

「高齢者を支えるまち」ではなく

「高齢者が支えるまち」づくりに

取り組んでいます!!

## アクティブシニアって何??



生きがいもち、定年退職後も趣味やさまざまな活動に意欲的な「元気なシニア層」  
(年齢層はおおむね60歳以上)

## めざせ! アクティブシニア

アクティブシニアに必要な“3つ”の健康

### 1 身体的健康

筋力や脳力を維持・増進させ、健康で長生きしたい



### 2 精神的健康

楽しみや生きがいを持ち、いきいき暮らしたい

### 3 社会的健康

出番や役割をもち、地域社会で役に立ちたい



あなたの活躍が  
地域の明るい未来を創ります!

## 具体的な取り組み

### アクティブシニアの養成

年齢に関わりなく活躍することができる**人材づくり**

1. アクティブシニアの意識啓発
  - 関市広報にて周知
  - 市民向け講演会
2. 身体的健康づくりを応援
  - ロコトレ講座
3. 精神的健康づくりを応援
  - アカデミック講座、アドバンス講座等
4. 知識・技術の取得の機会
  - 農業入門セミナー
  - 安全運転講座



### まちの活躍フィールドの確保

アクティブシニアの出番や役割、地域社会での活躍の**場さがし**

1. 働ける場所を増やす
  - 「みんなの就職サポートセンター」による企業訪問
  - 関市シルバー人材派遣による働き場の開拓・登録者数の増加
  - 農業に関する助成制度
2. ボランティア活動、趣味活動を応援
  - 関市社会福祉協議会による紹介や支援
3. 生涯現役プロジェクト支援員による応援
  - 支援員が地域のさまざまな活躍場所の情報をキャッチ(例えば 関市特産品収穫サポーター)

#### ■ アクティブシニアをめざす方に養成講座などを紹介

健康に関する情報や楽しみや生きがいをもつために役立つ情報やスキルなどをお伝えする講座を紹介しします。

#### ■ アクティブシニアに関する情報発信

地域社会で活躍・活動できる場の情報から養成講座開催の情報などアクティブシニアに関わる情報を発信しします。

アクティブシニアと活躍の場をつなぐ

### 総合窓口

生涯現役プロジェクト 支援員

#### ■ アクティブシニアの活躍の場を紹介

アクティブシニアとして地域社会で活躍できる場へつなぐための支援をしします。

#### ■ 仲間づくりを応援

アクティブシニアを目指す仲間との交流で人脈が広がり、いろいろな情報が共有できます

