

仕事を卒業した後の新しい日常

- ・ 仕事を卒業した後の日々を充実させるには
- ・ 人生100年時代をどのように時間を使ったら良いか



行田市民大学
広報部
SD032_01

1

高齢者を取り巻く環境の現状



- ・ 日本人の平均寿命 **男81.41歳 女87.45歳** (2019年厚生労働省簡易生命表)
- ・ 高齢者のいる世帯は**59%** 単独**26%** 夫婦のみ**33%** (令和元年版高齢社会白書)
- ・ 高齢者世帯では、**48%**は、**公的年金・恩給のみ** (2019年厚生労働省国民基礎調査)
- ・ 貯蓄は、**高齢者世帯1213万円、高齢者以外1017万円** (2019年厚生労働省国民基礎調査)
- ・ 可処分所得 **高齢者世帯 218万円 その他世帯314万円** (令和3年高齢社会白書)
- ・ 要介護者の割合 **70歳後半13% 80歳前半27% 85歳以降59%** (生命保険文化ctr計算)
- ・ 親しい友人の有無 **いる57.4% いない31.3%** (令和3年高齢社会白書)
- ・ 近所つきあい**70-74歳 親しい28.5% 多少30.7% 挨拶程度35.3%** (令和元年版高齢社会白書)

残されたセカンドライフをどう充実させるか

- これからの高齢者にとって必要なことは何か
- 人と人とのつながりが重要、人とつながるための行動は何か
- 行いたいことは何か/行えることは何か
- 何に、どの位の時間をかけるか。

- 退職後の時間を充実させたい
- 退職後に新しい仲間を作る
- 何らかのグループの所属する
- 仲間との活動を発展した形で継続したい



- 地域のためにできることがあれば、地域のために何かできることはないか
- もっとたくさんの仲間と会いたい

3

これからの高齢者活動の種類と年間参加日数（例）

• 旅行 年間費用2018年25.6万円*	2.5回～5回	年間5-10日
• クラブ活動・公民館・スクール	月1-4回	年間12日-48日
• 働く	週3日	年間135日
• 起業する	週5日	年間225日
• 市民大学グループ（クラブ）活動継続	月0.5～1日	年間6-12日
• 市民大学同窓会	年間2-5回	年間2-5日
• 市民大学同窓会役員	月1回	年間12回
• 行田市民大学 運営部・広報部	月3回	年間36回
• 「わくわくクラブ」等活動グループ	月1-3回	年間12-36回

*出典：大和ネクスト銀行「“2018年ランキングで見る”シニアライフに見る調査」
https://www.bankdaiwa.co.jp/column/articles/2018/senior_life_report_2018.html



4

退職後も市民大学関連組織で 地域のために何かできることを行いませんか

- 市民大学の仲間達と卒業後も一緒に活動しませんか。
- あなたの残された時間で社会貢献をしませんか。
- あなたの力が地域の社会貢献に役立ちます。
- 月に1から3回程度のボランティア活動をしませんか。



- 市民大学は、**行田市民大学の卒業生のボランティア活動の拠点です。**
- ボランティア活動は、**あなたの能力を発揮する場所を提供します。**
- ボランティア活動は、**卒業後もあなたの新しい仲間を増やします。**

5

行田市民大学の目的

生涯学習の場を提供し、一人ひとりが輝き、豊かな**地域社会づくりに貢献**すること

【行田市民大学 基本理念より】

- **ボランティア活動団体**
- **日々の暮らしや地域社会に貢献**
- **まちづくり（市民生活の向上）**
- **未来の行田市に貢献**
- **集まりの場を提供**
- **子どもから大人までの生涯教育に貢献**

6

退職後のボランティア組織（基本理念の実現）

・市民大学運営委員

（年会費なし、報酬なし）

行田市民大学の運営

行田市民大学の広報

子ども大学の運営

・放課後子ども教室グループ

（年会費なし、報酬あり）

北小学校わくわくクラブ

桜が丘小学校わくわくクラブ

西小学校わくわくクラブ

泉小学校わくわくクラブ

東小学校わくわくクラブ

・行田市民大学同窓会

（年会費2000円）



（報酬なし）

忍川の自然に親しむ会

忍の行田の「昔ばなし」語り部の会

食育紙芝居グループ

行田検定研究会

たくさんのボランティア活動のためにはたくさんの方の力を必要としています。

7

行田市民大学関連ボランティア活動

行田市民大学運営部

- ・市民のための生涯学習の企画、運営
- ・行田市民大学のカリキュラムと担当講師を決定して手配
- ・講師を迎え講座のスムーズな進捗をサポート
- ・市民大学生のグループを編成し、グループ活動を推進
- ・グループによるクラスの運営について助言、補助
- ・行田市民大学の予算を管理
- ・生涯学習に興味のある人向き（年間20回+打ち合わせ10回）



市民大学入学式の運営委員の説明



旅行でも両サイドにNPO法人の運営委員



野外授業での運営委員による受付

8

行田市民大学関連ボランティア活動

行田市民大学広報部

- 行田市民や市民大学生に市民大学の活動を伝える
- このためにホームページやFacebookページを利用
- 受講生募集のためにポスター作成・配布
- 外部の人に市民大学関連の活動を伝える広報誌の作成
- 市民大学生に対してパソコン講座を実施
- コンピュータに関する教育の推進
- **コンピュータが好きな人向き（月に2回取材+会議1回）**



コンピュータ講座での説明



わくわくクラブの取材



コンピュータの操作指導

9

行田市民大学関連ボランティア活動

子ども大学

- 子ども大学（小学4-6年生対象、5月から8月頃の5回実施）の企画・運営
- 子どもが知的好奇心をもって学ぶ機会を提供
- 物の原理や仕組みの追求し自分を見つめる子を育成
- 行田を知って行田の未来を考える
- 座学の提供、また、楽しんで学習できる環境を作る
- **子どもの教育に興味のある方向き（年間10回）**



こども大学の講師を担当



行田こどもまつりの準備



グループ活動の指導

10

行田市民大学関連ボランティア活動

放課後子ども教室

- 放課後子ども教室運営を研究・実践する（わくわくクラブ）を運営
- 小学校1－3年生の遊びや活動を通じて興味や意欲を育てる
- 遊びの中で人との関わりを広げる。また、楽しい時間を過ごさせる
- 放課後の時間の中で挨拶や返事など基本行動を推進
- テーマは月ごとに変わり、遊び、スポーツ、工作、手品など、さまざまな内容
- 北小学校 桜ヶ丘小学校 泉小学校 西小学校 東小学校など
- 子どもが好きな人向き(月1－2回+打ち合わせ1回)



わくわくクラブ開始挨拶



わくわくクラブ競技モルック



ゴム鉄砲作り

11

行田市民大学関連ボランティア活動

忍川の自然に親しむ会

市民を巻き込んだ自然保護活動とクラブ活動

- 忍川の清掃活動
- 忍川の生物調査
- 水や地域についての学習活動（見学会、訪問、ハイキング）
- 旅行
- 月に1度



川の清掃活動



深川芭蕉記念館訪問



星川散策

12

ボランティア活動をするグループ

忍の行田の「昔ばなし」 語り部の会

- ・ 行田の昔の話を集めて講演活動をおこなっています
- ・ テレビを含む様々な場所で講演



食育紙芝居グループ 行田検定研究会

- ・ 子どもたちへの心の教育食育紙芝居を製作と上演
- ・ 南小学校、泉小学校、埼玉小学校で実施



- ・ 行田検定は、町おこし、郷土愛の醸成、誇りを持った「人づくり」
- ・ 知っているようで知らなかった情報の収集、国宝金錯銘鉄剣の金文字の数、埼玉古墳群の大型古墳の数など

ぎょうだふるさと検定



13

退職後のセカンドライフ

行田市民大学は多くの市民の方々に、生涯教育の場を提供し、一人ひとりが輝き、豊かな**地域社会づくりに貢献すること**を目的にしています。

この言葉を実践して、退職後のあなたのセカンドライフを行田市民大学関連のボランティアグループで素晴らしいものにしませんか。



14