



## 「定年後のいきいき未来講座」

～充実したシニアライフを過ごすための秘訣！～

### 第 1 回目 今から備える！年金についてのお話し

【日時】 令和元年 11 月 30 日（土） 13:30～16:00

【場所】 旭区市民活動支援センター「みなくる」研修室

【参加者数】14 名（男性 12 名、女性 2 名）

【内容】（時間は概ねの目安）

	時間	内容
1	13:30～13:40	開会の挨拶 地域振興課みなくる担当 川見
2	13:40～13:45	講座の主旨説明・講師紹介・参加者自己紹介
3	13:45～15:45	講義開始 講師 特定社会保険労務士 原田 和明 氏 ①年金の仕組み ②老齢年金について ③繰り下げ受給について ④加給年金の加算について ⑤詳しい問合せ先のご案内 ⑥質疑応答
4	15:45～16:00	アンケート記入 終了の挨拶 地域振興課みなくる担当 川見



#### 【当日の様子】



地域振興課  
みなくる担当より  
開講の挨拶



参加者の緊張をほぐすため講座の前に体操をしてリラックスした後、趣味やマイブームを交えての自己紹介をしていただきました。



パンフレットを活用しながら受給に関する基礎知識を学びました。



質疑応答では現在話題となっている年金問題から、今後の年金受給についてなど幅広い質問がありました。

## 「定年後のいきいき未来講座」

～充実したシニアライフを過ごすための秘訣！～

### 第 2 回目 元大使の海外おもしろ話



【日時】 令和元年 12 月 7 日（土） 13:30～16:00

【場所】 旭区市民活動支援センター「みなくる」研修室

【参加者数】15 名（男性 11 名、女性 4 名）

【内容】（時間は概ねの目安）

	時間	内容
1	13:30～13:35	開会の挨拶 地域振興課みなくる担当 川見
2	13:35～13:40	講座の主旨説明・講師紹介
3	13:40～15:50	講義開始 講師 元ウルグアイ大使 竹元 正美 氏 ①我は日本人なり ②海外おもしろ話 ③質疑応答
4	15:50～16:00	アンケート記入 終了の挨拶 地域振興課みなくる担当 川見



#### 【当日の様子】



数か国で大使の経験を持つ竹元氏より海外での生活や海外のシニアライフについてお話しいただきました。



宮内庁東宮侍従として長年皇居でお仕事をされていた竹元氏。宮内庁東宮侍従としてのお話しも多方面で講義をされているそうです。

普段触れられないお話しもしていただき、参加者の皆さんは熱心に耳を傾けていらっしゃいました。更にたくさんの質問も飛び交い充実した講座となりました。



## 「定年後のいきいき未来講座」

～充実したシニアライフを過ごすための秘訣！～

### 第 3 回目 セカンドライフを輝いて生きる

	時間	内容
1	13:30～13:40	開会の挨拶 地域振興課みなくる担当 川見
2	13:35～13:40	講座の主旨説明・講師紹介
3	13:40～15:40	講義開始 講師 NPO法人シニア大楽理事長 藤井 敬三 氏 ①人生 90～100 年時代 ②二つの人生 ③生きがい設計 ④地域活動、ボランティアを楽しむポイント ⑤楽しめば脳は若返る ⑥笑顔をつくるだけで楽しくなる ⑦笑顔が最高のボランティア ⑧質疑応答
4	15:40～16:00	アンケート・振り返りシート記入 終了の挨拶 地域振興課みなくる担当 川見



#### 【当日の様子】



今後の人生設計や心構えをお話いただき、第二の人生を自分らしく目標をもって生きていくことの大切さを学びました。



ユニークな講義で和やかな雰囲気での講座となりました。途中、「笑み筋体操」で笑顔の作り方も学びました。



質疑応答では、これからの自分についてなど前向きな意見が沢山あがっていました。



講座の最後には「大笑い三笑」で講座終了となりました。

## 《参加者のみなさんの感想（抜粋）》

### 【第1回目講座】

- ・ 繰り下げ、加給年金、振替加算など、興味がある所が解決した。
- ・ 年金に関してまなぼうとするきっかけとなりました。
- ・ ほとんど知識がなかったが、丁寧な説明でとてもよく理解できました。
- ・ いただいた資料の分かりやすさ、及び講師原田氏の丁寧な説明がありがたかったです。
- ・ わかり易い説明でした
- ・ 年金制度がよくわかった。
- ・ 現在年金生活ですが、改めて年金問題を考えるきっかけとなりました。

### 【第2回目講座】

- ・ 元宮内庁侍従や大使を歴任された方のお話で、これまで聞いたことのない内容で、とても楽しく拝聴する事ができました。
- ・ もっともっと話を聞きたい素晴らしい講演でした。竹元先生の自著を読みたいと思いました。
- ・ 知られている事と全く異なる点で問題提起されていた。
- ・ 2つのテーマともに、示唆に富む話で今後の人生の参考になりました。
- ・ 私自身知らない貴重な体験、情報を色々教えてください、大変勉強になりました。
- ・ 話が面白かった。時間があっという間に過ぎるほど面白かった。
- ・ 初めて聞く話し。そしてとても面白く、意義のある話、ありがとうございました。

### 【第3回目講座】

- ・ 普段聞けない面白い話がたくさんでした。
- ・ 「心が喜ぶことを探しましょう」が良かった。
- ・ 現在自分が地域で行っている活動の裏付けになりました。
- ・ 藤井先生の講義は具体的で、わかり易く参考になり、早速実行します。
- ・ 面白く活動する笑いの大切さを知りました。
- ・ 自身と講師のプロフィールに共通点があった。特に「笑顔」にかかわる内容は、私自身のライフワークでもあるので、とても参考になりました。

### 【まとめの感想】

- ・ 3つの講座とも、各々身に染みるものがあり、とても参考になりました。
- ・ すばらしい講座に参加させていただきありがとうございます。
- ・ 3人の講師の方から、知らない世界の話が聞けて、また楽しい話をいっぱい聞かれました。
- ・ 目標を持って心から楽しんでやっていきたいと思う。
- ・ 3回の講座とも、期待を上回る内容で大変満足しています。
- ・ 自分の心が喜ぶことをすることが、限られた人生を大切に生きなければと思う。
- ・ 昨年60歳で定年退職し、再雇用1年目である。このまま65歳まで続けていきたい。現役時代、単身赴任期間が長かったため、地域の中には仲間がいない。地域とつながりを持ちたいので、今後ボランティア活動をしていきたいと思っている。