



# 豊かなセカンドライフの実践

公益社団法人大津市シルバー人材センター



- シルバー人材センターとは
- 大津市シルバー人材センターの概要
- ライフスタイルに合わせたシルバーの活動
- 事例紹介(高齢期の健康的な生活の例)
- その他の健康づくりへの取組み
- まとめ



シルバー人材センターとは

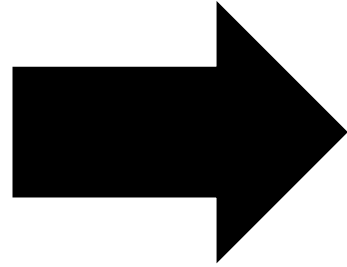
# 高齢者等の雇用の安定等に関する法律

(昭和46年法律第68号 昭和46年5月25日公布)

## 都道府県知事の指定を受けた公益法人

就業

ボランティア



高齢者の健康で  
生きがいのある生活

地域社会の  
福祉の向上と活性化

【高齢社会対策大綱(平成30年2月16日閣議決定)】

地域の日常生活に密着した仕事を提供するシルバー人材センター事業を推進する。

## シルバー人材センターの働き方

高齡期を豊かにするための  
生きがい就業

## シルバー人材センターの働き方

臨時的かつ短期的  
又はその他の軽易な業務

## シルバー人材センターの働き方

月10日

もしくは、週20時間以内



## 大津市シルバー人材センターの概要

# 公益社団法人

(平成23年9月1日認定)



請負

労働者派遣

職業紹介

訪問介護

+

講習会の開催

# 令和6年1月現在の状況

	男性	女性	全体
会員数(人)	1,051	593	1,644
平均年齢(歳)	74.8	73.6	74.4
最高年齢(歳)	95	90	—

ライフスタイルに合わせたシルバーの活動

就業

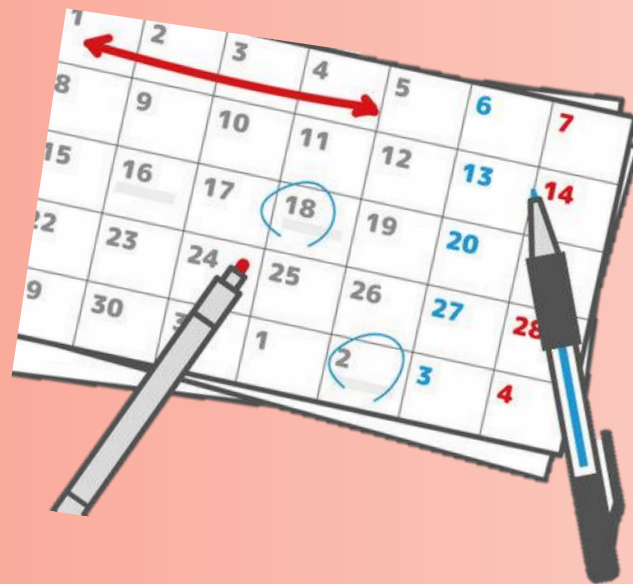
ボラン  
ティア  
活動

趣味  
特技



会員(高齢者)

# スケジュールの密度



学生・働き世代

高齢期

現役時代ほどの忙しさはないが  
自分に合う程よいスケジュール

# ライフスタイルに合わせたシルバーの活動

程よい  
緊張

程よい  
運動

新しい  
知人



健康的な生活

会員(高齢者)

来月の予定を  
電話しておかないと

よそ行きの服に  
着替えないと

明日は、  
早出だ!!

明日の準備を  
しておこう



配分金の日だ!!  
今日のすき焼きは  
近江牛にしよう。

今日のビールは  
おいしいぞ!!

## 会員(高齢者)

配分金は夫婦で行く  
海外旅行に使おう

孫のお小遣いが  
できたぞ

# 事例紹介(高齢期の健康的な生活の例①)

70  
代

在籍年数13年



社会貢献を  
目標に

## ◆ シルバーに入会してよかったこと ◆

シルバーの活動を通じて沢山の仲間ができました。仕事で体を動かすことは健康維持に繋がっています。また、バラ園に来場される方の笑顔は私を元気にしてくれます。

## ◆ 今の楽しみ ◆

孫の成長と応援を楽しむ一方で、バラ園の来場者にさらに喜んでいただけるよう仲間とともにバラの種類や最適な手入れ方法を学び、話し合うことが楽しみです。

活動  
内容

- \*バラ園の管理の仕事 \*週2回程度  
(滋賀県湖西浄化センター)
- \*ボランティア活動の地域幹事



# 事例紹介(高齢期の健康的な生活の例②)

80  
代

在籍年数13年



現役時代とは  
違った仕事に  
チャレンジしたくて

## ◆ シルバーに入会してよかったこと ◆

京都府福知山市生まれ。現役時代は自宅と会社(大阪)の往復で、海外赴任も経験しました。そんな私が、定年退職を迎えた時、地域に知り合いは誰もいない状況でした。シルバーの活動を始めたお陰で地域に沢山の仲間ができて、自然と地域に馴染むことができました。

## ◆ 今の楽しみ ◆

夏の除草作業で体力強化を図り、趣味のフルマラソンを再び完走することが目標です。もう一つの趣味のマジックも、仲間とのマジックショー開催に向け、ただいま練習中です。

活動  
内容

\*除草および清掃作業 \*週2回程度  
\*ボランティア活動の地域幹事



# その他の健康づくりへの取組み



介護予防体操  
「しゃんしゃん体操」の考案

大津市シルバー人材センター × カーブス 健康推進事業 第1弾  
大津市シルバー人材センター 健康づくり イベント  
会員のみなさまへのお知らせ

## からだの衰え度チェック

会場：中央市民センター4階(大会議室)

お腹まわり・腰・ひざ・血圧・体力などが気になる方…

※だん自分では分からない項目を測れます! (健康ミニ講座付き)

- ◆血管年齢測定 ◆脂肪燃焼力チェック
- ◆からだの衰え度チェック ◆姿勢バランスチェック

大津市シルバー人材センター × カーブス 健康推進事業 第1弾

お腹 腰 ひざ 血圧 体力 が気になる方に

## 「からだの衰え度チェック」

について

歳を重ねるにつれて、からだの変化も人それぞれに出できます。血管年齢や脂肪燃焼力・筋力、姿勢バランスなどをチェックして、今後の対策・予防についてもお伝えします。

健康増進セミナー  
「からだの衰え度チェック」  
の開催(カーブスジャパン協賛)



健康増進セミナー  
「血管年齢測定 & 筋肉チェック」  
の開催(カーブスジャパン協賛)

# まとめ

# セカンドライフを楽しく!! 有意義に!!

就業することで規則正しい生活の習慣が身につく。勤め先がなくなる。残りをどう生活するか。いつまでも元気で健康であれば働き続けたい。お金の心配がない。

**お仕事例**

- 役員兼務員** 軽作業など年6回程度 1日6時間×週3回 月収入約60,000円
- 専業主婦** 子育て支援など家庭内仕事 1日2時間×週2回 月収入約15,000円
- 研修生** 軽作業など研修生 1日6時間×月10日 月収入約60,000円
- 地域貢献型** 掃除、緑地管理など区外の仕事 1日6時間×週2回 月収入約40,000円

あなたも会員になって、自分のライフスタイルにあった仕事や活動を見つけたい。働きながら収入が上がるように、お仕事が手に入るように。 (事務局)

**出かける場所がある 待っていてくれる人がいる**  
 大津市内在住・おおむね60歳以上の方・会員募集  
**シルバー入会説明会開催!!**

平成30年度入会説明会日程 13:30～中央市民センターにて

11月 7日 (水)	11月 19日 (月)
11月 26日 (月)	12月 6日 (木)
12月 14日 (金)	1月 17日 (木)
2月 1日 (金)	2月 14日 (木)
3月 1日 (金)	3月 14日 (木)

11/19 14:00～ 参加無料  
 11/26 13:30～ 参加無料

公益社団法人 大津市シルバー人材センター  
 お電話ください ☎077-525-2528

**Make 2nd Life 2023**  
 Come Together

**シルバー入会フェア**  
 10月21日(土)-22日(日)10:00~16:00  
 in ブランチ大津京 (大津市二本松1-1・駐車場3時間無料)

**健康増進**  
 シルバー人材センターの活動で日頃の運動不足を補いませんか。

**もう一つの居場所**  
 仕事や趣味で気の合う仲間がいるもう一つの居場所を作りませんか。

**就業でお小遣い**  
 家計簿につけない自由なお小遣いを持ちませんか。

シルバー人材センターに入会しませんか?  
 概ね60歳から入会 出来ます 70歳以上大歓迎!!

**入会説明会 各日2回 ①11:00 ②14:00**

**会員による**

- ・シルバー活動状況パネル展示
- ・趣味の写真展
- ・手づくり市 (木工おもちゃ、あみぐるみ、手づくり小物等)
- ・「小さな苔玉」ワークショップ

**健康増進セミナー**  
 「血管年齢測定、筋肉チェック」  
 (カーブスジャパン協賛)  
 Curves

**入会条件**

- ◎大津市在住の概ね60歳以上で、健康で働く意欲のある方。
- ◎センターの趣旨(自主・自立、共働・共助)に賛同された方。
- ◎入会説明会に参加され、入会申込書を提出された方。
- ◎会費を納入していただける方。

公益社団法人 大津市シルバー人材センター  
 〒520-0043 大津市中央2-2-5 中央市民センター3F ☎ 077-525-2528 FAX 077-525-2261

人生100年!! 笑って生きる

- ◆ 出かける場所がある
- ◆ 待っていてくれる人がいる

- ◆ 健康増進 ◆ もう一つの居場所 ◆ 就業でお小遣い

静かな生活にも、ソコソコ満足している高齢者に

今よりも、

少しだけポジティブな  
高齢期の生活



大津市シルバー人材センター  
中長期経営事業計画  
(2018~2024)