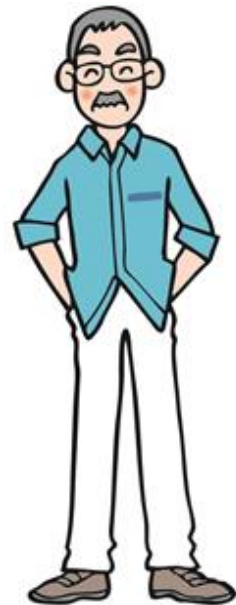


# 男の生き方塾 10年

## 軌跡と新しい時代に 適応する 男の生き方塾 のあり方を 探る

～誕生の経緯や活動の歩み

～継続して活動ができた理由を発表～



**開催日時:**6月30日(土) 15:30～17:00

**開催場所:**エセナおおた 1階 会議室 B

**定員:**30名 **申込方法:**当日先着順

**実施団体:**○サードエイジサロン(TAS)

**問合せ先:**(TAS:中西)

[Oteruhiko@crocus.ocn.ne.jp](mailto:Oteruhiko@crocus.ocn.ne.jp)

○携帯:090-2310-2719 ○FAX:03-5718-3105

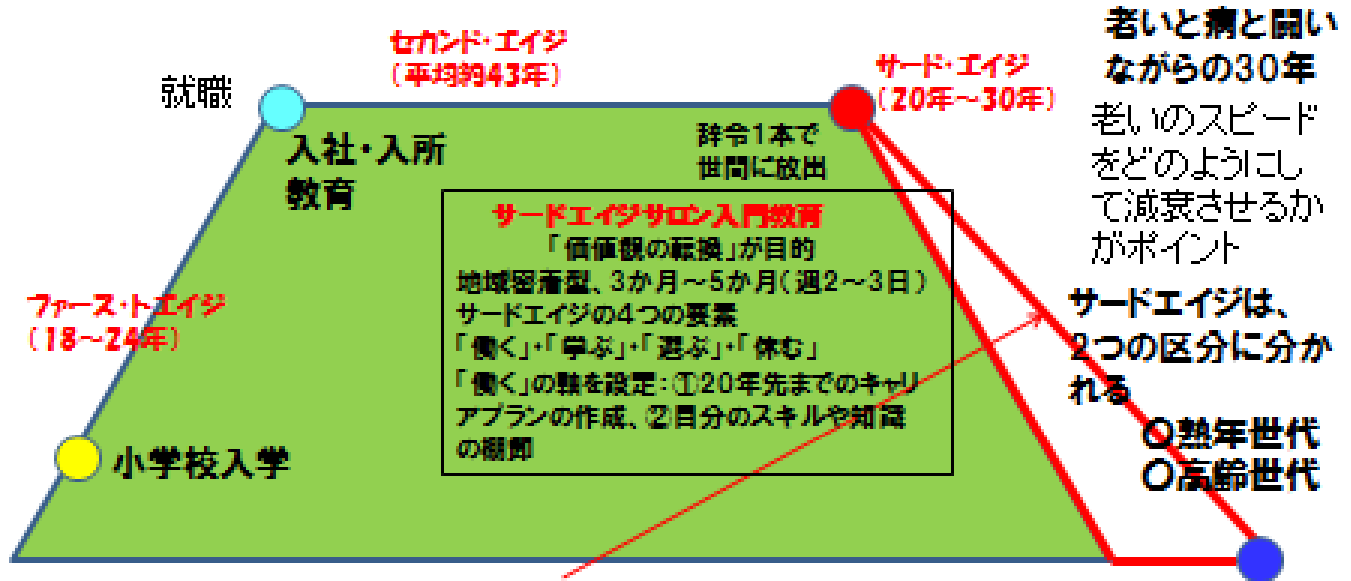
### エセナフォーラム 2018

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

E-mail: [escena@escenaota.jp](mailto:escena@escenaota.jp)

# 人生100年時代 (20-40-20⇒20-45-25⇒20-50-30)



この長い20年~30年・自由時間10万~15万時間は入門教育なし、自分で考え、判断して、行動し、自分で結果を受け入れる時代、しかし体力・脳力に加えて氣力もどんどん低下、どうすればいいの？ **また陽は昇らない・絶対に！！**

85~100歳  
この20年で  
15年延伸

ここをどのように「生きる」かが心配でもあるし、楽しみでもある。  
**世間は、地域が高齢者を世話する時代から高齢者が地域を支える時代が変わった！！**

## 地域参加のすすめ

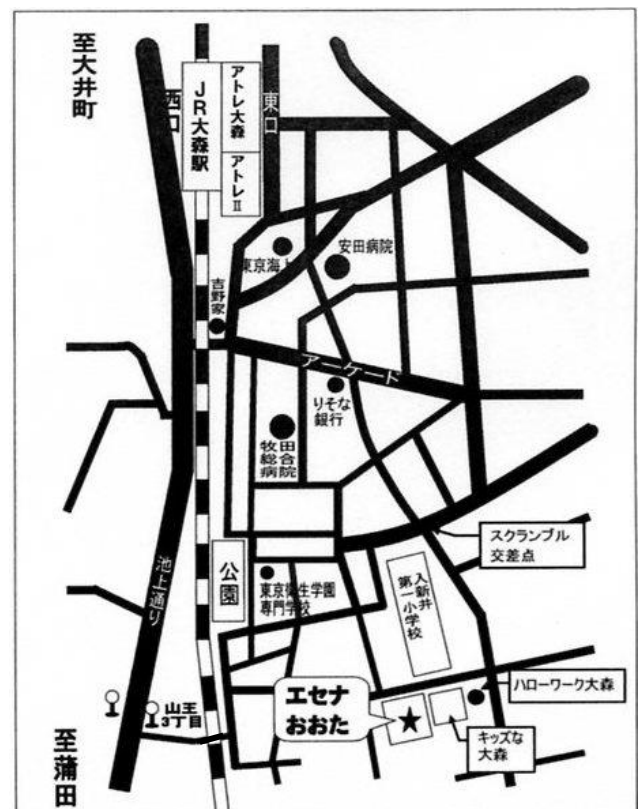
何から・どの様にするの?..難しく考えない、できるところから

1. 近所の人に挨拶(顔合わせたら挨拶する人5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 きょういく...「今日行くところがある」
  - ・教養 きょうよう...「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、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 ・仲間をつくる
  - ・地域に役立つことをする

### 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
- ※地域社会は民主主義の学校(ヨコ社会)、全てフラット

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



JR京浜東北線 大森駅より徒歩8分  
駐車場はありません。