います。2年続けたら、いろんな効果が出てきますよ。興味がある方は、長崎市の『お手軽ウォーキング』講座に参加するのをおすすめします。まずは、歩き方を覚えるといいですよ」。穏やかな話し方に、確かな説得力を感じる。「私は、平成21年からロードウォークサポーターを務めています。皆さんが歩き出すきっかけのお手伝いになればと思っています」。

### 「ロードウォーク サポーター」とは?

長崎市健康づくり課が企画する「お手軽ウォーキング」開催時に、準備運動やコース誘導などをお手伝いする他、新規ウォーキングコースの検証や設定、周囲の方へのウォーキング参加の呼び掛けなどが主な仕事。

長崎市健康づくり課

TEL.095-829-1154



# 長崎市民総合プール



## ひざや腰にやさしい、 プールの水中散歩はいかが？

屋内メインプールは50m(8コース)、サブプールは25m(7コース)。公式試合もできる本格的なプール施設だ。利用時間は、季節により異なるので、事前に確認を。直接プールの事務所に問い合わせる他、毎月の「広報ながさき」を参照。泳ぐ人のじまにならないように、ウォーキング専用レーンも設定しており、安心してプールの水中散歩もできる。また、「ふみふみアクア教室」(要・事前申し込み)など、季節ごとにいろんな水泳教室が開催されている。プール施設担当者も「せっかくのプールですから、ぜひ活用してください」とのこと。

### 長崎市民総合プール

TEL.095-845-1212



### 長崎市内のプール

東公園コミュニティプール  
TEL.095-838-5705

小ヶ倉プール(夏場のみ)  
TEL.095-879-5379

網場プール(夏場のみ)  
TEL.095-837-0564

長崎市プール

検索

# 健康遊具のある公園



## 身近な公園で日々の健康づくり

長く元気に日常生活を送るためには、日々の運動が大切。右欄に記載された公園には、健康遊具が整備されている。ウォーキングと組み合わせて遊具運動を行うことで、柔軟性・筋力・バランス感覚を鍛えられる。

### 健康遊具がある公園

- 元宮公園(布巻町)
- 祝捷山公園(上小島5丁目)
- 秋寄公園(横尾2丁目)
- 矢上団地近隣公園(かき道2丁目)
- 黒崎永田湿地自然公園(永田町)
- 脇岬ふれあい公園(脇岬町)
- 出雲近隣公園(出雲1丁目)
- 長崎市総合運動公園(柿泊町)
- 長崎東公園(戸石町)
- 上長崎公園(片淵1丁目)
- フィットネスパーク公園(高城台2丁目)

### 長崎市みどりの課

長崎市桜町6-3  
TEL.095-829-1171  
FAX.095-829-1235  
メール midorinoka@city.nagasaki.lg.jp

長崎市 みどりの課

検索

# 長崎市民会館トレーニング室



## 長崎市民会館

長崎市魚の町5-1  
長崎市民会館内  
長崎市生涯学習課  
TEL.095-825-1400  
FAX.095-820-2605

◆トレーニング室利用料  
会員券(1ヶ月)一般2,396円・  
当日券(2時間)一般349円/  
市民会館2階受付で支払う。

◆利用時間  
月～土 / 10:00～12:00  
13:00～20:30  
日祝日 / 10:00～12:00  
13:00～16:00

※現在、通院中の方は医師と相談。



## 公設トレーニングジムを利用しませんか？

市民会館6階のトレーニング室には、いろんなジム設備が揃っており、自主的なトレーニングに励む市民の姿が見受けられる。利用は、高校生以上に限られていて、初めて利用する方は利用登録が必要。

# 長崎市営陸上競技場



## 緑あふれる多様なレクリエーション空間

浦上川そばで、電停やバス停からも近く、交通の利便性が高い。緑あふれる多様なスポーツレクリエーション空間という位置付けの施設だ。朝早くから、ジョギングや散歩、ラジオ体操などを自発的に行う市民も多く、夕方は中学・高校生の練習場としても使われていて、一日を通じて利用が盛ん。また、春にはグリーンキャンペーンも開催されるなど、四季を通じて、市民に親しまれている。

### 長崎市みどりの課

長崎市桜町6-3 TEL.095-829-1171 FAX.095-829-1235



# 長崎歩こう会

「長崎歩こう会」の発足は、平成5年。会員数は67名(男性47名、女性20名)。月に2~3回、日曜の活動がほとんど。1月の「初詣ウオーク」や、2月の「水仙ウオーク」など、季節感のあるコース設定からも、歩く楽しさの演出が感じられる。また、8月の「原爆遺構ウオーク」では、歩きながらの清掃活動を取り入れ、社会貢献も果たしている。毎年11月に開催されている「長崎ベイサイドマラソン&ウオーク」にも積極的に参加。しかも、本番前、数回に渡り、「下見ウオーク」を行い、会員たちの安全な完歩に努力している。一回のコースで歩く距離の平均は20km。会員だけでなく、一般参加者も歓迎!



城臺(じょうだい) 俊治 TEL.095-861-6653

入会金・会費 / 入会金1,000円、月会費300円、一般参加費(会員以外の人)300円。※月会費は1年分(3,600円)を4月に前納する。※平戸、小浜などへ貸し切りバス利用でのウォーキングもある。※体調は十分整えてご参加ください。

長崎歩こう会

検索

# 長崎ベイサイドマラソン&ウオーク

例年11月中旬に水辺の森公園を会場とするマラソン&ウオーク大会が開催され、マラソンは単日、ウオークは2日間で行われる。また、お楽しみ抽選会などのイベントも開催される。マラソンは、ハーフ・10km・2km(個人・親子)の種目がある。目玉である長崎港を周回し、女神大橋を渡るハーフマラソンの他、親子の2kmマラソンでは手をつないでゴールし親子で楽しめるマラソン大会となっている。ウオークは、6種目(コース)あり、平成27年度に認定された世界遺産を巡るコースや、人気スポットの稲佐山コースなど、初級者から上級者まで楽しめるコース設定となっている。※詳しくは、ホームページを確認。

長崎ベイサイドマラソン&ウオーク

検索



## マラソン

長崎ベイサイドマラソン  
実行委員会事務局  
長崎市魚の町5-1  
長崎市スポーツ振興課内  
TEL.095-811-1893  
FAX.095-829-1219



## ウオーク

長崎さるく・女神大橋  
ウォーキング大会実行委員会  
長崎市茂里町3-2  
NCC文化放送内  
TEL.095-843-7000  
FAX.095-843-8433

# 長崎新春駅伝



長崎市かきどまり陸上競技場及び園路をコースに、地域や職場及び学校など、様々なチームが新春の走り初めを行う恒例イベント。参加種目は、一般の部・高校生の部・中学生の部・小学生の部に分かれており、参加料は、小学生チーム1,200円~一般チーム4,200円。1チーム走者6名(小学生の部は4名)で、総距離18.68km(小学生の部4.9km)のそれぞれの区間を約300チームがタスキでつなぐ。

## 長崎市スポーツ振興課

長崎市魚の町5-1  
TEL.095-824-3728 FAX.095-829-1219

# 市民体育・レクリエーション祭

市民の体力づくり・健康づくりを目的に、毎年10月上旬~11月上旬に開催される「市民体育・レクリエーション祭」。スポーツが得意な人はもちろん、そうでない人にも、お手玉・ラジオ体操・ペタンクなど、簡単にできるレクリエーション種目がたくさん用意されている。レクリエーションの部参加は、当日受付のみ。



## 長崎市スポーツ振興課

長崎市魚の町5-1  
TEL.095-824-3728 FAX.095-829-1219

# 長崎市西部総合スポーツクラブ

長崎市の西部に「スポーツコミュニティ」とも呼べる、地域全体で運動を楽しむ自主組織「長崎市西部総合スポーツクラブ」がある。西城山小学校が主な活動会場。会員は小学生から年配までの全年齢層。ソフトボール、バドミントン、ビリヤード、グランドゴルフの各教室のほか、高齢者向けには、毎週金曜に健康運動教室も。一般参加者も参加可能。また、現在、15名のボランティア指導者が活躍中だが、昼間の時間帯に活躍できる、運動経験指導者を募集中。まずは一緒に運動を始めませんか？



**【貯筋運動教室】**貯筋運動とは、鹿屋体育大学学長・福永哲夫氏が提唱する、道具のいない筋力トレーニング。より長く自立した生活を送るため、一定水準以上、筋肉を維持するための軽い運動を毎日行う。  
日時/毎週金10:00~11:30  
会場/西城山校区西部自治会公民館  
参加費/月500円+ノルディック体操時に300円

**【にししろっ子元気広場】**主に西城山小学校で開催。  
個人会員=年間2,000円+保険料・ファミリー会員=年間3,000円+保険料

宮崎武洋クラブマネージャー  
TEL.095-862-1813  
FAX.095-862-1823

# 伊王島&高島サイクリング

潮風を切って島のサイクリングはいかが？近頃、伊王島と高島の島内巡りには、自転車便利のためにレンタル自転車が大人気。それぞれの島からは軍艦島が見えることもあって、島内自転車ルートも設定されている。但し、サイクリング専用道路ではなく一般道なので、車に注意して楽しんで。



## やすらぎ伊王島のレンタル自転車

- ・電動自転車 大人用のみ 2時間/900円 延長1時間/150円
- ・自転車 大人用 2時間/800円 延長/150円
- 小人用 3時間/200円 延長1時間/100円

※馬込教会や夕陽ヶ丘展望所などのビューポイントがあるが、伊王島灯台への坂はかなりキツイ。

◆やすらぎ伊王島 TEL.095-898-2202

## 高島のレンタル自転車

- ・電動アシスト付き自転車レンタル
- 4時間未満(9:30~13:30)500円 4時間以上(9:30~17:30)1,000円
- 1日(9:30~翌9:30)2,000円

※高島港ターミナル1階で受付(9:30~17:00)

※高島島内観光コース=高島歴史、自然散策、軍艦島見学、権現山散策の4コース。

◆高島振興協同組合 やったろうde高島 TEL.095-896-2001

# ねんりんピック長崎2016

平成28年10月15日(土)から18日(火)にかけて、長崎県で初めて開催される「ねんりんピック」は正式名称を「全国健康福祉祭」といい、高齢者の方を対象とし、スポーツや文化活動を通じて交流を図るイベント。県内12市3町で26種目、長崎市ではソフトテニス、ゴルフ、水泳、グラウンド・ゴルフ、健康マージャンの5種目を実施予定。



## 長崎市ねんりんピック推進室

長崎市魚の町5-1 長崎市民会館 7階  
TEL.095-829-1330 FAX.095-829-1335

長崎市

# お手軽ウオーキング

長崎市内のヘルシーウオークコースを、市民ボランティアと一緒に気軽に歩きます。浦上や外海、野母崎、市民の森などたくさんのコースから選べる上、ほとんどのコースが午前中の2時間で完結。なお、開催日時や集合場所など、詳しくは『広報ながさき』をご覧いただき、お申し込みは長崎市コールセンター(TEL.822-8888)へ。



長崎市健康づくり課 長崎市桜町6-3 別館3F TEL.095-829-1154

三和行政センター 長崎市布巻町111-1 TEL.095-892-1111

琴海行政センター 長崎市長浦町2664 TEL.095-885-2111

長崎市

# 生きがい

せっかくの自由な時間。自分のため、人のため、有意義に使いたいですよね。人生の質を決定するのは、時間の使い方かもしれません。これまで培ってきた経験や技術、または、趣味や得意技を披露して、地域とつながりましょう。「生きがい」とは、突き詰めれば、人に喜んでもらうことかもしれません。趣味がなければ、これから見つけましょう。時間を忘れるほどの趣味があれば、毎日がイキイキと動き出しますよ。



# 山下俊男さん 67歳

元 コンビニ、弁当屋、  
居酒屋経営

Toshio Yamashita

生きがい

活動紹介



病院内の  
飾り付けも、  
季節によって  
工夫しています。



## 50歳の決断を「第九」が後押し。 病院ボランティアの始まり

50歳までの山下さんは、コンビニと弁当屋と居酒屋を多角経営していた。寝る間もないくらい働き、ついには病気になってしまった。この時、山下さんは重大な決断をした。「よし、仕事はここまで!」と。奥さんからは、「辞めていいけど、毎日毎日『オレの飯は?』って言わないでよね」と釘を刺されたという。ボランティアに出会ったのは、51歳。年末に参加した「第九」を歌うイベントがきっかけだった。障害のある人もない人も、男性も女性も一緒に声を合わせて歌う、力

強いドイツ語の大合唱に、底知れない深い感動を覚えたという。誰かの役に立ちたい気持ちが強くなり、縁のあった大学病院の「ひだまりの会」に参加した。最初は何をしたらいいか見当もつかなかったが、そのうち、親しみやすい山下さんの笑顔が、患者さんやご家族の心をとらえて行った。山下さんがいつも考えているのは一つだけ。「どんなしたら喜んでもらえるか、そればかり考えてます」。人の喜ぶ顔に生きがいを見つけた人の言葉だ。

### 「ひだまりの会」とは?

平成9年7月、長崎大学病院のボランティアとして導入された。玄関での挨拶、受付・院内への案内、車イスの介助、入院患者さんの話し相手、図書貸し出しなどのさまざまな活動を行い、「うるおいのある病院作り」を目指している。

### ひだまりの会

長崎大学病院内ボランティア室  
長崎市坂本1-7-1  
TEL.095-819-7616(医療支援課内)

※ボランティア希望者は、規定の書類提出後、面接があります。



Yoneto Matsuda



長崎観光のため、  
自分のため、  
さるくガイドを  
一緒にやりましょう!

## 歩いて、学んで、出会える。 さるくガイドの勧め

今や、長崎市内の至るところで見かけるオレンジ色のジャンパーを着た「さるくガイド」。松田さんは、さるくガイド6年のベテランだ。「さるくガイドになって本当によかった。よく歩くし、何より、人にガイドするには勉強もするし。ボケないで済みますよ。実は、55歳で退職して一年間家にいたら、することなくて、すっかり太ってしまっただけ。何かせんばと思っていたところに、人からの勧めで、さるくガイドになりました」。松田さんは、55歳で製薬会社を退職。一年後、

再就職と同時にさるくガイドも始めた。「充実しています。会社勤めとは、また違う人との付き合いができて、人生が変わりました。ガイドに成り立ての頃は一番年下でしたけど、みんな横のつながりで親切にいろいろ教えてくれました。長崎の歴史はもちろん、分かりやすいガイドのためのノウハウや手持ち資料の作り方まで。世界遺産の件もあるし、益々忙しくなりそうです。皆さん、退職したら、ぜひ一緒にやりましょう」。



### 「さるくガイド」とは？

長崎市内のまち歩き案内人。観光客や修学旅行生を案内しながら、長崎の魅力を伝える役割。

さるくガイドとして、  
長崎観光に貢献してみませんか？

次のいずれも満たす方。

- ①18歳以上の市民か、市内に通勤・通学している(高校生を除く)
- ②平日の研修に参加できる
- ③おおむね月2〜3回活動が可能

### 長崎国際観光コンベンション協会

長崎市出島町1-1 出島ワーフ2階  
TEL.095-811-0369





Akira Yamaguchi



団塊世代は  
ヴィンテージ世代。  
期間限定だから、  
今すぐ動き出しましょう!



## 退職して地域に戻ったら、 「ヨコの関係」に切り替えて!

「退職する日は必ず来る。準備万端で迎えねばね! 僕は、早期退職で人より2年も早くスタートが切れたよ」。その早期退職時に自分で作ったチェックリストを見せてもらった。チェック項目は、「妻や家族から自立しているか」「組織外に友人はいるか」など10項目。生き方が浮き彫りになるような問いかけだ。仕事を辞めれば、一人の人間。退職後も、生きている実感を持続できるような、自分への問いかけは常に必要だ。山口さんは、今もこのチェック項目を自分に問い続け記録

を残している。さて、「助っ人隊」隊長である山口さんに、隊を作ったきっかけを聞いてみた。「近所の高齢者が、風呂場の電球が取り換えられなくて、何年も真っ暗な風呂に入っていたから」と言う。「昔、地域は自前の『ケア力』を持っていた。今また、この『助っ人隊』で、そのケア力を取り戻したい。そして、男性に多いのが、退職後の頭の切り替えができない人。仕事辞めたら、社会的な『タテの関係』を、地域の『ヨコの関係』に置き換えねばよ」。ありがたいアドバイスだ。

### 「助っ人隊」とは?

平成21年4月、長崎市鶴の尾町自治会の山口明会長を中心に結成されたボランティア会。地域の高齢者のための生活支援活動を目的としている。庭木の剪定や網戸の張り替え、家具の移動、家庭菜園で育てた野菜の販売など。また、女性隊員発案の「入院セット」サービスも好評。現在、隊員は17名。退職した団塊世代が多い。次の世代の隊員を募集中。

### 助っ人隊

山口明会長 TEL.090-3012-1732



# 健康づくり推進員

## 地域みんなで力を合わせて、長崎のまちを元気に!

健康づくり推進員は市民の健康・生きがいつくりを支援するボランティア。現在9つの団体が健康づくり推進員として地域で活動している。あなたも一緒に、健康づくり推進員として活動しませんか?

### 高齢者ふれあいサロンサポーター

地域の身近な場所で自主的に集い、気軽に交流できる場として開設している「高齢者ふれあいサロン」。健康体操やレクリエーション、茶話会など、サロンで行う内容はサポーターが中心となって企画し、運営している。参加者からは「サロンに行くのが楽しみ!」「元気になる」との声もあり、サポーターのやりがい・生きがいつながっている。



### 介護施設ボランティア

長崎市内にある介護施設に訪問し、入所しているかたの話し相手や、レクリエーション、季節の行事などのお手伝いを行っている。ボランティアが来ることを楽しみにしているかたも多く、施設内にはこれまで以上に笑顔も増えてきている。



| ボランティア名         | 主な内容   | 問い合わせ先                                |
|-----------------|--|---------------------------------------|
| 高齢者ふれあいサロンサポーター | 高齢者ふれあいサロンの企画・運営                                 | 長崎市<br>高齢者すこやか支援課<br>TEL.095-829-1146 |
| 介護施設ボランティア      | 市内の介護施設に入所しているかたの話し相手やレクリエーションのお手伝い              |                                       |
| あじさいサポーター       | 長崎市の介護予防事業で参加者が楽しく参加できるようなサポートを行う                |                                       |
| シルバー元気応援サポーター   | 呼吸・ストレッチ・筋トレなどバランスよく取り入れた介護予防体操(せーのお体操)を地域の場で紹介  |                                       |
| 認知症サポートリーダー     | 「認知症」に対する正しい理解や、認知症のかたやそのご家族の在宅生活を支える活動の実施       | 長崎市地域保健課<br>TEL.095-829-1153          |
| 精神保健福祉ボランティア    | 在宅の精神障がいのかたの社会参加をすすめるグループ活動(ソーシャルクラブ)などのお手伝い     |                                       |
| 食生活改善推進員        | 地域の講習会や市のイベントなどで、野菜のとり方や減塩など健康的な食生活を広める活動        | 長崎市健康づくり課<br>TEL.095-829-1154         |
| ロードウォークサポーター    | 定期的に開催している「お手軽ウォーキング」を通じて、市民の運動の習慣化を応援           |                                       |
| 琴海地区健康づくり協力隊    | 自らの健康と、地域の健康づくりのため、地域で実施される特定健診やがん検診の受診勧奨活動などを実施 | 琴海行政センター<br>TEL.095-885-2111          |

# 市民活動センター「ランタナ」



長崎市馬町21-1  
 TEL.095-829-1125  
 FAX.095-829-2925  
 開館／月～金8:45～22:00  
 土・日・祝8:45～17:30  
 休館／12/29～1/3  
 メール／  
 shiminryoku@city.nagasaki.lg.jp  
 HP／  
 http://www.city.nagasaki.lg.jp/shiminkyoudo/



## 団体立ち上げなど、市民活動のサポート施設

諏訪神社下の馬町交差点近くにある洋館が、市民活動センター「ランタナ」。平成20年10月にオープンし、様々な市民活動やボランティア団体の活動を支援する長崎市の施設だ。支援の内容は、例えば、団体運営ノウハウ、人材育成講座や研修会の開催、団体同士の交流促進など。また、市民活動に関する相談も随時受け付けており、活動資金や情報発信についての「団体」の相談、地域活性化などの「地域」の相談などにも対応している。



## 長崎市社会福祉協議会ボランティア室



## ボランティア活動したい個人と、団体からの募集をつなぐ案内所

長崎市のボランティア団体はここへ登録し、随時、必要なボランティアを募集していて、ボランティア希望者は窓口へ行くと案内してもらえる仕組み。また、大規模災害発生時の災害ボランティアセンターを開設し、ボランティア受付と必要場所への派遣、他団体との連絡等も行う。

メール／volunteer@nagasaki-shi-shakyou.or.jp  
 HP／http://www.nagasaki-shi-shakyou.or.jp

※ボランティア室は市民活動センター「ランタナ」内。  
 問い合わせは同じ。

# 公民館講座

年二回、春と秋に受講生を募集する公民館講座は、その時代を反映した人気のある習い事や、すぐに役立つパソコン講座など、内容の濃いものが多い。ちなみに、主催講座の受講料は無料、自主成人講座は受講料が必要。また、いずれも材料費などの実費も必要だ。受講を希望する人は、「広報ながさき」3月号(春の講座)、8月号(秋の講座)の折り込みチラシを参照のこと。新しい自分が発見できるかも。



発表会の様子

## 中央公民館

長崎市魚の町5-1  
TEL.095-825-1948  
FAX.095-820-2605  
開館/8:45~21:00



### 公民館講座生募集のある公民館

中央公民館 東公民館 西公民館 南公民館 北公民館 滑石公民館 香焼公民館  
 外海公民館 野母崎文化センター 三和公民館 琴海文化センターなど

# 長崎伝習所

昭和61年、地域の活性化と発展のため、市民と行政が協力して、まちづくり事業「長崎伝習所」を立ち上げた。「長崎伝習所」の名前は、幕末期の長崎に作られた「海軍伝習所」や「医学伝習所」などに由来しており、有能な人材を数多く輩出した長崎の歴史に学ぼうという意味が込められている。主な事業は、毎年、「こんなことしたい!」と手を挙げた人を塾長(リーダー)として、その塾の意義に賛同する塾生を一般公募する。各塾は、自由な発想と知恵で、ユニークなまちづくり企画を進めていく。



※塾生になれるのは、長崎市在住か、通勤通学している方。

長崎市馬町21-1  
市民活動センター内  
TEL.095-829-1125  
FAX.095-829-2925  
開館/月~金 8:45~22:00  
土・日・祝日/8:45~17:30  
メール/denshusho@city.nagasaki.nagasaki.jp

長崎伝習所 検索



# ながさき双六の会

ながさきの街を双六の絵図にみたと、「まち歩き」を体験し長崎独自の魅力を発信することで長崎観光の発展を目指す。普段は長崎さるくのさるくガイドとして活動しており、毎年11月の第2日曜日に「まちあるき双六大会」を開催。長崎のまちを大きな絵双六にたとえて参加者自身が駒となり、サイコロを振り出た目の数だけ歴史の舞台となったポイントを巡る。



長崎市西山1-28-38坂口方  
会長 小森豊志  
事務局専用 TEL.090-6776-4569  
メール/nagasaki-sugoroku@yahoo.co.jp  
HP/http://nagasaki-sugoroku.jimdo.com/

# 川さるく 森川里海 塾

長崎市とその周辺で、自然が残った川や市民の癒しの場となる川を探し魅力を紹介する「長崎よか川マップ」を作成する。そのため、平成21年に長崎伝習所で開設、2年間の塾活動の成果として「ながさきよか川マップ」を製作し、市内の全小中学校へ配布、環境教育などに活用してもらっており、データは、長崎伝習所HPで閲覧できる。

平成25年からは、活動のテーマの一つである、銅座川の暗渠の下に眠る「いしだたみ水路」を活かしたまちづくりに取り組み、市民によるワークショップを13回開催した。その成果として、田上長崎市長に「銅座川周辺のまちづくりに関する提言書」を提出、今後も市民の立場からまちづくりに取り組む予定。

長崎市三和町753 塾長 兵働馨  
TEL.095-878-5759 FAX.095-878-5759  
塾長個人 TEL.090-3603-2345 メール/hyodo@ngs2.cncm.ne.jp

# 長崎歴史文化博物館

ここは、長崎の歴史や文化に関連する貴重な資料などを収蔵している施設だが、実は、とても気軽に伝統工芸体験もできる。その種類も多く、「銀細工」「現川焼き」「長崎刺繍」「長崎染め」「スタンドグラス」「べっ甲細工」「佐世保独楽」など。また、文化講座も多く、収蔵資料の解説や史跡めぐり、さらには、本物の古い書物を読み解く「古文書講座」など専門性の高い講座もある。長崎の歴史の宝物を身近に感じながら、趣味の入り口を探し出すのに最適だ。



長崎市立山1-1-1  
TEL.095-818-8366  
FAX.095-818-8407  
HP / <http://www.nmhc.jp>

※ボランティアスタッフが活躍中  
長崎歴史文化博物館、長崎市立図書館、ブリックホール、長崎県美術館

# グリーンツーリズム

近頃、よく耳にする「グリーンツーリズム」とは、都市部に住む人達が、自然豊かな地域の人達と交流しながら一緒に楽しむ、新しいスタイルの「滞在型余暇活動」のこと。市内各地域で、パン・お菓子作り、うどん・そば打ち、石窯ピザ作り、かまぼこ作り、シュノーケリング等、その土地の自然や文化、人などにより、様々な体験活動が楽しめるのが魅力だ。また、田舎の家に泊まりに行く感覚を味わえる体験民泊を行っている地域もある。自然の中で地域の人の温かさや豊かな文化に触れてみよう。



## 長崎市農業振興課

長崎市金屋町9-3-5F  
TEL.095-820-6564  
FAX.095-829-3444  
開館 / 月～金  
8:45～17:30  
休み / 土日祝日

体験の申込は各受入先となります。連絡先や体験メニューについてはホームページ  
HP / <http://www.city.nagasaki.lg.jp/tourism/>  
または、市役所本庁、支所、行政センター等で配布している「体験ガイドブック」で確認。

## 受け入れ団体

外海ツーリズム協議会 大中尾棚田保全組合 ステップUP池島研究会  
あっとは@琴海 野母崎ツーリズム振興会 やったろうde高島 伊王島加工組合

# ながさきダンカーズ倶楽部

発足は平成24年4月。団塊シニア世代のセカンドデビュー応援を目的に、「仲間づくり」「居場所づくり」「出番づくり」を目指している団体。現在、活動会員数は約60名。倶楽部の中には、手話愛好会、絵と言葉遊びの会、ダンカーズ・ボウル、アナログレコードを聴きながら、などのグループがある。これから、何をするか迷っている方には、お勧めしたい団体だ。自分がやりたいテーマを掲げ、仲間を募り、自主的な活動を行う、アクティブな団体だ。



長崎市馬町21-1 ランタナ内  
例会  
日時 / 毎月第3木 18:00～  
(例会終了後、居酒屋交流会・自由参加)  
場所 / 出島交流会館(変更あり)  
入会金 / なし  
参加費 / 会開催つど500円  
※入会退会自由  
メール / [nagadan2012@gmail.com](mailto:nagadan2012@gmail.com)

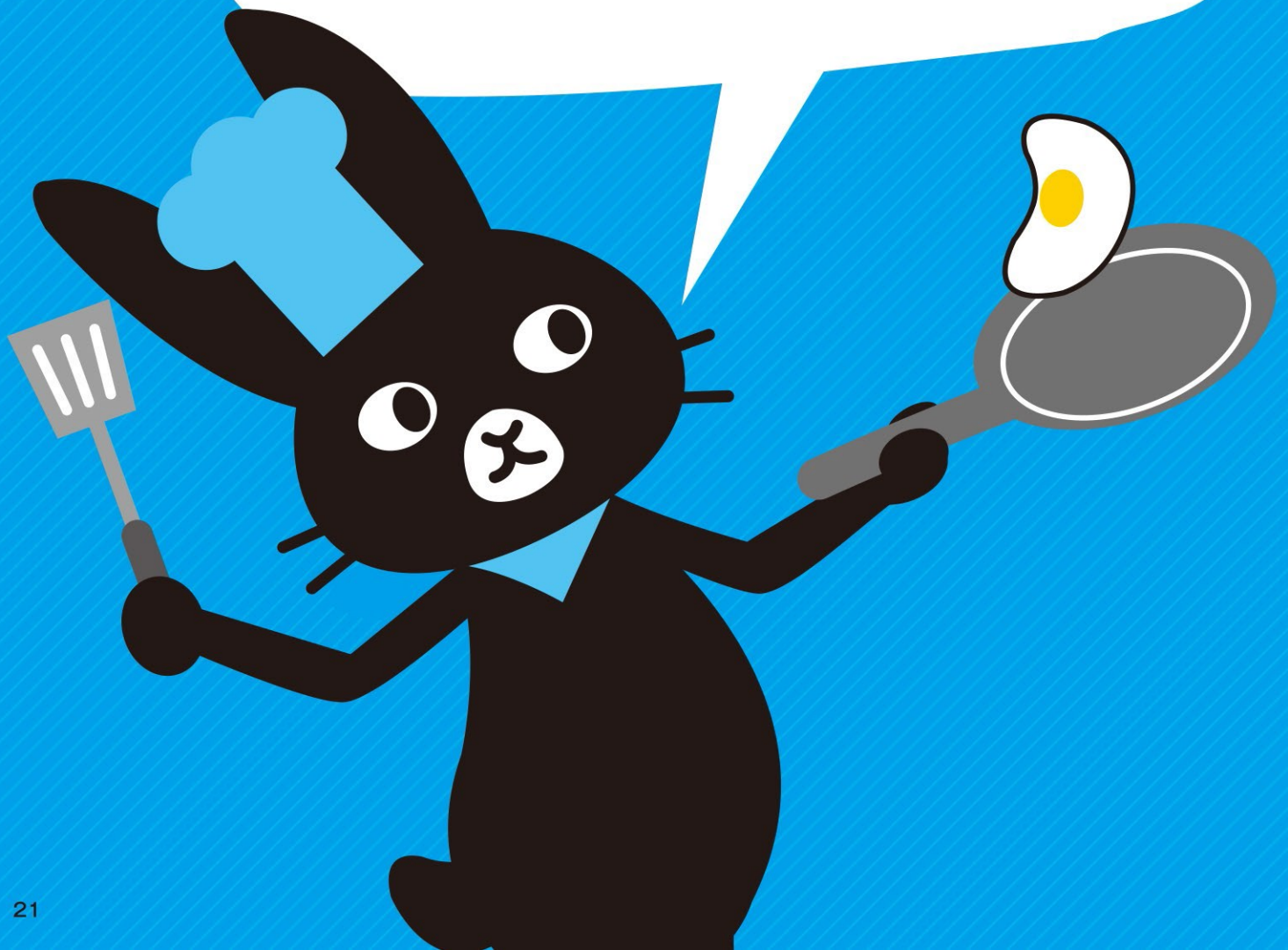
ながさきダンカーズ倶楽部 検索





# 仕事

これまでの人生の中で、最もたくさんの時間とエネルギーを注ぎ、生活の糧を生みだしてきた尊い職。積み上げてきた職業上の知識と技は、誇りとしてよいものです。さて、人生の「継ぎ目」に立ち、考えてみる時。現役時代に培った基礎を使って、再雇用の道へ進むか、長年思い描いていた新しい世界への道を選ぶか、はたまた、在職中からコツコツ勉強して得た資格を活かして働くか…。自由を楽しむ時間と収入とのバランスも大切です。



# 中村嘉孝さん 68歳

元 ホテルマン  
現 レストランホールスタッフ

Yoshitaka Nakamura



内外倶楽部で、  
ぜひ「ジビエ料理」  
をお召し上がりく  
ださい。



## 仕事選びは、体力と時間の バランスが大切ですよ

職業柄か、中村さんの背筋はいつもシャンと伸びていて、身のこなしが颯爽としている。中村さんは、21～64歳までの43年間、ホテルマンとして働いてきた。長崎を拠点にしながら、白馬東急ホテル勤務も、かなり長かった。1年を通じた白馬村の自然の美しさについては、オールマイティーのコンシェルジュのごとく、どんなことを聞かれても答えられるほど。しかし、長いホテル勤務を64歳で終わりにしようと思ったのは、フルタイムの勤務に体力の限界を感じたから。長崎への

Uターンと同時に、これまでのキャリアを活かせる職場を探した。幸運なことに、「出島内外倶楽部レストラン」で、ホールスタッフを募集していた。「この由緒ある洋館で働けるのは本当に嬉しいです。私は退職前から、年金以外に毎月いくらかの収入を得たいと考えていました。新しい仕事を一から覚えるのは大変だから、無理はしないで、これまでやって来たことを活かして働こうと。これから退職の方は、今、何かしら考えておかれるのをお勧めしますよ」。

### 出島の 「旧内外倶楽部」とは？

1903(明治36)年、イギリス人のフレデリック・リンガーが建てた洋館。長崎で暮らす外国人と日本人の親交を深める場として利用された。現在は、レストランとして活用されている。

### NPO法人長崎の食文化を推進する会 出島内外倶楽部レストラン

長崎市出島町6-1  
TEL.090-4481-8522  
営業時間／10:30～15:00  
※夜間については予約のみ。応相談。



# 太田陽子さん 66歳

元 フランス洋菓子職人  
現 パン屋経営

Yoko Ota



## 太田陽子さん、略して「太陽」。 太陽の笑顔とパンの香りと

4年前、太田さんが63歳で出したパン屋さんは今や大繁盛。もともと、太田さんはフランス洋菓子職人。それも、40代の頃、友達に勧められて、洋菓子店の製造部門に入った。まったくの素人だったにもかかわらず、人並み以上の探求心と、お店を通じて出会った一流の料理人の薫陶を受け、次第に「食」に向き合う姿勢と菓子作りの高い技術を身に付けた。そして、17年経った63歳の時、突然、天からの啓示が降ってきた。その日、太田さんは熊本の菓子材料の

展示場にいた。材料を選んで帰ろうとした瞬間、頭に閃いた。「そうだ、私、パン屋になろう！ 自宅を改造してパン屋をやりたい」と。この閃きは確信になり、早速、ご主人に相談。ご主人は陽子さんを証券会社へ連れて行き、「この人が言うだけのお金を用意してやってくれ」と言った。太田さんは言う。「先を考えたことがないんです。何でもやってみないと分からない」と。63歳のパン屋さんは遅いだろうか？ いや、時に人生には夢を発酵させる時間が必要なのだ。



### 「セ・オオタ」とは？

長崎市上小島の自宅を一部改造したパン屋さん。大きく取った窓からは明るい日差しが差し込み、カフェカウンターの向こうには植え込みの樹木が風に揺れる。焼きたてのパンと美味しいコーヒーをご一緒に。

### セ・オオタ

長崎市上小島5-6-18  
TEL.095-826-1176  
月曜休み





Toshikazu Hamada



## 琴海の宝の山と海。 地域の人たちと夢を生む

大村湾を見渡す琴海の山の中腹に建てた、自分の城。誰もが憧れる退職後の夢のひとつかもしれない。だが、浜田さんの場合は、事情が少し違う。浜田さんには、畑の収穫と海の牡蠣で、ある程度の収入を上げる目標があるから。父から譲り受けた荒れ地を、まずは、10年先に退職した奥さんが開墾を始め、夫婦でピワ・すいか・コンニャク・ミカン・南高梅などの生産物をコツコツと生み出してきた。浜田さん自身、役場にいる頃から、「何か地域の役に立ちたい」

気持ちで積極的に仕事に取り組んできたおかげか、人から「浜ちゃん」と親しまれ、退職後の素人に地元の人たちは快く力を貸してくれた。この秋には、椎茸の初出荷もできる。一方、大村湾での牡蠣の養殖も好調だ。「琴の海・さざなみ牡蠣」と銘打った濃厚肉厚の牡蠣は、塩分濃度が低い大村湾育ちでミネラル成分が高い。浜田さんは「今、商売としてはトントンか若干黒字くらいかな。これからは、琴海のブランド品を生み出して売っていきたい」と語った。

### 「琴の海・さざなみ牡蠣」とは？

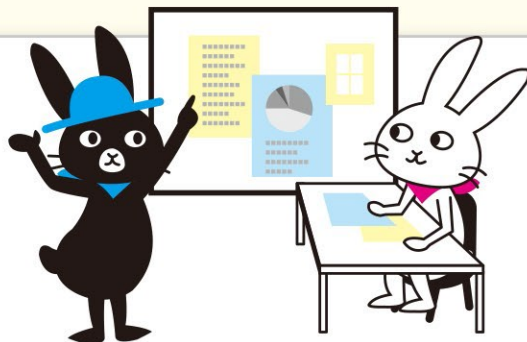
琴海長浦地区の「牡蠣の浜ちゃん」で生産される、大村湾産の殻付き牡蠣。直売もするが、水揚げ・箱詰めにかかる時間が長いので、電話にての予約が必要。

長崎市長浦町1057番地  
TEL.095-886-3753



# 創業サポート長崎

## 長崎市内で創業を考えている方を しっかりサポートします!



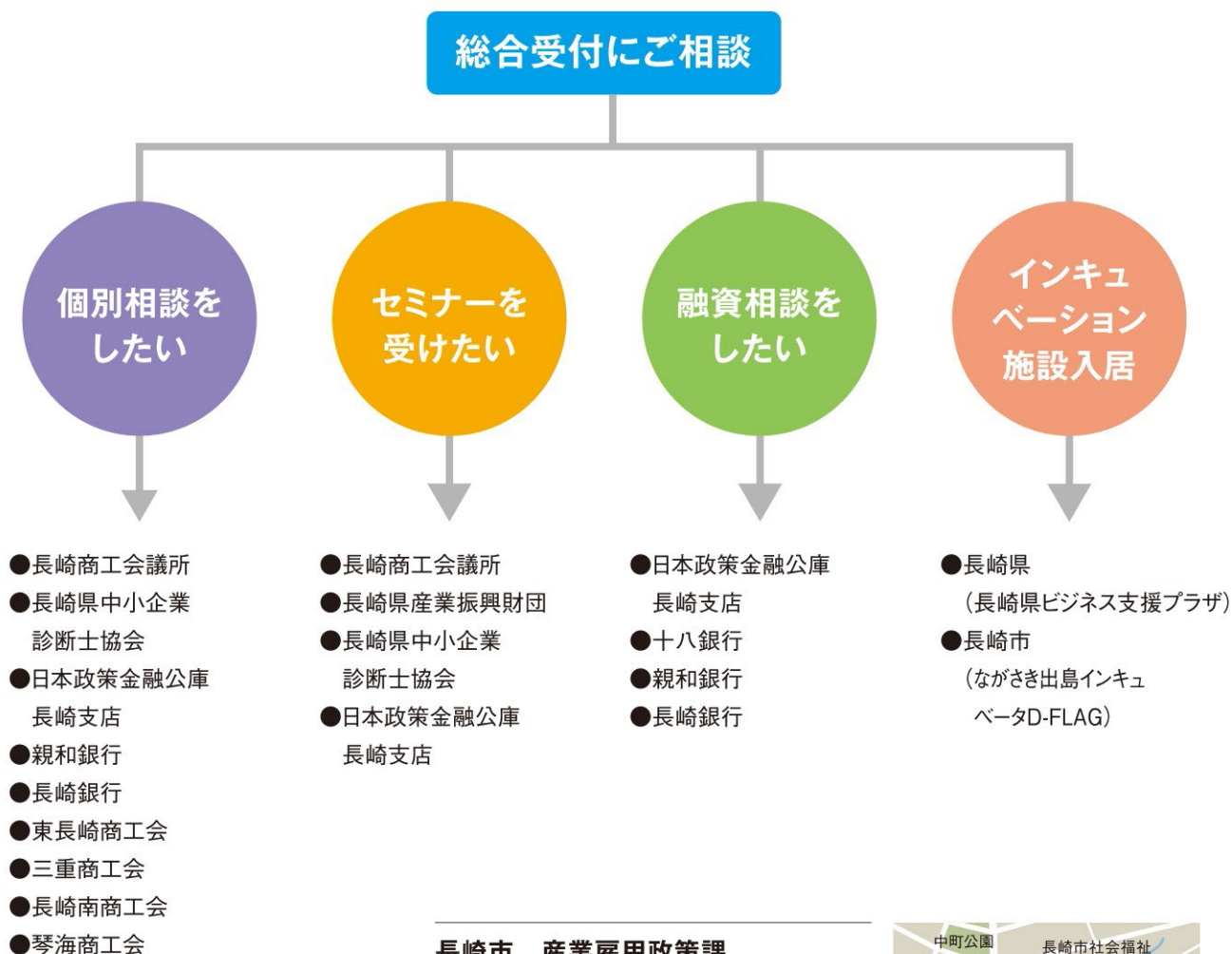
創業は難しそう、やりたいことは決まっているのに事業計画がたてられない…創業するまでに、準備することはたくさんあるのに、一人ではとても大変。そんな時に手助けしてくれるシステム「創業サポート長崎」をご存知? 相談は無料で、予約も不要。

長崎市がフロアマネージャーとなり、専門知識を持つ支援機関へつないでくれる。

さて、「創業を準備する6つのチェックポイント」は以下のようなもの。事前準備はとても大切だ。

- ① 創業の動機は明確ですか?
- ② 事業について経験や知識はありますか?
- ③ 家族の理解はありますか?
- ④ セールスポイントはありますか?
- ⑤ 資金繰りの計画は立っていますか?
- ⑥ 事業計画書を作っていますか?

## 「創業サポート長崎」ご利用の流れ



### 長崎市 産業雇用政策課

長崎市桜町4-1 長崎商工会館4F  
Tel.095-829-1313  
平日/8:45~17:30  
メール/sangyo@city.nagasaki.lg.jp

創業サポート長崎



# 長崎市農業センター

農作業のお手伝いで、農家を手助けしたい！  
そんな「農業ヘルパー」の育成を目的とした農業センターです



定年後、農業への憧れも、これからの人生を楽しむ選択肢の一つかもしれない。自然と触れ合いながら、農作業で汗を流して収穫を楽しみたい。そんな人には「長崎市農業センター」がある。本職の農業者の手助けを行う「農業ヘルパー」を育成する施設で、すぐに役立つ具体的な農業研修が受けられる。

本格的な農業経営を、ということではなく、農家のお手伝いをしてもらう人を育てていこうと「農業ヘルパーコース」の研修を開催している。

研修会では、いろいろな農作業に対応できるよう、市内農家等での現地研修、栽培実技研修、農業用機械の運転操作、農薬の安全使用等の講習を行っている。研修修了生は農業ヘルパーとして登録し、長崎市農業センターを窓口として、職業安定法に基づく無料職業紹介業務により、人手不足に悩む農家で活躍中。

◎農業ヘルパーの主な作業内容  
果樹：ビワの収穫や袋かけ、ミカンの収穫等。野菜：いちご定植準備・

芽かき・収穫、アスパラガス選果。  
花き：菊の芽摘み・定植、葉ぼたん定植など。



長崎市戸石町34-2  
TEL.095-830-1124

長崎市農業センター



# 長崎県総合就業支援センター

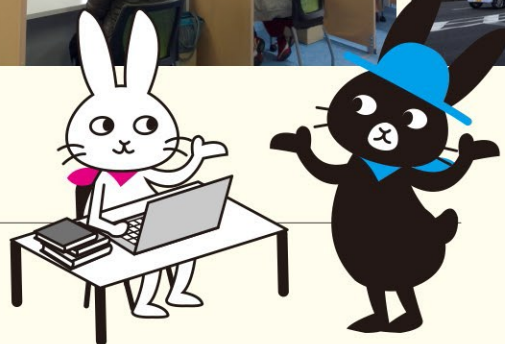
長崎県総合就業支援センターは、長崎労働局（ハローワーク）等との連携のもと、若者、女性、高齢者等の様々な求職者に応じた支援機能を集約し、求職者ニーズに応じた相談から職業紹介までの支援を行うとともに、企業ニーズに応じた人材確保・離職者対策等の支援を行う、長崎県が設置した就業支援施設。

なかでも、「中高年再就職支援コーナー」は、概ね45歳以上の方が対象で、これまでの就職経験で培った高い技術や能力を生かせる即戦力の人材として、早期の再就職を支援してくれる。

さらに高い年齢層の求職者にも対応していて、働く意欲を持つ健康な高齢者の就職を支援する「高齢者就職支援コーナー」のほか、社会福祉への貢献や生きがい、健康づくりなどのための就業の場を提供する「シルバー人材コーナー」（水曜日）なども活用できる。

また、年齢に関係なく、福祉人材コーナー（毎週木曜日13:00～16:00）も開設されており、福祉の仕事を探している人と、人材を求める社会福祉施設等の橋渡しを行っている。より丁寧で効率よいマッチングを図るためのシステムをぜひ、利用してほしい。

はじめてご利用の方は、まず、総合受付（長崎西洋館2階）へ。電話でも対応可。



長崎市川口町13-1 長崎西洋館2F・3F  
TEL.095-842-5424 FAX.095-849-0073  
開館日及び開館時間 月～金10:00～18:00  
\*土・日・祝日・年末年始、長崎西洋館閉館日は休み  
長崎県総合就業支援サイト <http://sougoshugyo.pref.nagasaki.jp/>

## 資格取得

1つでも商工会議所の検定試験の資格を取得することはキャリアアップにつながり素晴らしいこと。当該分野において専門的かつ実践的な知識やスキルを修得した証明となる。商工会議所が窓口となる検定試験には、リテールマーケティング（販売士）検定（マーケティング力強化で流通・小売をリードする）や簿記検定（正しく帳簿をつけられる。費用や収益率を意識するようになる）などがある。その他ネット試験で施行している検定試験（PC検定など）もある。

<http://www.kentei.ne.jp/>

### ◎退職後に実感する能力開発の重要性について



- ① 「公的な資格の取得」
- ② 「定年後も生かせる専門的技術の習得」
- ③ 「再就職について友人・知人に相談・依頼」
- ④ 「会社に再就職を斡旋してくれるように依頼」
- ⑤ 「再就職のため人材銀行・人材派遣会社等に登録」

※高齢者の就業:意識と現実について(内閣府)

### 長崎商工会議所 業務課検定係

長崎市桜町4-1-2F  
TEL.095-822-0111  
FAX.095-822-0112  
受付/9:00～17:30  
(土・日・祝日・年末年始は休み)  
HP/<http://www.nagasaki-cci.or.jp/nagasaki/>



# 公益社団法人 長崎市シルバー人材センター

社会のために、自らのためにあなたの豊かな知識と経験を、活かしてみよう。定年退職後などに、フルタイムの仕事は望まないが、「追加的な収入を得たい」、「社会のために役立ちたい」という長崎市に居住する60歳以上(原則として)の健康な高齢者(登録会員)に対し、一般家庭、民間事業所、公共機関等から、地域に密着した「臨時的かつ短期的または軽易な仕事」を引き受け、就業の機会を提供している。長年培った高い技術や豊かな知識と経験を生かした仕事や、今までとは全く違う分野の仕事をする事も出来る。高齢者に適した「幅広い種類の仕事」を請け負っていて、会員になるには特別の資格や難しい手続きなどは不要。



## ◎主な仕事内容

- 案内状・挨拶状の筆耕
- 年賀状の筆耕
- 植木の剪定
- 障子・襖・網戸張替え
- パソコン指導
- 建物管理
- 駐車場管理
- 公園管理
- チラシ配布
- 食事作り
- テープ起こし
- 除草作業
- 清掃 など



長崎市岡町2-13  
TEL.095-842-9500  
FAX.095-842-9977  
HP / <http://www.sjc.ne.jp/nagasaki/>



# JICAシニア海外ボランティア

JICAボランティアは、日本政府が開発途上国に行うODA(政府開発援助)として、JICA(独立行政法人国際協力機構)が行うボランティア事業。

満40歳から満69歳の方を対象とした「シニア海外ボランティア」は、アジア・アフリカ・中南米・大洋州・中東の人びとのために、自分が持っている技術や経験を生かしたいという意欲を持っている方を派遣。派遣国を中南米の日系社会に限定した「日系社会シニア・ボランティア」や、派遣期間が1年未満の「短期ボランティア」などもある。

詳しくは「JICAボランティア」で検索。

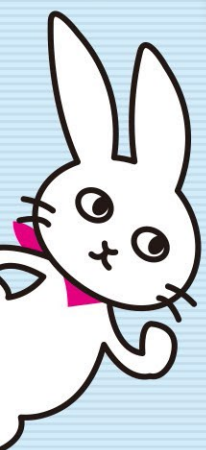
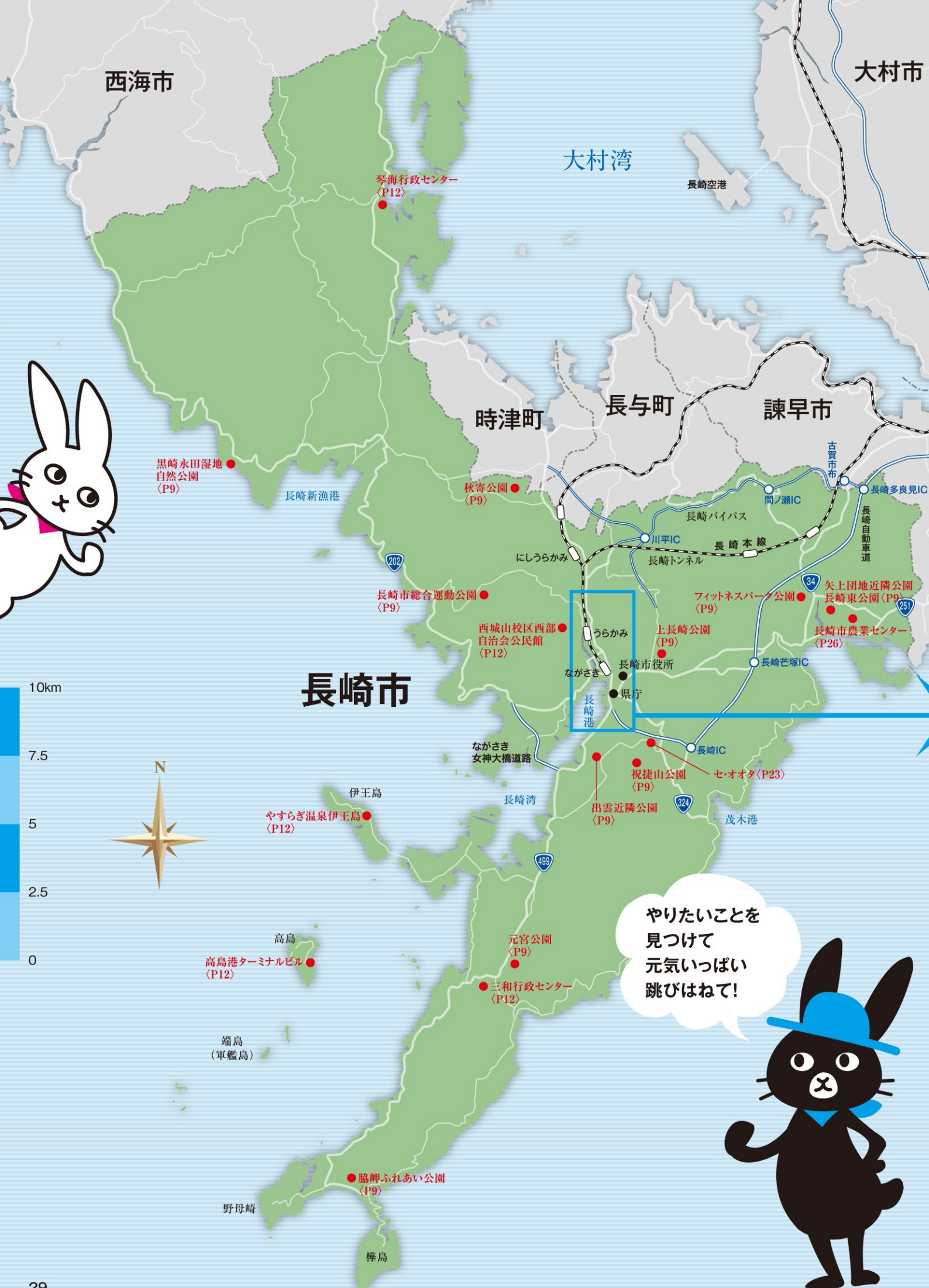


- 協分野 / 農林水産、教育、医療からスポーツまで幅広い分野で協力している。
- 募集期、派遣期間 / 春と秋の年2回行っている。技術審査、健康診断審査、語学力審査、人物面接、技術面接などの選考を経て合否が決まり、派遣時期や国も確定する。合格者は派遣前訓練・研修を経て原則として2年間の派遣となる。
- 応募資格 / 満40歳～満69歳 日本国籍の方

## JICAデスク長崎

長崎市出島町2-11  
出島交流会館1階  
(公財)長崎県国際交流協会内  
TEL.095-823-3931  
FAX.095-822-1551  
HP / <http://www.jica.go.jp/kyushu/>  
メール / [jicadpd-desk-nagasakiken@jica.go.jp](mailto:jicadpd-desk-nagasakiken@jica.go.jp)  
開館時間 / 月～金9:00～17:30





これまでの経験を活かし、できること、やりたいことを探して、地域で元気にすごしましょう。



長崎市長 田上富久

長崎市では、高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも元気で過ごすことができるよう「長く元気で! プロジェクト」に取り組んでいます。

その具体的な方法の1つに、退職後の時間を活かす取り組みがあります。退職等の転機を迎え、これからの人生をどう生きていこうか迷う時、何かヒントになるものがあれば…そんな思いから、このガイドブックができました。このガイドブックは、現在、地域で活発に活動されている「ながさきダンカーズ倶楽部」と長崎市が協働で作成し、経験者ならではのノウハウが詰まっています。これまで、一人ひとり違う、たくさんの人生経験をされてきた皆様の、これからの豊かな生き方のきっかけになることを期待します。

# 長崎市中心部



- 市民活動センター「ランタナ」(P18)
- 長崎市社会福祉協議会ボランティア室(P18)
- 長崎伝習所(P6・19)
- ながさきダンカーズ倶楽部(P20)

# 60代に向けての ライフプラン計画表

～退職後の時間をどう過ごす～

私の夢プラン!

| 年齢 | 西暦 | 現在 | チャレンジ目標 |
|----|----|----|---------|
| 50 | 年  |    |         |
| 51 | 年  |    |         |
| 52 | 年  |    |         |
| 53 | 年  |    |         |
| 54 | 年  |    |         |
| 55 | 年  |    |         |
| 56 | 年  |    |         |
| 57 | 年  |    |         |
| 58 | 年  |    |         |
| 59 | 年  |    |         |
| 60 | 年  |    |         |
| 61 | 年  |    |         |
| 62 | 年  |    |         |
| 63 | 年  |    |         |
| 64 | 年  |    |         |
| 65 | 年  |    |         |