

キラリ輝く おやじ 男 第二章 塾

はじまりは1つの講座
そこから広がる
友情と男の時間



時間のたのしみ方は十人十色。仲間とならばもっとたのしい。

退職後の快適な人生を考える中で、身近な地域での仲間づくりは欠かせません。初めは外に出かけていたが、やがて時間を持って余し家にこもりがちに・・・となる前に。ずっといきいきといるためにも、講座の後は仲間といっしょに地域で活動しよう！

家にいないで、外に出よう！「今日も行って来る」という未来を これから



| 日 時 | 内 容 | 講 師 |
|------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 平成29年1月27日(金) 10:00~12:00 | 出会い 創年期の楽しみ方 | 余暇生活開発士 楠亀 清司 氏 |
| 平成29年2月3日(金) 10:00~12:00 | 市内の地域活動紹介 本格珈琲を入れよう | 市内の地域活動グループ ほか |
| 平成29年2月10日(金) 10:00~14:00 | 料理づくりと栄養について | 管理栄養士 樋口 多津子 氏 |
| 平成29年2月24日(金) 10:00~12:00 | 身近な人との関係について 認知症から学ぼう | きらめき認知症トレーナー 藤井 茂子 氏 |
| 平成29年3月3日(金) 10:00~12:00 | 今後の活動に向けて 話し合い | |

実施場所：近江八幡市総合福祉センター「ひまわり館」

募集対象：58歳～70歳で退職されている男性 20名 参加費：無料

申込〆切：平成29年1月20日(金) ※ 電話・FAX・メールで受付いたします

講座期間中に
活動体験あります

問い合わせ

近江八幡市社会福祉協議会 地域福祉課

〒523-0082 近江八幡市土田町 1313 番地

申し込み先

Tel：31-2677 Fax：36-6910 Mail：ohshakyo@gmail.com

主 催：近江八幡市社会福祉協議会



「やっと仕事から解放されたんだから、ゆっくりしたいよ」

退職後は自由な時間や趣味の時間に焦られます。

しかし、現実とは？

お金もかかるし会社の仲間も思っていた程会えない。

では、これからの時間をどう過ごせばいいのか？

今までの手帳は予定で真っ黒だったのが、今は用事がなく白い状態。あまりの白さに「このままではダメだ」と妙な焦りや不安が出てくると聞きます。

どうして？

今まで家と会社を往復する毎日だったから、子どものことも自治会のことも妻に任せるしかなかった。退職して町に帰ると、思った以上に町を知らなかった。みんなはどうしているのか...知りたくても身近な知り合いがないから情報が無い。会社の仲間にも聞いても、町が違うから同じ様にはいかない。戸惑いが、自分を家にこもらせてしまう。そうなった時動けばいい、とはいかない現実。

どうすればいい？

講座が仲間と出会える、外に出るチャンスです！



現役引退後は、目覚まし時計の要らない夢の世界と思っていました。しかし、趣味もない。自慢できるものもない。どうしたら良いのかわからない。現実は違いました。ある朝、集団登校する元気な子供達の声で目が覚めたとき、このままではダメだと気付きました。それから「おうみはちまん広報」の講座、講演会等から「初めの一步」を踏み出し、そこで出会ったのが「退職男性講座」でした。仲間が出来、ボランティア活動とも出会い楽しい日が送れるようになりました。

一緒に健康寿命を伸ばしましょう！



講座3期受講生 高橋さん

キラリ輝く男塾 受講申込書

| | | | | |
|----|------------|------|-------|-------|
| 氏名 | ふりがな | 電話 | 0748- | - |
| 住所 | 〒 近江八幡市 | 生年月日 | 昭和 | 年 月 日 |

個人情報につきましては、講座に関する事項以外には使用いたしません。