

セカンドライフ *Naka* なか

50歳
からの

第二の人生を考える

人生100年時代と言われている世の中で、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)のかそのきっかけとなった出来事やこれからを伺っています。

いきいきと活動している先輩たちの生の声を届ける



01 表紙
第二の人生を考える

02 人生100年時代、第二の人生
セカンドライフを考える

03 なにかをはじめたいあなたへ
やりたいことを見つけよう

04 活動者紹介「働く」
那珂市シルバー人材センター

05 活動者紹介「学ぶ」
中世・近世の古文書を読む会

06 活動者紹介「趣味」
那珂市文化協会 茶道部会

07 活動者紹介「社会貢献」
ひまわりスポーツクラブ

08 セカンドライフに関連する
窓口紹介

02 人生100年時代、第二の人生 セカンドライフを考える

Second Life

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よね。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か。

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、参考にさせていただき、充実したセカンドライフの一助となれば幸いです。

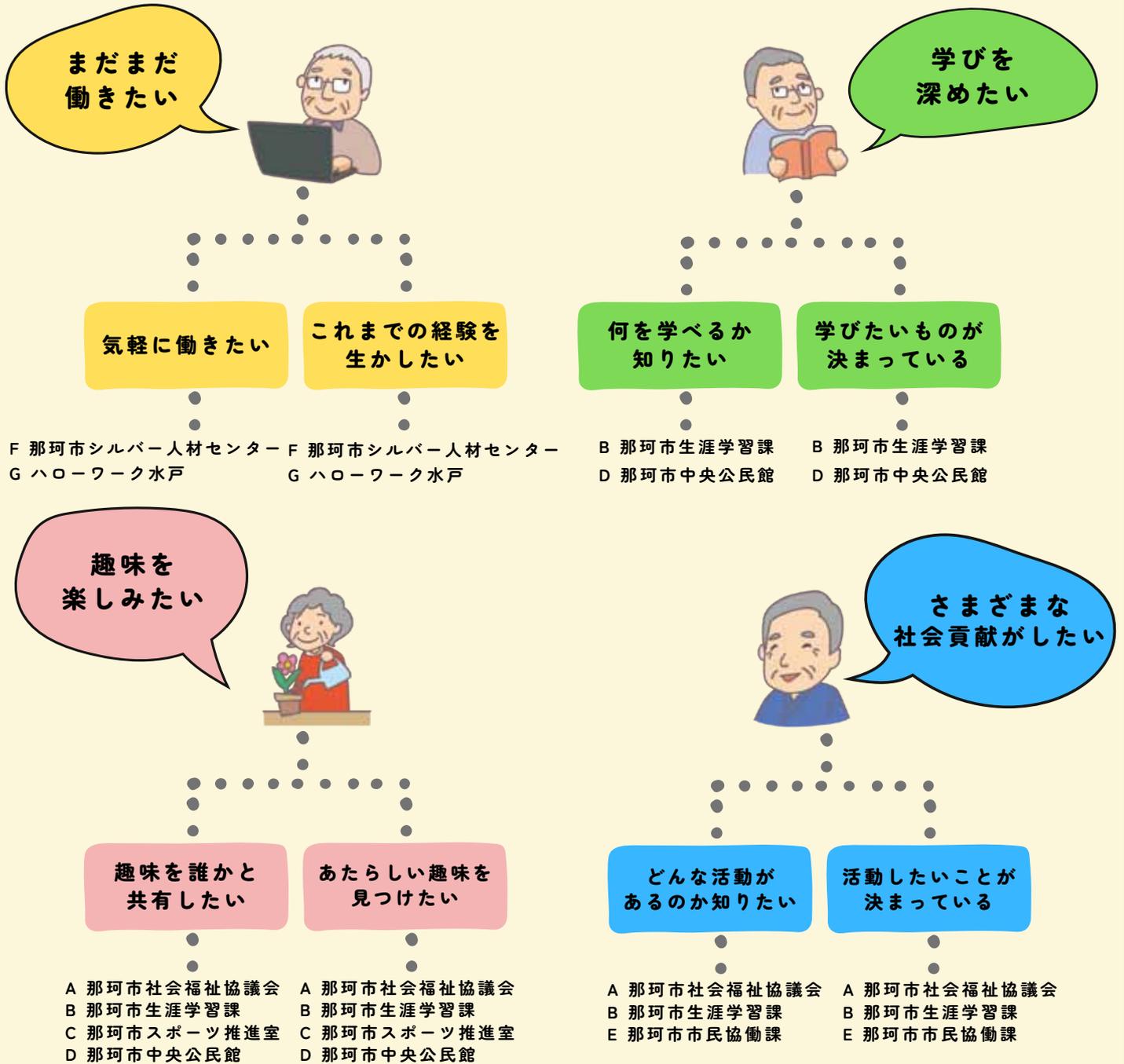
03

なにかをはじめたいあなたへ やりたいことを見つけよう

Action

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。「何かからはじめたらよいかかわからない」「やりたいことが決まっていない」というかたは、以下の表をご活用ください。

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

04

活動者紹介「働く」 那珂市シルバー人材センター

Interview 01

たぐち やすお
田口 靖夫 さん

年齢 60歳代

趣味 魚釣り

シルバー人材センター

働きながら人生に楽しさを

わたしの
きっかけ

相手の喜ぶ姿を胸に

定年退職をした後、何かしらやりたいと考えていました。そんなとき、近所の人から「健康のためにも一緒に働かないか」と言われたのがきっかけで、シルバー人材センターに申し込みました。

主な仕事は障子・襖張り、春から夏にかけては草刈りなどを行っています。多いときは20枚以上張り替えることもあります。が“依頼を受けたからには最善を尽くす”という思いで仕事に励んでいます。依頼先に納品したとき「ありがとう」と喜ぶ姿を見ると、全然苦に感じず「よし！やってやろう」と思うんです。



働くことが健康の秘訣

わたしの
生きがい

仕事は収入を得るだけでなく“人生の楽しみ”にもつながります。私は5人兄弟の末っ子でこどもの頃、夏休みになると兄弟や近所の人と一緒に釣りに出かけていました。あの頃の楽しさは今も残っていて、退職してからは毎週5~6人の仲間と海釣りに出かけたり、ときには日本サーフキャスティング連盟が主催する大会(NSCF.キス投げ釣り大会)にも参加しています。なにより仲間と集まって、世間話や釣り具の話をしているときが楽しいんです。仕事を通じて健康を維持しながら、好きなことを楽しむ人生もいいものですよ。

05

活動者紹介「学ぶ」 中世・近世の古文書を読む会

Interview 01

たかはし ひろぶみ
高橋 裕文 さん

年齢 70歳代

趣味 歴史、美術

中世・近世の古文書を読む会
歴史学博士
那珂市史編纂専門委員
元東海村文化財保護審議会委員
常陸大宮市古文書講座講師

探究心から生きがいを

わたしの
きっかけ

興味から探究心へ

小学生3年の時、教室に掲示されていた年表を見て歴史の流れなどに興味を持ちました。中学生時代は土器収集や城の測量・図面描き、高校生の時には平将門の研究を行い、京都・奈良を隅々まで巡りました。大学では中世史を専攻し、その後は高校の社会科教員として務め、昼間は教員として働き、夜は毎日5時間歴史の勉強に励みました(森鷗外の生活に学ぶ)。

定年退職後は、さらに学びを深めるため茨城大学大学院の修士課程を経て、國學院大學で博士号を取得しました。そして、研究したことを活かすため「古文書を読む会」を立ち上げました(毎月第1土曜日9:30~11:30那珂市中央公民館)。



共感できる仲間と共に

わたしの
生きがい



「古文書を読む会」では、下江戸に昔の通達をまとめた御用留があり、くずし字を読み合いながら読解力を高め、歴史の近況について話をしています。資料を読み込むと当時の庶民の生活が見え、新たな世界が広がります。その他、歴史のあり方を広く一般の人に知ってもらうため、那珂市、東海村、常陸大宮市、常陸太田市で月1回歴史講座を開催しています。ひとりで活動しても自己満足で終わってしまいます。ぜひ人間関係を広げ、共感できる仲間と共に様々な活動に参加してみてください。それがきっとあなたの「生きがい」につながるはずです。

なら かずよ
奈良 和代 さん

年齢 70歳代

趣味 お茶、茶花

那珂市文化協会 茶道部会
表千家宗和会

新たな世界を知る楽しさ

わたしの
きっかけ

茶道は感じる総合芸術

高校生の頃は華道部に所属し、その後の就職先で茶道の先生に出会ったのが大きなきっかけです。20歳代の頃、結婚して那珂市に嫁いだとき「お茶を楽しみたい」という気持ちがあり、市文化協会の茶道部会に入会しました。

茶道はお茶の立て方などの作法を学ぶだけでなく、もてなされるお菓子や掛け軸・茶花などから季節を感じ楽しむ総合芸術なんです。茶道は敷居が高いと感じるかたもありますが気軽に楽しんでもらい、ひとりでも多くのかたに茶道を知っていただけたら嬉しいです。



まずは始めることから

わたしの
生きがい

表千家は千利休を祖とする本家の流派です。現在、市文化協会茶道部会の会員66名とともに楽しく活動しています。昨年は市内中学校から「子どもたちにお茶を教えたい」との依頼があり、稽古を重ね、瓜連ふれあい祭りで茶道部会が子どもたちによるお茶を披露することができました。

現在茶道部会の代表は退きましたが、市文化協会副会長や図書館協議会委員、市協働のまちづくり推進委員などを務めています。興味あるなしに関係なく、まずは“やってみる”ことが大切だと思います。はじめたらあっという間に時間が過ぎているものですよ。



107

活動者紹介「社会貢献」 ひまわりスポーツクラブ

Interview 01

ねもと しゅういち
根本 修一 さん

年齢 70歳代

趣味 スポーツ

ひまわりスポーツクラブ
会長 兼 クラブマネージャー

笑顔
を
求
め
て
ス
ポ
ー
ツ
の
旅
へ



わたしの きっかけ 地域をもっとおもしろく

40歳代の頃、定年も迫り自分のライフワークについて考えていたとき、昔から身体を動かすことが好きだったこともあり「生涯スポーツをやりたい」と思ったんです。50歳の頃、市のスポーツ推進委員に選任され、総合型地域スポーツクラブ(地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブ)の立ち上げに関わったことが大きなきっかけです。その後は、半年間の講習や試験を経てスポーツクラブのマネージャー資格を取得し、現在の「ひまわりスポーツクラブ」の会長兼クラブマネージャーを務めています。



きもち楽しく！ からだ元気！ わたしの 生きがい

「ひまわりスポーツクラブ」は定期教室が10種目(太極拳、卓球、健康体操、ノルディックウォーキングなど)あり、市内各所で年800回ほど開催しています。現在会員316名が各々スポーツを楽しんでいます。また、数年前から会外のかたを対象にニュースポーツ(ボッチャ、ラダーゲッターなど)を広める活動も行っています。

スポーツを通じて会員のかたが「楽しい、もっとやりたい」と喜んでもらったときが何より嬉しいです。何か運動・スポーツをはじめたいと考えているかたは、まず体験からはじめてみてください。軽く身体を動かすスポーツもあるため、ぜひ一步を踏み出してほしいです。



108 セカンドライフに 関連する窓口紹介

About Us

働く

那珂市シルバー人材センター

那珂市菅谷3198
(029)295-5741

詳細は
コチラ >>>



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#

あなたらしい
セカンドライフを

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 824)

那珂市中央公民館

那珂市福田1819
(029)298-5680

那珂市スポーツ推進室

那珂市戸崎428-2
なかLuckyFM公園内
(那珂市総合公園内)
(029)297-0077

社会貢献

那珂市市民協働課

那珂市福田1819-5
(029)298-1111
(内線 264)

情報

社協ホームページで 「セカンドライフ情報」開設

セカンドライフに関連する活動団体の情報を集約し、一元化した情報を公開しています



那珂市社会福祉協議会



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

那珂市社協
公式SNSは
コチラ

