

人生100年時代

日本人の平均寿命(令和4年時点)は、女性は87.09年、男性は81.05年となっており、近い将来、国民の半数以上の寿命が100歳を超える「人生100年時代」が到来すると言われています。

現在の「人生80年時代」から「人生100年時代」への変化は、単純に寿命が延びるだけではなく、余暇時間の増加や、働き方、資産運用などに変化が生じ、今までのイメージをもってライフプランを考えていくのは難しいと言えます。

人生80年時代から人生100年時代への変化

人生80年時代(現在)

教育 20年 仕事 40年 老後 20年

人生100年時代(将来)

教育 20年 仕事 40年 老後 40年

↓ +20年

例: 人生のステージを教育・仕事・老後と期間を大まかに分けて考えた場合のイメージ



健康の鍵は「新たな交流」と「新たな活動の場」

現在、健康上の問題で日常生活に制限が生じる期間が9年～12年程度あると言われていますが、食事や運動だけでなく、さまざまな活動を通じて新しい経験や交流をすることによって、心身ともにいきいきと生活することができるとされています。

市では、定年後の充実した生活のために、「新たな交流」の場としてのイベント開催や、「新たな活動の場」に関する情報を提供しています。



健康寿命と平均寿命(令和元年時点)



←→ 日常生活に制限がある期間

令和5年版 高齢者社会白書より抜粋

地域とつながる

毎年秋に開催

新たな交流

66歳地域デビュー応援！大きな同窓会

65歳までの定年を終え、66歳から新しい生活がはじまります。そんな66歳を対象に年1回開催。定年後の生活に役立つ講演や地域活動の紹介、同世代と交流ができます。毎年対象者には招待状を送付しています。



▲66歳の皆さん



▲同世代との交流

第3回のイベント



高橋洋さんによる講演

大東市観光ボランティアガイドやまびこや、大東シニア総合大学環境学部の卒業生が立ち上げた大東環境みどり会の活動を通じて得た経験から、「学んだことを実践することが大切。そのためには仲間が大切」と力強く話された。



eスポーツ体験ブース

新しい趣味や仲間を見つけるための一つのツールとして注目されているeスポーツ(コンピューターゲーム)でドライビングゲームやリズムゲームを体験。初めての人でも楽しみながら仲良くなれました。

参加者の声



富森 紀子さん
同世代の人とお話しでき、楽しい時間を過ごせました。私も生活サポーターとして活動しているので、他の地域活動を行っている参加者にさまざまな経験を聞くことで、交流が深まる機会になりました。

趣味でつながる

アクティブシニアの生きがい探し

シニアの皆さんに、年齢に関係なく、いきいきと活動してもらうことを目的に、地域活動の紹介・講座・交流の場を持つイベントです。

年数回、市内施設で開催しています。開催日、内容などはお問い合わせください。

男の料理教室

料理上手な地域包括支援センター職員が三枚おろしから盛り付けまで、サバのみそ煮の作り方を教えてください。



ボウリング講座

ボウリングのインストラクターが球の持ち方や投げ方を丁寧にコーチング。初心者でも高得点をねらえるようになります。



ギター教室

大東ギター同好会がギターの基本をレッスン。課題曲を全員で演奏できるように練習します。



☎ 地域包括支援センター ☎ 800・5374



新たな活動の場

定年後に新たな環境でボランティア活動をしている人の声を紹介します。

高齢者の移動をサポート

移送ボランティアドライバー

東村 充さん



定年退職後、地域のために何かしたいと考えているときに地域包括支援センターの人から、移送ボランティアのことを聞き、週2回程度活動を続けています。

他のボランティアさんとお会いする喜びや、利用者さんからの感

謝の言葉で心が豊かになります。また自分では体験できないことを知る機会となっており、やりがいを感じています。

今後も移送ボランティアと他の活動を良いバランスで続けていきたいと思っています。

募集

移送ボランティア
ドライバーとは

大東元気でまっせ体操の会場に自力では通えない高齢者を車で送迎する有償の住民ボランティアのことです。自家用車を運転し、送迎が可能な人は登録すれば活動でき、片道250円、自家用車の経費として月5,000円(※月2回以上実績がある場合)の謝礼金が支払われます。

申 岡 移送サービスコーディネートセンター ☎806・0008



家事などの困り事を援助

生活サポーター

石野 章子さん



両親の介護が落ち着き、夫が退職した後、人のために何かしたいと考えていた頃に広報誌で生活サポーター養成講座を知り、夫婦で受講しました。それから7年、週1、2回程度活動を

続けています。利用者さんとのつながりから、私も刺激を受けています。

募集

生活サポーターとは

家事などで困っている高齢者を援助する有償の住民ボランティアのことです。18歳以上で養成講座を受講し登録すれば活動でき、活動すると30分以内ごとに250円の謝礼金または時間貯金を選択できます。

利用者の声

西川 照子さん

掃除をしてもらって大変助かっています。外出も減っているので、石野さんとの何気ない会話や交流で元気をもらっています。



養成講座

時 1月30日(火)・2月27日(火)午後1時30分～3時
所 市役所厚生棟A会議室 定 各15人

申 岡 生活サポートセンター ☎812・6571



活動に興味のある人や、何をしたいか迷っている人は高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。 問 地域包括支援センター ☎800・5374

問 高齢者の総合窓口相談：地域包括支援センター ☎800・5374
高齢者支援に関すること：高齢支援グループ ☎870・0513