

退職者大集合！！これからを語る

お帰りなさい！ お疲れ様でした



これからの長い20年～30年どのように有意義に過ごしましょうか？

あなたは「好きなこと」「やってみたいこと」わかっていますか？ みんなで気楽に語り合っテヒントを見つけ、実行していきます！！

これからの暮らしで、はっきりしていることは、①毎年人口が減少していくこと②これに伴い生産年齢人口が減少し税収も減少③高齢者人口は当分の間増加する。このようにシュリンク(縮小)する社会は初めての経験・・・息苦しく、暮らしにくい社会の出現が予測されますが、元気高齢者のパワーで克服。高齢者は、自立して、他人に迷惑をかけず、人の役に立つことも行い、互いに助け合っテ、楽しく暮らせる「お互い様」の社会の実現を目指します。



TASメンバーの活動

子ども工作・料理教室
見学会、街歩き、勉強会、各種講座、ベビーカーメンテナンス、公園清掃手伝い、各種ボランティア活動など

日時：6月24日(金)10:30～12:00

会場：エセナおおた 3階 音楽室

◎ワークショップ定員：20名、**申込方法は**、原則「事前申し込み」、当日受付も可。

◎実施団体「サードエイジサロン」

◎**参加費無料**

◎問合せ先・申込先：teruhiko@crocus.ocn.ne.jp FAX:03-5718-3105

エセナフォーラム2016

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

会場住所：〒143-0016 東京都大田区大森北 4-16-4 TEL03-3766-4586 Fax03-5764-0604

当日の流れ、最初にTASから地域参加活動の背景、これまでの活動内容、今後の課題等を話し、参加者全員で①自分の好きなこと・やってみたいこと（ライフワークについて討論）、②地域の仲間づくりについて
③健康管理について・議論、次に、これからの『長い（30年）サードエイジの生き方』についての意見交換。
私のいつまでも元気で人の役にも立つカッコいい人生はこれです。

地域での仲間づくりのコツ

- ・好きなこと・やりたいことを始める
 - ・仲間が一人でもできたら、それから広がる
 - ・地域の町会やマンションの管理組合の運営に参加
 - ・自治体主催のイベントや行事、勉強会に参加
 - ・自分の意思をきちんと伝える
 - ・Noと言わない、相手の言うことを否定しない
 - ・最初から難しいことはしない
 - ・居場所をつくる
 - ・自分に合わないと思ったら、止める
- まず行動：自分から動かないと何事も始まらない

“地域”参加 のすすめ

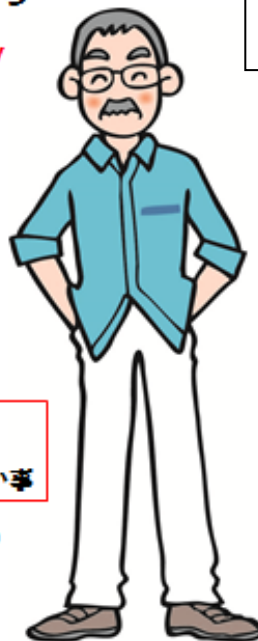
何から・どの様に始めるの？・・難しく考えない、できるところから
時代は大きく変化「地域が高齢者を支える時代から
高齢者が地域を支える」時代に!!

- 1.近所の人に挨拶(顔合わせたら挨拶できる人を10人つくる)
- 2.空白時間を長くつけない「教育と教養」を駆使して埋める
 - ・教育 今日行・・・「今日行くところがある」
 - ・教養 今日用・・・「今日用事がある」 これをまず実現!
- 3.次に、趣味、社会奉仕活動、各種講座等から地域参加を
 - ◆「居場所」と「出番」づくり
 - ・楽しいことをする
 - ・地域に役立つことをする
 - ・仲間を作る

■絶対にやってはいけないこと!!

- ①威張らない ②自慢しない ③問い詰めない
- ※地域は民主主義の学校(ヨコ社会)全て「フラット」・・忘れない事

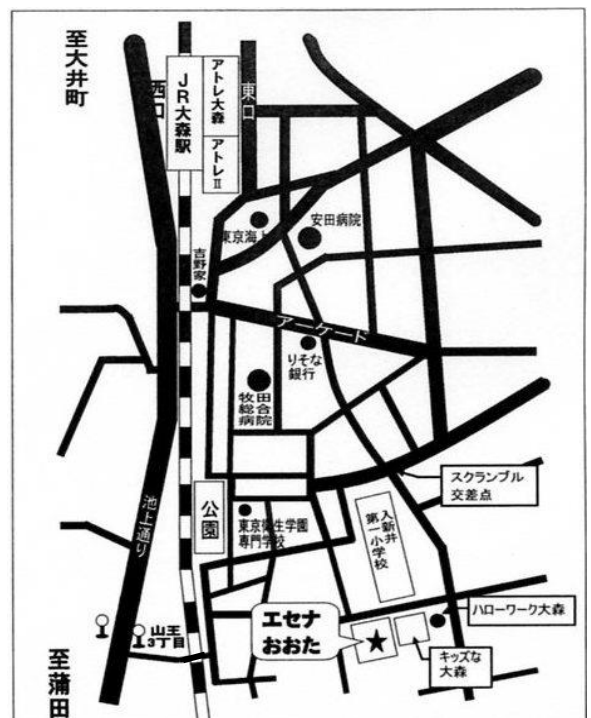
- 4.地域で頼りにされ、信頼される関係づくり(石の上にも3年)
元気で人の役に立つカッコいい人生の実践
みんなの「地域参加」応援団 TAS(サードエイジサロン)



保育申込み方法

「エセナフォーラム 2016」ワークショップ中、1歳以上未就学児のお子様を、ワークショップ1回あたり1人600円でお預かりします。

- 申込み方法 E-MailまたはFAXにて①ワークショップ名 ②保護者の〒住所、③名前(ふりがな)④連絡先 ⑤お子様の名前、月齢 ⑥保育資料送付のため FAX番号またはPCメールアドレスを記入してください。
*個人情報適切に管理し、目的以外では使用いたしません。
- 申込み日程
先着順 定員15名
(同時間帯開催ワークショップごとに定員15名です)
申込締切:6月17日(金)
- 申込み先
大田区立男女平等推進センター
「エセナおおた」 FAX:03-5764-0604
E-Mail:escena@escenaota.jp



JR京浜東北線 大森駅より徒歩8分
駐車場はありません。