

社会が、  
あなたを待っています。

ヒーロー、再び。



このプロジェクトに関するお問い合わせは、こちらまでご連絡ください。

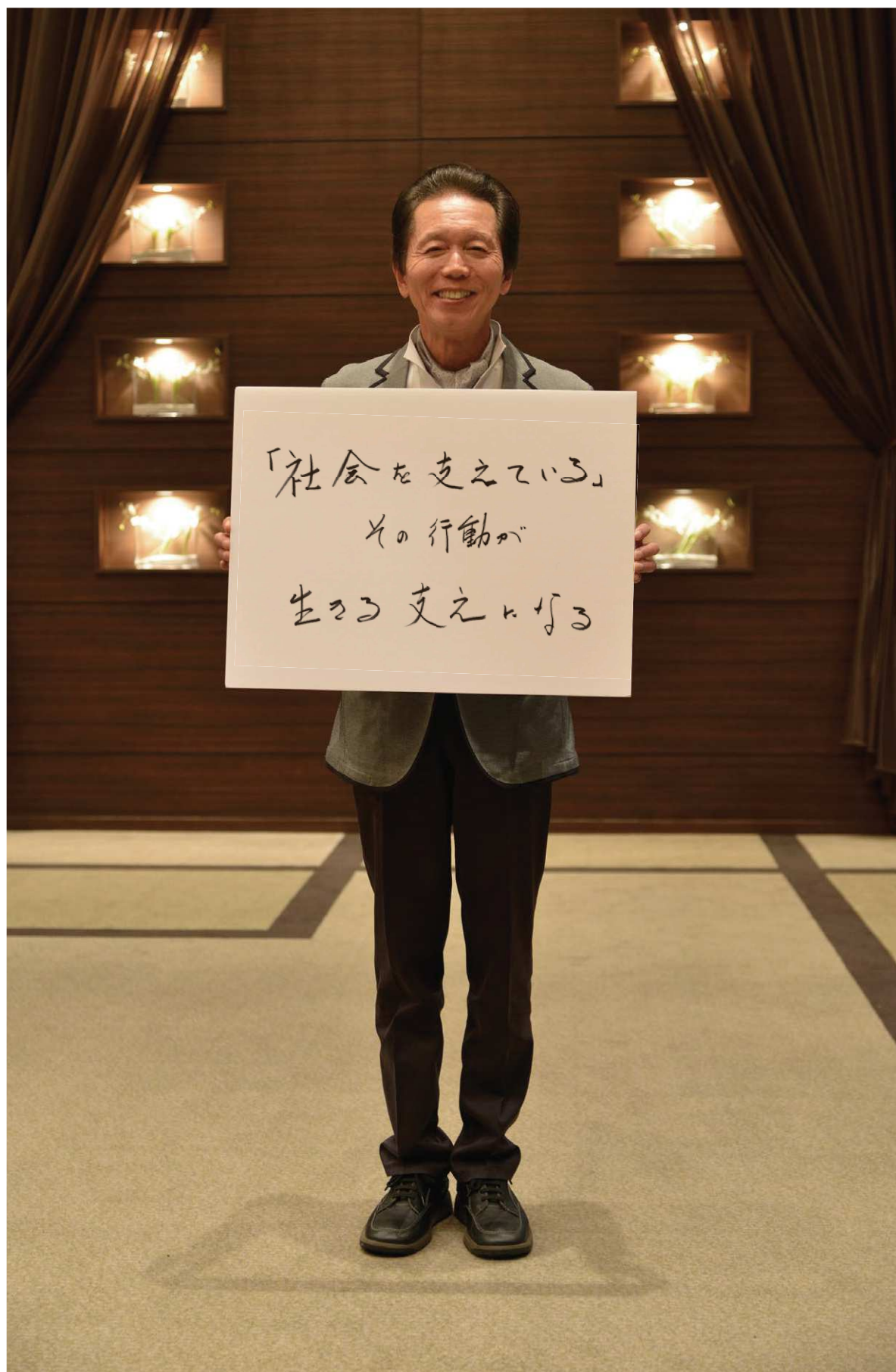
社年熟期活躍プロジェクト 事務局：静岡県長寿政策課 ☎054(221)2975 〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6 FAX.054(221)2142 <http://www.soukatsu-pjt.com/>

表紙：NPO法人静岡団塊創業塾 大原美千代さん 大隅裕さん P01：スペシャルサポーター 國本良博さん

壮年の主張



ふじのくに 社年熟期活躍プロジェクト



社会が、  
わたしを待っています。

ヒーロー、再び。

いま、あなたの力を、支えを必要としている人がいます。  
少しの勇気を出して、一歩を踏み出してみませんか。



定年退職後、自由な時間が手に入ったけれど、役割を無くした。  
会社にいたときは、自分は組織の中で役割があって、頼ってくる部下や同僚、取引先がいた。  
子どもは独立して家庭をもち、妻は一人でなにやら楽しそうに地区の会合やお友達とお出かけやら、忙しそうに日々を過ごしている。  
「もう、自分を頼りする人はいないのか」そう思うと、寂しい。  
そんなある日、妻からちょっと手伝って欲しいことがあると言われて連れて行かれたのは町内のひとり暮らしのおばあちゃんの家だった。何をさせられるのかと思ったら、トイレの電球を換えるだけで拍子抜けした。  
けれど、作業が終わった後、「**ありがとねえ。もう3ヶ月も夜は懐中電灯で照らしてトイレに行つててね。本当に助かったよ。**」おばあさんは、とてもうれしそうに何度も何度も御礼を言ってくれた。  
久しぶりに誰かの役に立てたことがうれしかった。

あなたにもできることがあります。

プロジェクト  
概要

社会参加へのはじめての一步。  
「できる!」「やりたい!」をグッドサポート。

社会参加促進フェア			講習・体験会
<b>講演</b> 社会参加の重要性を知る。	<b>活動発表</b> 同年代の方のさまざまな活動を知ることで、自分がやりたい社会参加を見つける。	<b>活動団体紹介 (ブース出展)</b> さまざまな団体の活動をみることで、自分がやりたい社会参加の場を見つける。	自分に合う「社会参加」の具体的な活動の糸口を見つけるための講習。  継続的な社会参加につながる各種活動の体験。

壮年熟期とは

66～76歳の「まだまだ元気」世代。  
健康な活躍盛り、それが“壮年熟期”。

- 静岡県は全国トップクラスの健康長寿県であり、男性の健康寿命は72.13歳、女性は75.61歳と年齢を重ねてもお元気な方がたくさんいます。
- また、最近の保健統計では、現在の65歳以上の方の身体能力や保健データは10～15年前に比べ、5～10歳若返っていると報告されています。
- そこで、静岡県では、女性の健康寿命相当である76歳までを活躍盛りの“壮年”とする、「ふじのくに型人生区分」を提唱しています。※健康寿命とは、介護や看護を必要とせず、自立して日常生活を送れる期間

ふじのくに型人生区分	老年	百寿者 <sup>ひゃくじゅしゃ</sup>	100歳以上	100歳の長寿を寿(ことほ)ぐ世代
		長老	88～99歳	米寿(88歳)から白寿(99歳)まで
		中老	81～87歳	傘寿後から米寿前まで
		初老	77～80歳	喜寿(77歳)から傘寿(80歳)まで
	壮年	壮年熟期 <sup>じゅくき</sup>	66～76歳	さまざまなことに熟達し、社会で元気に活躍する世代
		壮年盛期 <sup>せいき</sup>	56～65歳	経験を積み、社会で活躍する世代(中期)
		壮年初期	46～55歳	経験を積み、社会で活躍する世代(前期)
	青年	青年	18～45歳	社会的に成長・発展過程であり、活力みなぎる世代
	少年	少年	6～17歳	小学校就学から選挙権を有するまでの世代
	幼年	幼年	0～5歳	命を授かり、人として発達・発育する世代

社会参加

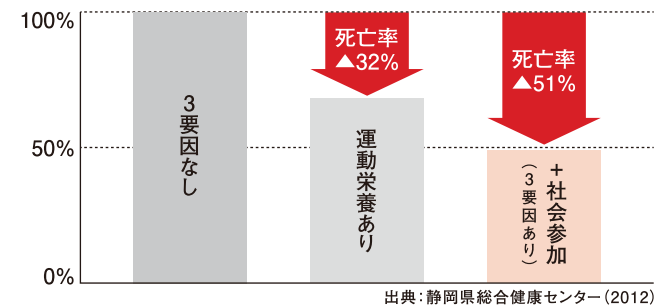
社会参加で、  
自分を、社会を、もっと元気に!

社会参加は、自分を元気にするだけでなく、地域を支え、地域を元気にします。健康寿命を延ばすことができ、地域社会も活性化する。ぜひ、両得の社会参加をして、あなたも活躍してみませんか。

【のびる!健康寿命。】

社会参加することで、ぐんと死亡率が下がります。

運動・栄養・社会参加が長生きに影響



【多くの人との交流があれば、効果的な介護予防に。】

同居家族以外との交流が週1回未満の場合は要介護になるリスクが高い!

要介護2以上となるリスク…………… **1.40倍**  
認知症発症リスク…………… **1.39倍**

【支える!地域社会。】

地域社会を支える人材が不足しています。今、長寿者の社会参加が求められています。

<b>地域に必要な支えあい活動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●住民同士の見守り</li> <li>●ちょっとした生活支援(ゴミ出し、買い物の荷物持ち等)</li> <li>▶見守り</li> <li>▶家事援助</li> <li>▶外出支援</li> </ul>	<b>地域社会の支え手として社会参加</b>	<b>長寿者の社会参加</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●知識・経験を活かす活動</li> <li>●新たにチャレンジする活動</li> <li>▶起業・就労</li> <li>▶ボランティア</li> <li>▶地域活動</li> <li>▶趣味</li> </ul>
--	------------------------	--

【個人の視点】  
役割があり、生きがい、やりがいにつながる。

【社会の視点】  
安心して暮らしつづけられる地域づくり。

2016年・  
2017年の  
取り組み

フェアや講習、体験を実施し、  
各地で壮年熟期の社会参加をバックアップ。

社会が壮年熟期の活躍を待っている!



## 社会参加促進フェア

出会いは、「社会参加促進フェア」でした。



①【磐田市】 ②【御殿場市】 ③【袋井市】

## 体験会

「自分にもできる」を実感しました。



⑦大人の社会見学バスツアー【東部】 ⑧大人の社会見学バスツアー【西部】 ⑨みかん収穫体験会

## 講習

社会で活動をする大切さを知りました。



④生活支援応援講座…居場所の必要性を皆で学ぶ【御殿場市】 ⑤お元気サポーター養成講座【袋井市】 ⑥社会参加ノウハウ講座…助け合い活動についてゲームを通して体験【磐田市】

## ヒーロー登場…

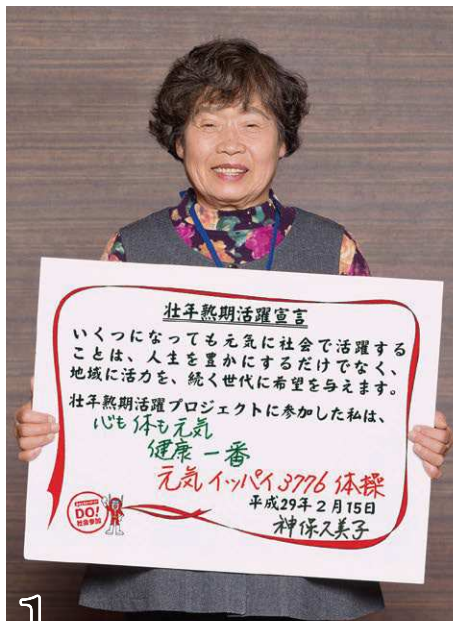
そして、新しい一歩を踏み出します。



⑩講習受講者が「居場所」のスタッフに! フォークダンスを楽しむ【磐田市】 ⑪模擬開催した「居場所」でふれあう地域住民【御殿場市】

ヒーローたちの主張

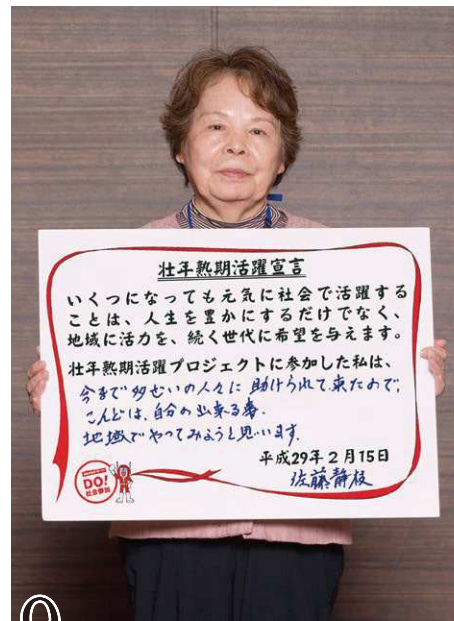
社会へ活躍の場を  
変えようと動きだした  
人たちがいます。  
新しいヒーローたちの  
主張、聞いてください!



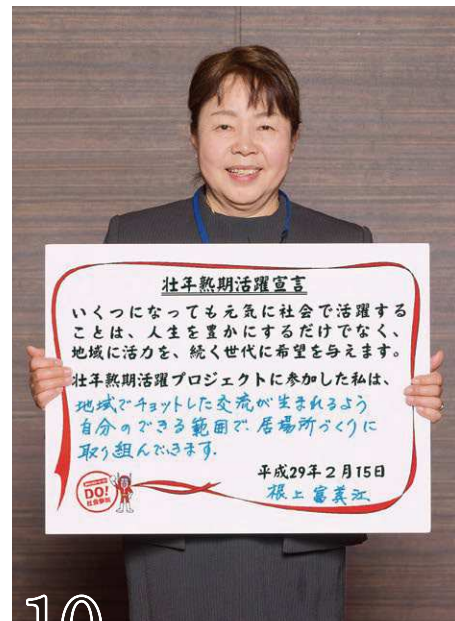
1. 神保 久美子さん(御殿場市)



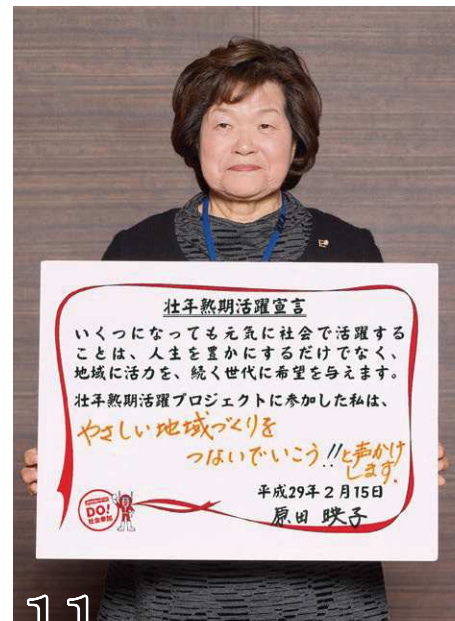
2. 近藤 左由美さん(御殿場市)



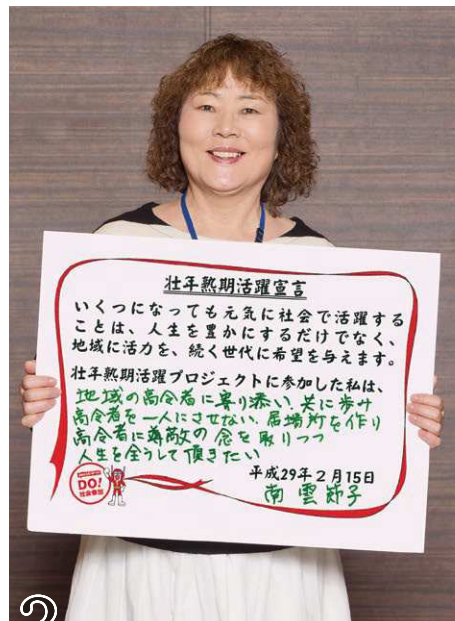
9. 佐藤 静枝さん(御殿場市)



10. 根上 富美江さん(御殿場市)



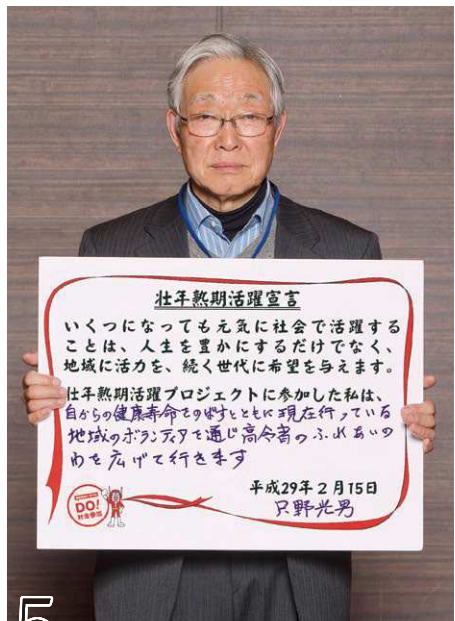
11. 原田 映子さん(御殿場市)



3. 南雲 節子さん(御殿場市)



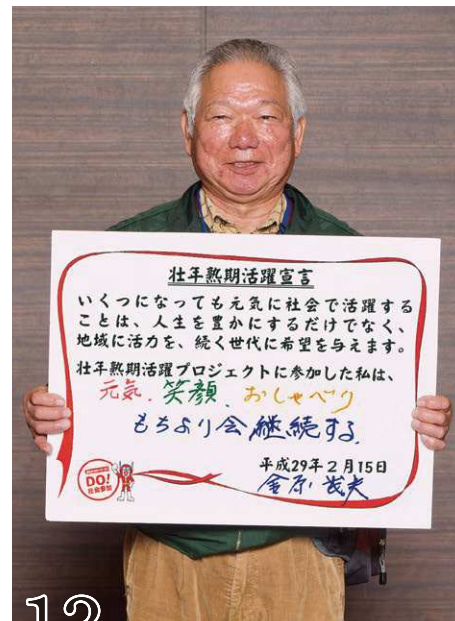
4. 田島 香代子さん(御殿場市)



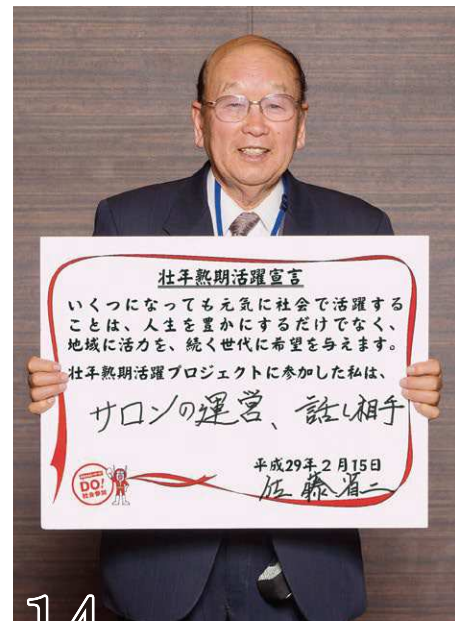
5. 只野 光男さん(御殿場市)



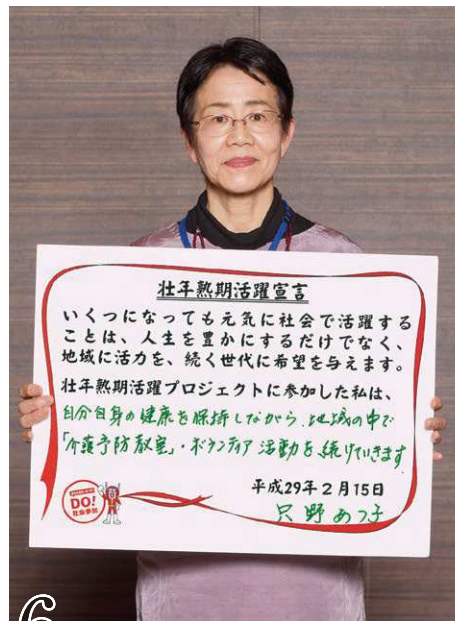
12. 三須 節子さん(御殿場市)



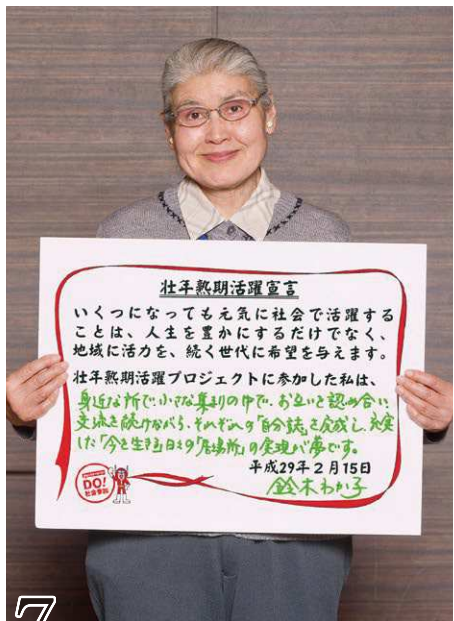
13. 金原 武夫さん(袋井市)



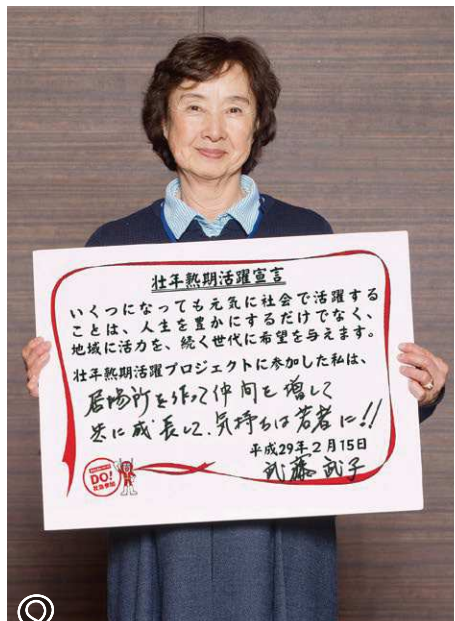
14. 佐藤 省二さん(袋井市)



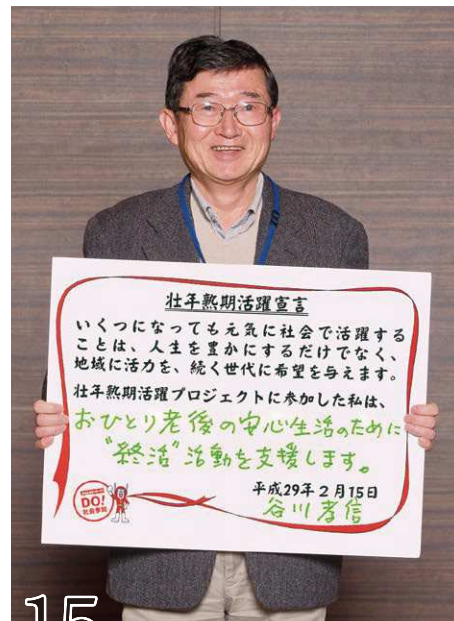
6. 只野 あつ子さん(御殿場市)



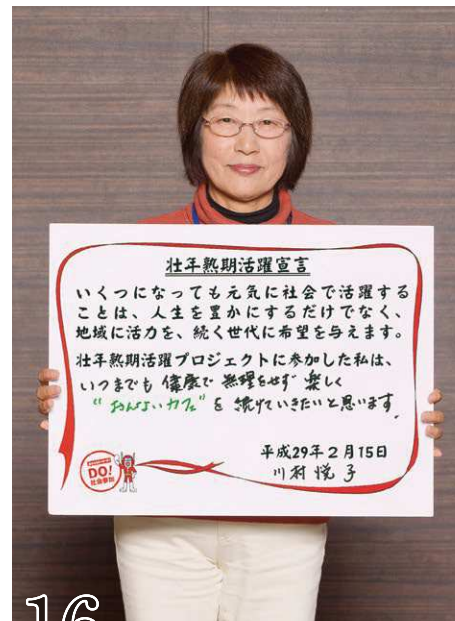
7. 鈴木 わか子さん(御殿場市)



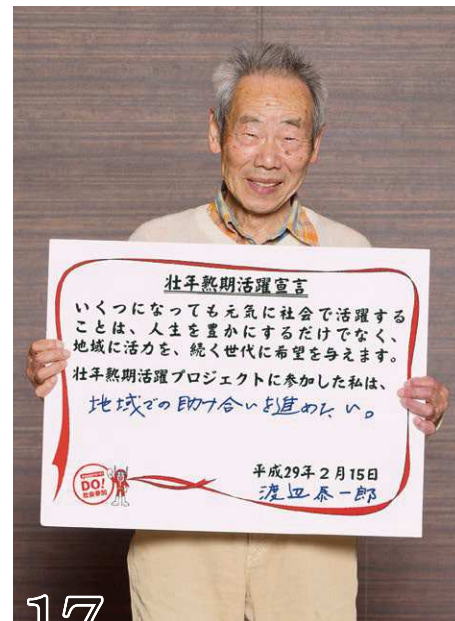
8. 武藤 武子さん(御殿場市)



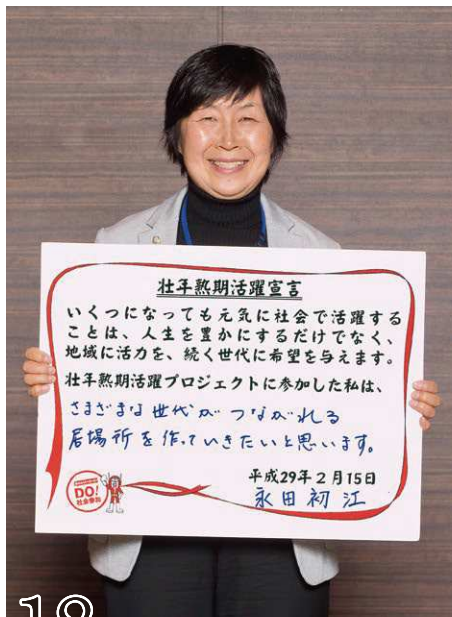
15. 谷川 孝信さん(袋井市)



16. 川村 悦子さん(袋井市)



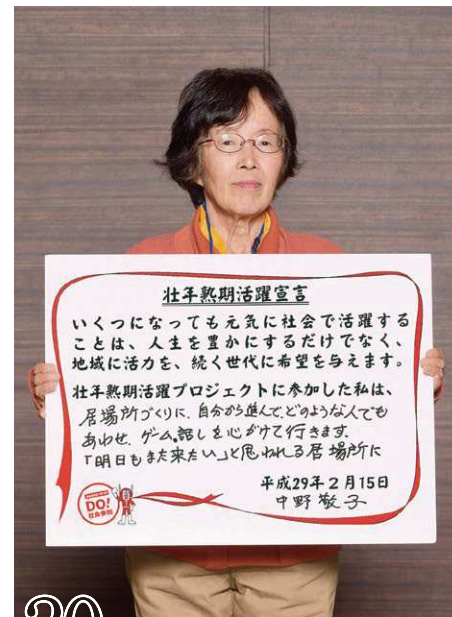
17. 渡邊 泰一郎さん(袋井市)



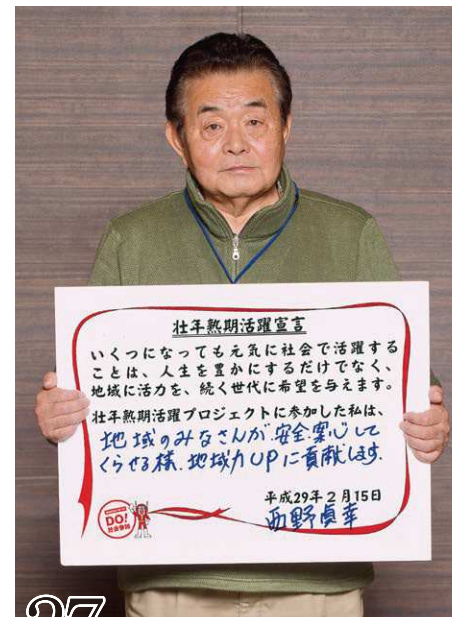
18. 永田 初江さん(袋井市)



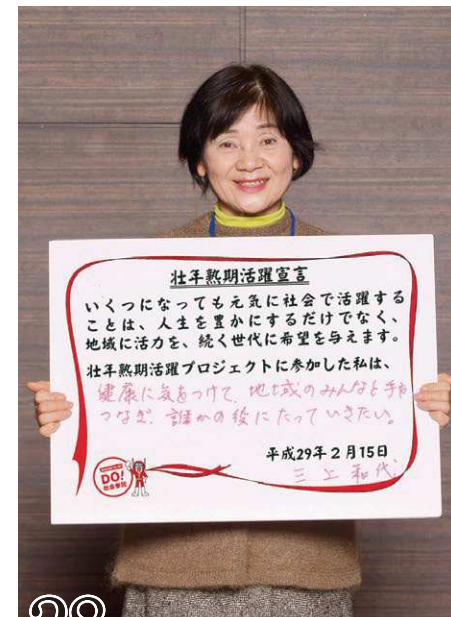
19. 鈴木 孝枝さん(袋井市)



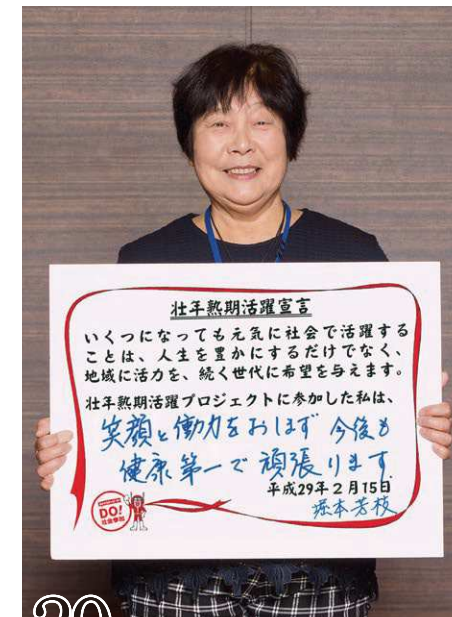
20. 中野 敬子さん(袋井市)



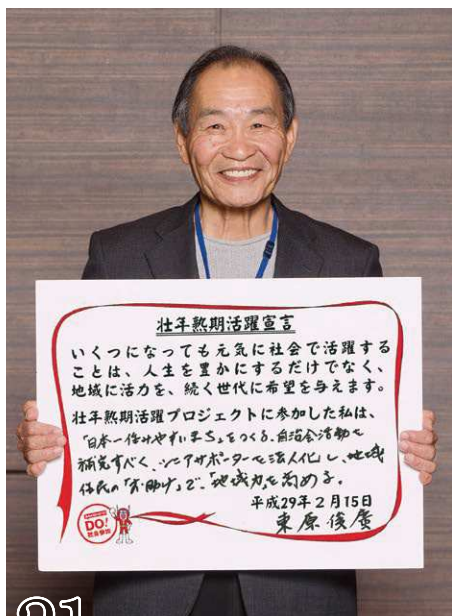
27. 西野 貞幸さん(磐田市)



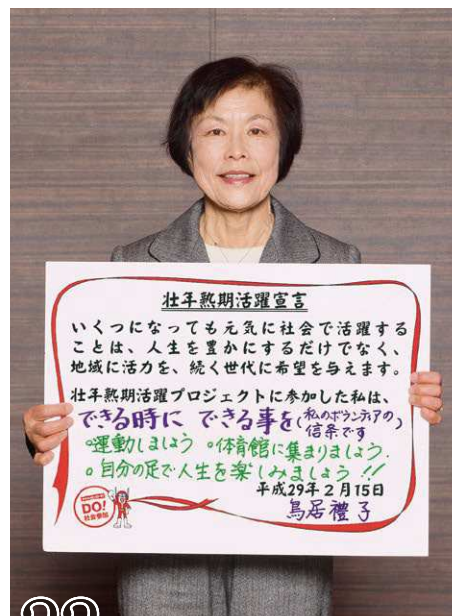
28. 三上 和代さん(磐田市)



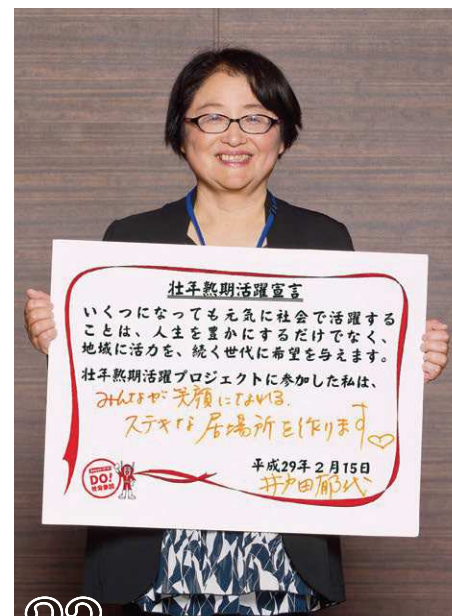
29. 堀本 芳枝さん(磐田市)



21. 東原 俊廣さん(袋井市)



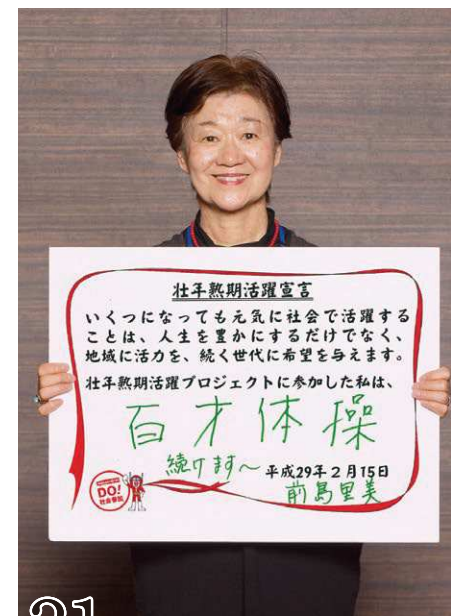
22. 鳥居 禮子さん(袋井市)



23. 井戸田 郁代さん(磐田市)



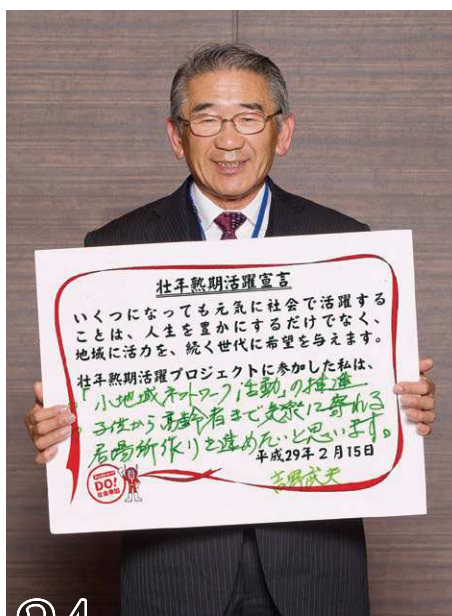
30. 永島 昇子さん(磐田市)



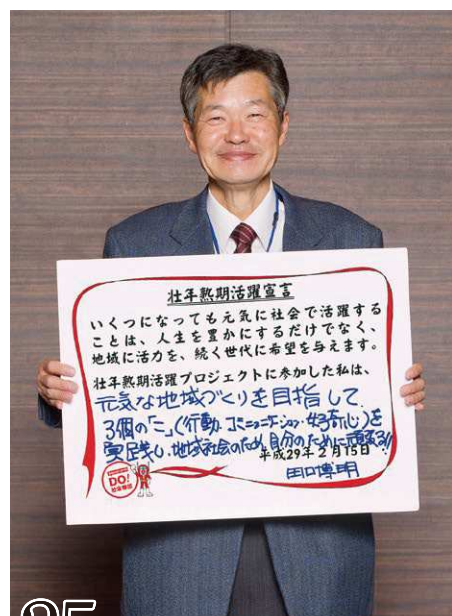
31. 前島 里美さん(磐田市)



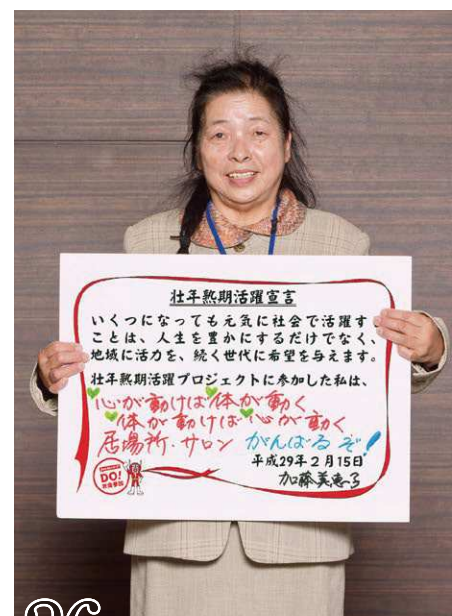
32. 小幡 洋子さん(磐田市)



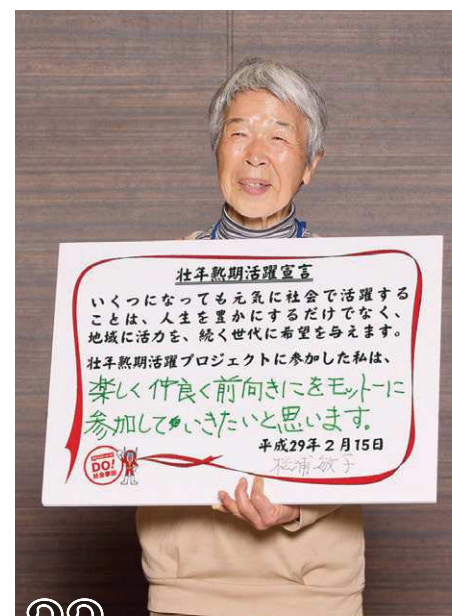
24. 吉野 武夫さん(磐田市)



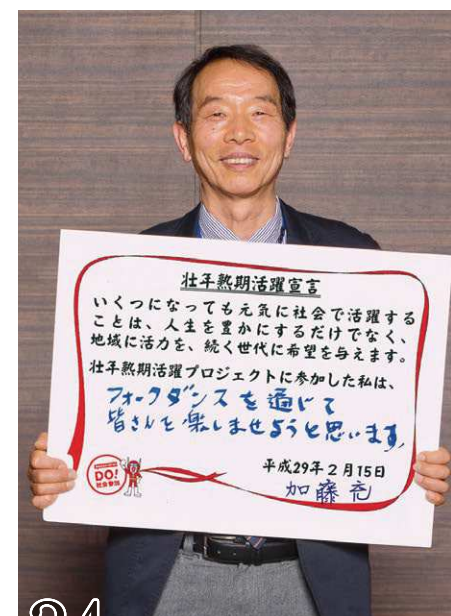
25. 田口 博明さん(磐田市)



26. 加藤 美恵子さん(磐田市)



33. 松浦 敏子さん(磐田市)



34. 加藤 充さん(磐田市)



35. 三輪 邦子さん(磐田市)



36. 男の料理を楽しむ会(袋井市) 左から 瀧美 富和さん・田地野 一彦さん



38. ふくろう会(袋井市) 左から 鈴木 久美子さん・大須賀 恵美子さん・高木 文代さん・土田 久美子さん



37. おんないカフェ(袋井市) 左から 金原 武夫さん・川村 悦子さん・渡邊 泰一郎さん・永田 初江さん・佐藤 省二さん



39. チーム団塊(磐田市) 左上から 田口 博明さん・加藤 充さん・加藤 美恵子さん・前島 里美さん・小幡 洋子さん  
永島 昇子さん・三上 和代さん・西野 貞幸さん・堀本 芳恵さん・松浦 敏子さん

「ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト」に参加した方々が、  
講習・体験会の成果発表やこれからの活動目標、希望、夢などを  
宣言する**成果発表・交流会**を実施。



「ふじのくに壮年熟期活躍プロジェクト 成果発表・交流会」

【実施日】平成29年2月15日(水) 【会場】グランディエールブuketーカイ

【第1部】14:00～16:45(シンフォニー 4階) 【第2部】17:00～19:00(コスモス 24階)

- 【第1部】
- 1 挨拶 静岡県健康福祉部福祉長寿局長 高橋 邦典
  - 2 講演 「壮年熟期 活躍の場は無限大!」 元SBSアナウンサー 國本 良博氏
  - 3 成果発表
    - 御殿場市「地域を知った!生活支援の第一歩」 鈴木 わか子氏・根上 富美江氏
    - 袋井市「お元気サポーター養成講座に参加して」 大須賀 恵美子氏
    - 「壮年熟期活躍プロジェクト成果発表 日本一のまちをつくる」 東原 俊廣氏
    - 磐田市「さあ!知ってみよう!やってみよう!」 井戸田 郁代氏・加藤 美恵子氏・田口 博明氏
  - 4 活躍宣言
  - 5 記念撮影

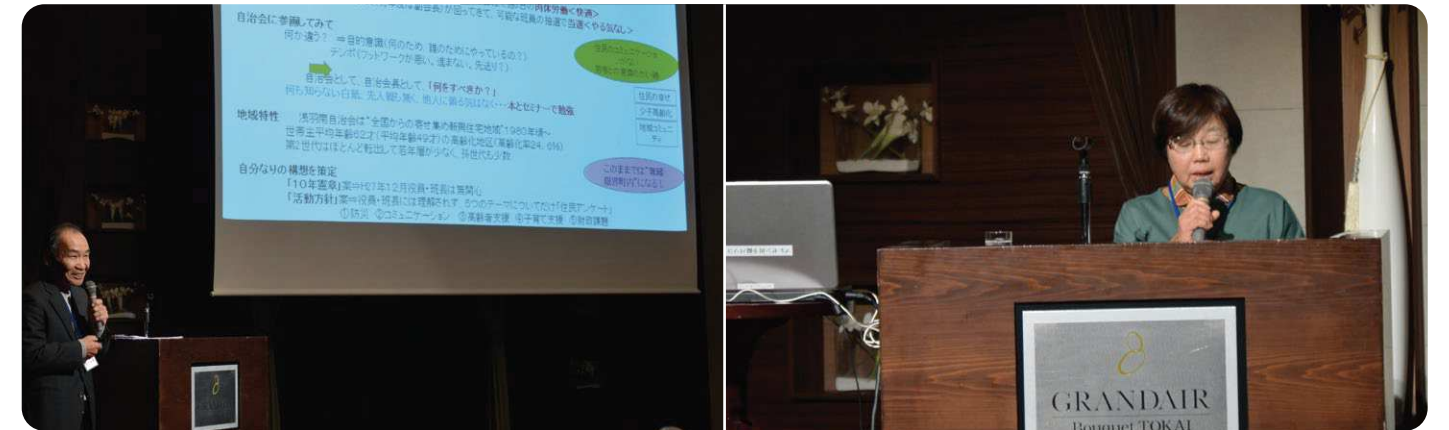
【第2部】 交流会



御殿場市



袋井市



磐田市



壮年熟期が活躍するいきいき長寿会社づくり事業広域実行委員会 団体名及び活動紹介

- 株式会社LCウェルネス……………健康寿命延伸のため、健康・生きがいづくりに取り組んでいます。
- 公益財団法人さわやか福祉財団……………ふれあい社会づくりを目的に、助け合い活動の普及や支え合いの仕組みづくりを行なっています。
- 社会福祉法人静岡県社会福祉協議会……………地域の住民やボランティア、福祉・保健などの関係者、行政機関の協力を得ながら、「福祉のまちづくり」をめざす民間の組織です。
- 特定非営利活動法人静岡団塊創業塾……………中高年を元気にする活動を推進。静岡市内で常設の居場所「くれば」を運営。
- 静岡県中小企業団体中央会……………気の合う仲間と創業したいなら企業組合がお勧めです。中央会は組合づくりをサポートする支援機関です。
- 一般財団法人静岡県老人クラブ連合会……………「健康、友愛、奉仕」のスローガンの下、地域で集う高齢者の自主的なクラブ。
- 御殿場市・袋井市・磐田市・静岡県

特別協賛: TOKAIホールディングス……………さまざまなお客様の暮らしを総合的にかつぎめ細かにサポートする企業です。