

50歳からの

# セカンドライフなか

## 第二の人生を考える



### 活動者の生の声

人生100年時代  
と言われる世の中  
で、定年退職後や  
こどもが巣立ったあ  
と、セカンドライフ  
の在りかたは人それ  
ぞれです。  
まだまだ働きた  
い、新たに学びを深  
めたい、誰かと趣味  
を共有したい、社会  
貢献をしたいなど、  
人それぞれの人生が  
あるからこそ、セカ  
ンドライフには多種  
多様な選択肢があ  
ります。  
本紙では、セカン  
ドライフをいきいき  
と活動している先輩  
がたに、これまでの  
人生経験からなぜ活  
動を始めた（参加し  
た）のか、そのきつ  
かけとなった出来事  
やこれからの何って  
います。

#### 目次

2

人生100年時代、第二の人生  
“セカンドライフ”を考える

3

何かをはじめたいあなたへ、まずは  
やりたいことを見つけよう

4

活動者紹介『働く』  
シルバー人材センター

5

活動者紹介『学ぶ』  
ペンギン英会話教室

6

活動者紹介『趣味』  
墨翠会

7

活動者紹介『社会貢献』  
うりづらおはやし保存会

8

セカンドライフに関連する窓口紹介

# 人生100年時代、第二の人生“セカンドライフ”を考える

人生100年時代といわれている今、仕事や子育てを終え、自由に使える時間が増えた第二の人生(セカンドライフ)を楽しく有意義なものにしたいですね。一方で自由な時間を得ても、「なにをしたらよいかわからない」「特にやりたいことが決まっていない」など悩むかたも多いようです。では、充実したセカンドライフを送るためになにが必要なのでしょう。

セカンドライフを楽しむうえで健康であることが第一条件となりますが、健康づくりのためには趣味仲間や社会的な活動など、なにかしらの役割をもって活動へ参加することが重要といわれています。社会参加が増えることで、認知症や抑うつなどの病気の発症リスクが減少し、健康寿命が伸びることも研究から明らかになっています。

## 生きがいを見つける

充実したセカンドライフを送るうえで、生きがいがあると生活にメリハリが生まれ、楽しく前向きに過ごすことができます。生きがいは人それぞれで「まだまだ働きたい」「趣味を極めたい」「学びを深めたい」など違いがあるため、自分にあった生きがいを見つけることが大切です。そのためには早い段階で社会的な活動などに参加し多様なつながりをつくり、セカンドライフにおける準備を進めていくことが重要です。



## 社会参加を考える

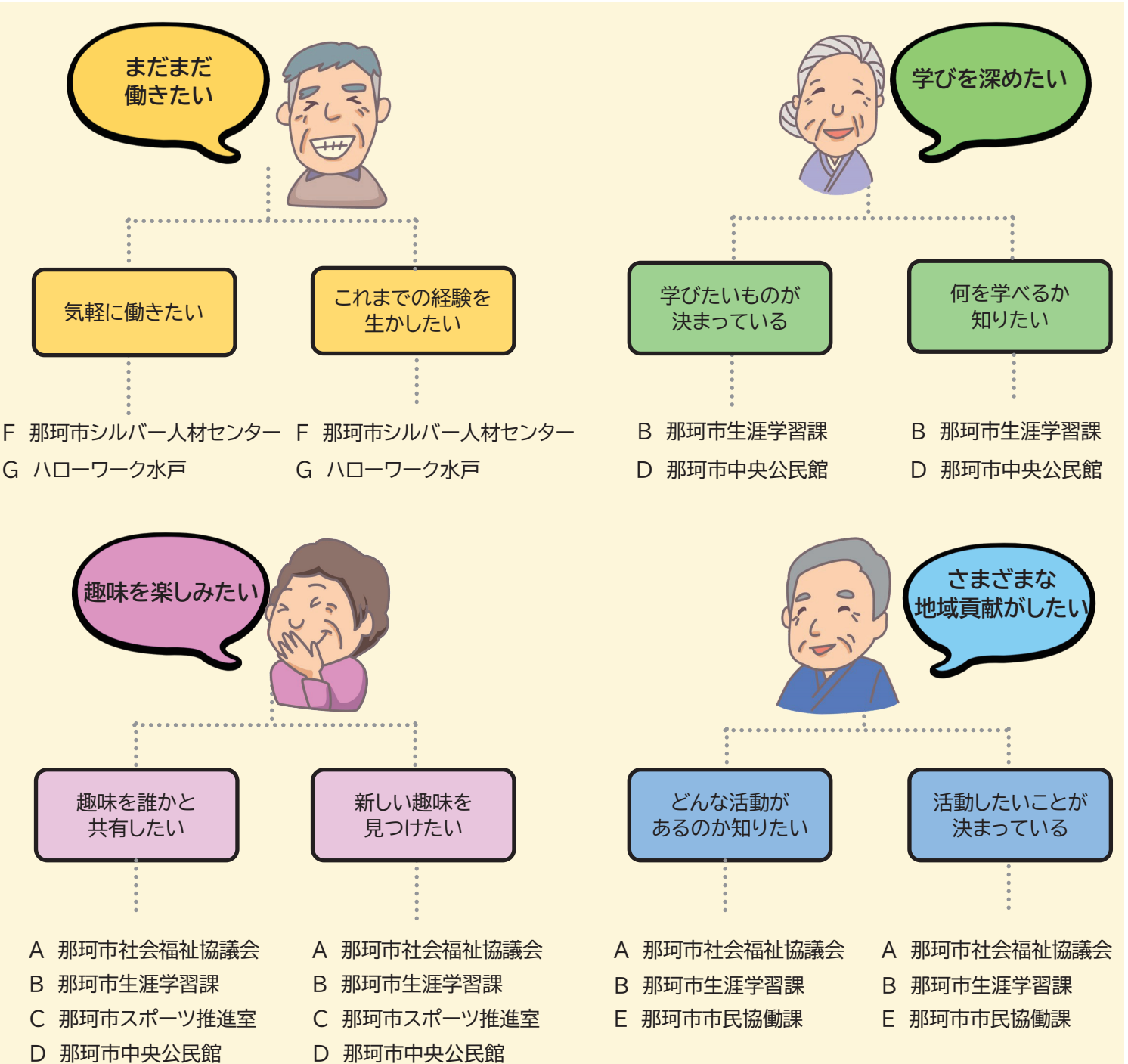
趣味に「旅行」を挙げる人も多く、ひとりでも楽しむことができる趣味の一つですが、毎日のように旅行をするのは現実的に難しいと思います。そのため、複数の趣味を持ち、また趣味を通じた仲間とつながることが大切です。社会参加を通じて人とのつながり(仲間)を増やすことで、新たな発見を得られるかもしれません。早いうちから積極的に社会参加をすることで、セカンドライフでの出会いや活躍の機会を広げることにつながります。

本紙ではセカンドライフの活動を「働く」「学ぶ」「趣味」「社会貢献」の4つの分野にわけ、それぞれ那珂市でいきいきと活動・活躍しているかたの声や各種窓口を紹介しています。ぜひ、参考にいただき、充実したセカンドライフの一助となれば幸いです。

# なにかをはじめたいあなたへ、まずはやりたいことをみつけよう

セカンドライフの過ごし方は人それぞれで多種多様です。「何からはじめたらよいのかわからない」「やりたいことが決まっていない」という方は、以下の表を活用ください。

身近な地域のなかに新しい発見ややりがいを発見できるはずです。各窓口の問い合わせ先は8ページの「セカンドライフに関連する窓口紹介」をご覧ください。



●● A 那珂市社会福祉協議会

●● D 那珂市中央公民館

●● G ハローワーク水戸

●● B 那珂市生涯学習課

●● E 那珂市市民協働課

●● C 那珂市スポーツ推進室

●● F 那珂市シルバー人材センター



## 01 人との出会いに救われた人生

わたしの  
きっかけ

## 仕事で恩返しがしたい

5人姉妹の2番目に生まれ、負けるのが嫌いで男勝りな性格でしたが、妹たちからよく頼りにされていたのを覚えています。当時、親から「手に職があれば生きていける」と言われ、美容師の道に進みました。30歳代の頃からパーマ屋の仕事を始め、現在も勤務しています。

60歳代の頃に物置の建設をシルバー人材センターに依頼した際、当時の会員から「家にいる日が多いのはもったいないから一緒に働かないか」と誘われたのが入会したきっかけです。現在もシルバー人材センターを通じて働いていますが、実は数年前に除草作業中に脳血栓を発症したんです。身体に異変を感じて救急搬送となり、手術とリハビリを経て復活することができました。“助けてもらった命の恩返し”もかねて、消防署の館内清掃の仕事を10年以上続けています。



てら かど とも こ  
寺門 智子 さん

年齢： 70歳代

趣味： ショッピング、グルメ巡り

シルバー人材センター

## 働きながら楽しむ人生

わたしの  
生きがい

シルバー人材センターの仕事は消防署の館内清掃の他、駅のトイレや駐輪場の清掃、個人宅の清掃などを行っています。毎日予定が入っていて忙しいですが、大変に感じたことはありません。むしろ、働いている楽しさのほうが勝っています。働くことで足腰は丈夫になり、生活にメリハリが生まれるため、健康のために働いているのかもしれませんが、頑張って働いて得た給料は自分のために使っています。気の合う友人と一緒にショッピングやグルメ巡りをすることが、私の今の生きがいになっています。

仕事で依頼者から感謝されると心が嬉しさであふれるんです。また、仕事を通じて新たな出会いと交流もあり、働くことはお金のためだけではないと実感しています。公私ともによい仲間にも恵まれ、本当に出会いに救われた人生だと思います。先輩の80歳代のかたも元気に活躍しているので、私も身体のために頑張れるところまで働き、人生を楽しみたいと思います。



こざわ さよ  
小澤 佐代 さん

年齢： 70歳代

趣味： ガーデニング、俳句

ペンギン英会話教室

## 何事も一步をふみだす度胸

01

### 学生時代の「なぜ」が活動のきっかけに

わたしの  
きっかけ

若い頃に東京の学校に通っていて、その頃から周りに外国人が多かったんです。どこの国に生まれてなぜ日本に来たのかという疑問を持ちつつも、そのときの私は会話ができない、声を掛けられても答えられませんでした。そのとき“中学・高校と6年間も英語を学んできたはずなのに、なぜ簡単な会話もできないのか”と思っていたことを覚えています。

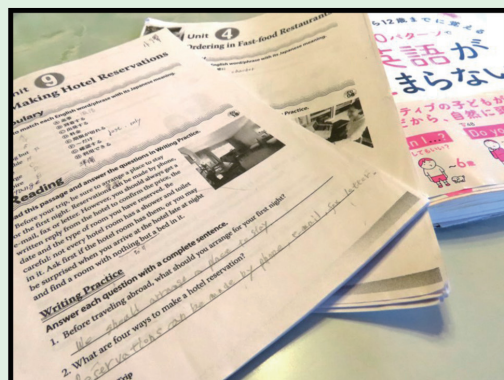
50歳の頃から定年退職後はなにかしたいと考えていて、私の場合は“英語”だったんです。日本は島国ということもあり、日頃から英語に触れる環境は少ないです。そこで、日頃からの訓練が必要と考え、有志のメンバーで英会話教室をはじめました。ペンギンのようにみんなで一歩ずつ着実に前進する（学んでいく）という思いを込めて「ペンギン英会話教室」と名付けました。

わたしの  
生きがい

### 社会参加することが健康の秘訣

英会話教室の代表の他に、那珂市国際交流協会の会員を25年続けています。那珂市はオークリッジ市（米国テネシー州）と古くから交流があり、国際親善姉妹都市になっています。毎年10名ほどがホームステイを通じて、生活・文化の体験や交流をしながら親睦を深めています。そこで私も経験を活かして日本文化を紹介しながら交流できることは、私の生きがいの一つになっています。

英語以外にもガーデニングや俳句なども楽しんでいます。定年退職後は時間が十分にありますが、何事も最初の一步が難しいと思うんです。外に出かける、誰かと一緒に活動する機会があることで体調を管理する、身なりを整えるきっかけとなり、それが健康でいきいきと暮らすことにつながるのではないかと思います。第二の人生でなにかしたいと考えている人は、ぜひ度胸を持って一歩ふみだし、様々な活動に参加してほしいと思います。





# 趣味 活動者紹介

## 01 こどもの頃の興味を活かした活動

わたしの  
きっかけ

### 退職後に出会った水墨画

実家が砂利採集業を営んでいたこともあり、設計の仕事に長らく携わってきました。こどもの頃は絵を描くことが好きで、小・中学校では生徒を代表して作品を出展したこともありました。社会人になってからは仕事に追われ、絵が好きだった気持ちが埋もれてしまいましたが、定年退職後はなにかしらの活動をしたと考えていました。

定年退職後、那珂市文化協会に所属したときに水墨画に出会い、秋山晩翠先生に教わったことが活動をはじめた大きなきっかけです。墨の濃淡だけで表現する難しさや描き直しができない繊細な作業、写真とは違う自分だけの個性を出すことができる水墨画に、こどもの頃の“絵が好き”という気持ちを思い出しました。



ねもと よしみつ  
根本 義光 さん

年齢： 70歳代

趣味： 水墨画、ボウリング

墨翠会

### これまでの経験を活かした活動

わたしの  
生きがい

若い頃から上に立って引っ張っていくことが多く大変でしたが、苦には感じませんでした。50歳の頃から定年までボーイスカウトの育成会長を務め、その後は那珂市文化協会の理事を経て副会長、那珂市中央公民館運営委員会副会長など、現在も多くの活動に参加しています。また、健康のため、妻と一緒にボウリングに出かけたり早朝に20 kmサイクリングなど運動にも心がけています。

「墨翠会」では、水墨画の勉強や作品づくりなど、みんなで学び、励まし合い、ともに成長できるよう活動しています。他にも美術館鑑賞や筑波山までスケッチ外出をしたり、帰りがけにイチゴ狩りをするなど、わきあいあいと穏やかな雰囲気です。

様々な活動に役割を持って参加したことで、多くの人とつながることができました。毎日休みなく忙しい日々を送っていますが、これまでの経験を今の活動に活かし、誰かのためになることはなよりの喜びです。





かわ かみ まさ ひろ  
川上 正廣 さん

年齢： 70歳代

趣味： ボランティア、ドライブ

うりづらおはやし保存会

01

## 感謝から生まれる地域の輪

## 恩師のことばを胸に

わたしの  
きっかけ

50 歳代の頃に胃がんを患い早期退職しました。その後、再就職も考えましたが年齢もあり雇用は難しい状況でした。小学生の頃、恩師に「大人になったら人に感謝される人間になりなさい」と言われた言葉がずっと胸に残っていました。そんなとき、当時の瓜連町議員から「区長をやってみないか」との話を受け、助けられた命を地域貢献のために活かしたいと思ったんです。

その後は瓜連で子どもを守る会を発足し、パトロールや朝晩の立しよう活動をはじめました。また、当時那珂市に自主防災組織がなかったため、市内で最初に組織の立ち上げに取り組みました。この頃は那珂市に合併したときだったので、市の発展のためになにかできればと懸命に活動していたことを覚えています。

わたしの  
生きがい

## 長く活動するからこそ見られる子どもたちの成長

うりづらおはやし保存会は昭和 58 年に結成し、現在 25 名の会員が活動しています。八重桜祭りやなかひまわりフェスティバルでの演奏のほか、瓜連小学校の生徒に指導するなど地域の伝統を守り、後世に残す活動を続けています。

現在、うりづらおはやし保存会の代表の他に、那珂市文化協会会長、那珂市防犯協会副会長、白鳥学園学校運営協議会委員なども務めています。また、立しよう活動は 20 年以上続け、幼かった子どもたちが立派な成人になるまでの成長を見届けました。ときには子どもたちから感謝の言葉や手紙をもらうことがあるんです。これも長く活動を続けたからこそ得られる喜びであり、子どもたちと関わることが私の一番の“生きる生きがい”になっています。

私のスケジュール帳は年間通して真っ黒な状態ですが、空きを見て日帰り温泉巡りなどを楽しんでいます。現役で働いている頃は時間がなく忙しいですが、退職後であれば活躍することができる。進んで活動に参加すれば、必ず自分に合った活動が見つかると思います。





# セカンドライフに関連する窓口紹介

## 働く

### 那珂市シルバー人材センター

📍 那珂市菅谷3198

☎ (029)295-5741



### ハローワーク水戸 (生涯現役支援窓口)

📍 水戸市水府町1573-1

☎ (029)231-6221 43#

## 学ぶ・趣味

### 那珂市生涯学習課 (社会教育グループ)

📍 那珂市瓜連321  
那珂市役所瓜連支所2階

☎ (029)298-1111  
(内線 8284)

### 那珂市スポーツ推進室

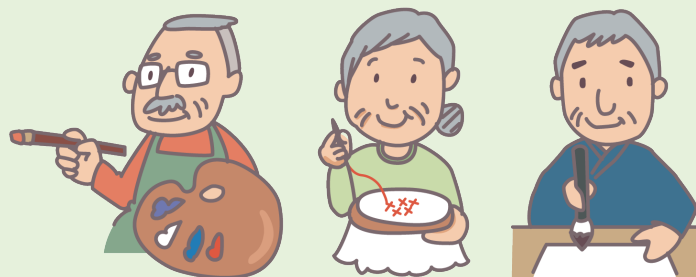
📍 那珂市戸崎428-2  
なかLuckyFM公園内 (那珂総合公園内)

☎ (029)297-0077

### 那珂市中央公民館

📍 那珂市福田1819

☎ (029)298-5680



## 社会貢献

### 那珂市社会福祉協議会

📍 那珂市瓜連321  
(那珂市役所瓜連支所分庁舎内)

☎ (029)229-0309



### 那珂市市民協働課 (市民活動グループ)

📍 那珂市福田1819-5  
那珂市役所本庁2階

☎ (029)298-1111  
(内線 264)