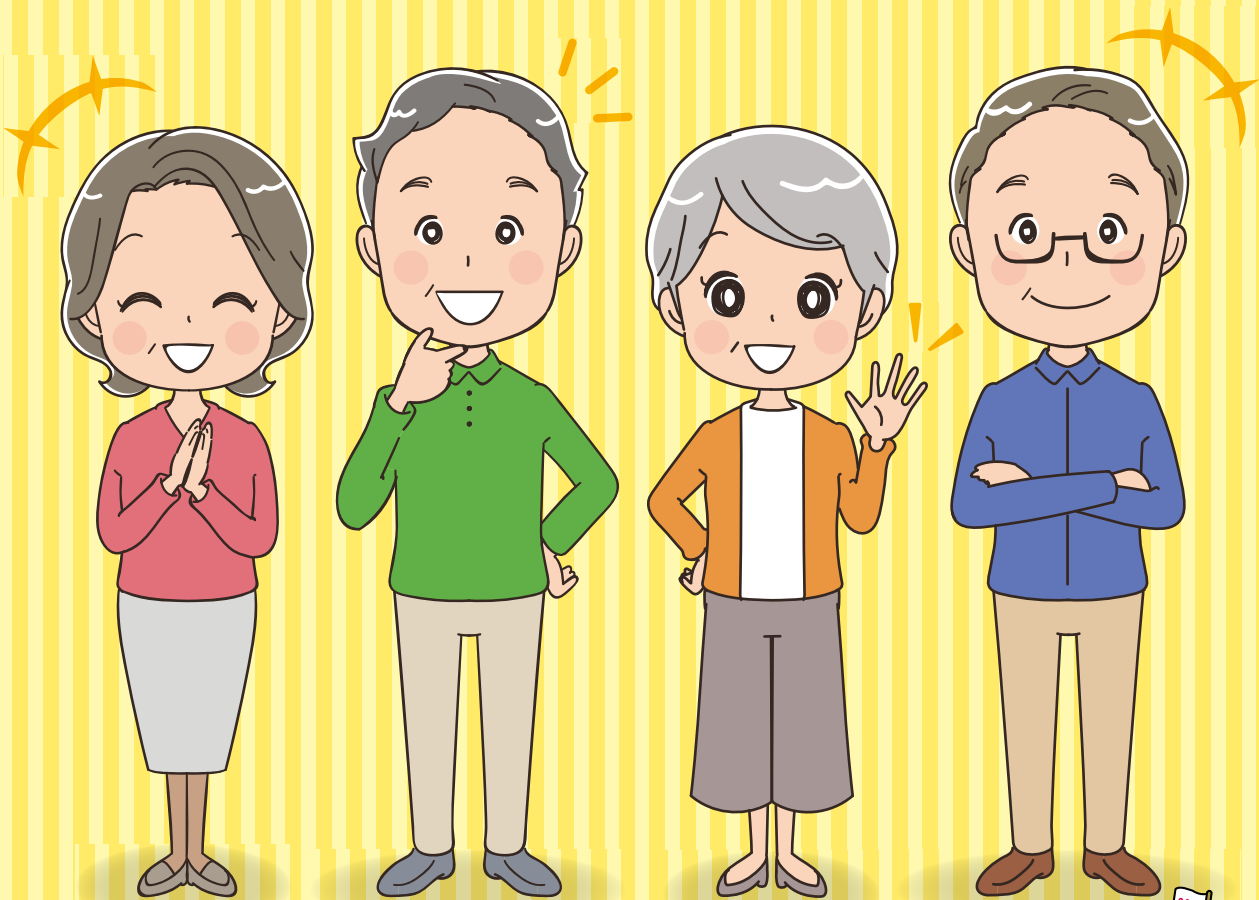


アクティブ シニア!!

ガイドブック

～ エイジレス社会(生涯現役社会)を目指して～



挨拶

人口が減少し、高齢化が進展するなか、健康寿命の延伸等により元気な高齢者の方が増えていく見込みです。

こうしたなか、高齢者の皆様には、自らが明るい長寿社会の主演であるとの気概を持ち、年齢にとらわれることなく、その意欲や能力に応じて、さまざまな分野での活躍が期待されています。

そこで、高齢者の皆様がこれまで培ってきた知識や経験、技能等を活かし、生涯活躍できる「エイジレス社会(生涯現役社会)」の実現を目指す取組みの一環として、今般ガイドブックを作成しました。本ガイドブックでは、地域で活躍するアクティブ・シニアの方や、皆様の社会参加を応援する相談窓口を紹介しています。

「人生100年時代」を迎えるなか、「ねんりんピック富山2018」の開催もひとつのきっかけに、あなたも社会参加を始めませんか。このガイドブックが皆様の社会参加を進める際の参考になれば幸いです。

富山県厚生部長 前田 彰久

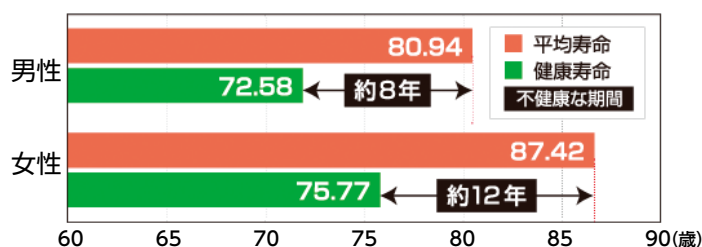
本県の健康寿命が延伸!

- 本県の健康寿命(※)が平成25年と比べ平成28年は、男性は1.63歳伸びて72.58歳、女性は1.01歳伸びて75.77歳となり、全国順位も男性が第8位(前回第31位)、女性が第4位(前回第14位)と大幅に上昇しました。

(※)「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

- 個人の生活の質を維持し、医療や介護にかかる負担などを増やさないためにも、**「平均寿命」だけではなく「健康寿命」も延ばしていくことが必要です。**

◆富山県の平均寿命と健康寿命の差 (H28)



(出典) 厚生労働科学研究費補助金「健康寿命及び地域格差の分析と健康増進対策の効果検証に関する研究」による推定値



退職後の時間は生涯の勤務時間より長い?

- 60歳で退職し睡眠や食事等を除いた自由時間を1日13時間と仮定する場合

→ 定年退職後の自由時間は $13\text{時間}/\text{日} \times 365\text{日}/\text{年} \times 21\text{年} =$ **約10万時間** (※)

(※) 60歳から男性の平均寿命80.94歳までの期間

- 38年間(22歳から60歳まで)働き、通勤時間等も含めた労働時間を1日10時間と仮定する場合

→ 生涯の勤務時間は $10\text{時間}/\text{日} \times 5\text{日}/\text{週} \times 50\text{週}/\text{年} \times 38\text{年} =$ **約9.5万時間**

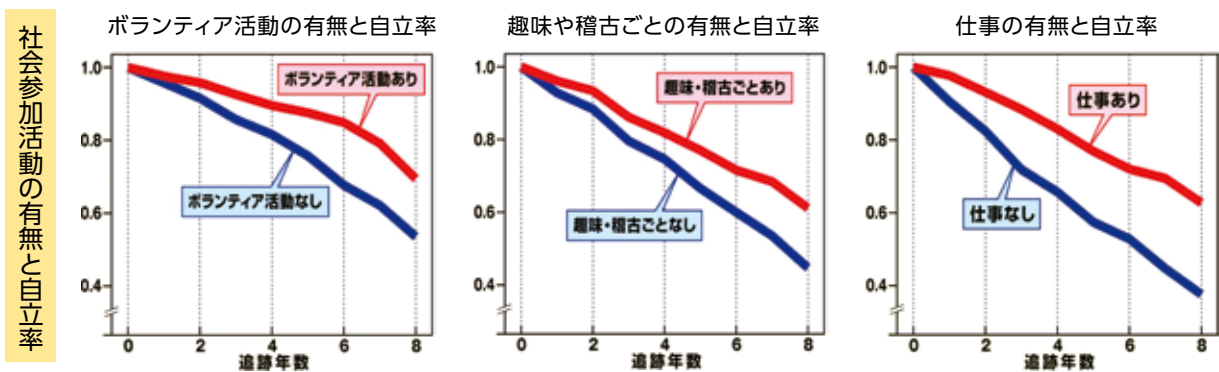
- 退職後の自由時間は生涯の勤務時間より長いと推定されます。

この自由時間をあなたはどう過ごしますか?

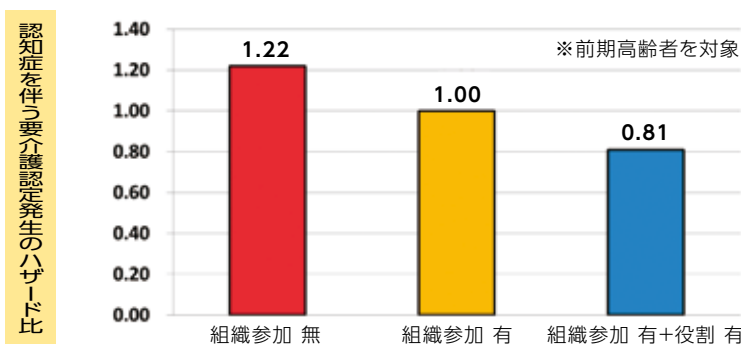
社会参加活動は健康維持に効果があり、認知症などの発生リスクが減少します!

高齢者が健康でいきいきと生きがいをもって生活することは、介護予防・認知症予防に大きな効果があります。

▶ 社会参加・社会貢献活動を行っている高齢者ほど、自立を維持しやすい



▶ 地域活動参加で認知症リスク約2割減、役割を担うとさらに約2割減



(出典) 経済産業省

社会参加活動をすることで多くの方が

「新しい友人を得ることができた」

「地域で安心して生活するためのつながりができた」

「社会に貢献していることで充実感が得られている」

「健康維持や身だしなみにより心がけるようになった」

と感じていらっしゃいます。

あなたも 社会参加を始めませんか？

目次

① はじめに	2
② 各分野で活躍されている方の紹介	5
(1) 地域活動・ボランティア	
• 老人クラブに参加（老人クラブ活動の活性化）	5
• 通いの場の開設（高齢者サロンの開設）	6
• 見守り・生活援助（地域パトロール隊の結成）	7
• 地域サークルの結成（子育て支援サークルの結成）	8
(2) 趣味・生涯学習・スポーツ	
• 生涯学習で学ぶ、教える（県民生涯学習カレッジの県民教授）	9
• スポーツサークルに参加（ねんりんピックへの参加）	10
(3) 仕事	
• 高齢者の地域での就労、就業（とやまシニア専門人材バンク）	11
• 臨時的・短期的な仕事（シルバー人材センター）	12
③ 相談窓口の紹介	13



2

各分野で活躍されている方の紹介

● 地域活動・ボランティア — 老人クラブに参加 — ●

山下 宣敏さん (80代)

- 窪新町長寿会(愛称:喜楽会)会長。定年退職後、老人クラブに参加し、平成23年より会長を務める。平成29年にひとり暮らし高齢者を対象とした除雪活動等を行う「心・絆隊」を結成
- 喜楽会は、カラオケや詩吟、パークゴルフなどのサークル運営や、児童も参加する「餅つき会」なども開催。喜楽会の加入者は、山下さんの会長就任時の70名から、現在100名に増え、喜楽会全体で活発に活動している。



◆ 活動を始めたきっかけや思いを教えてください。

喜楽会には、地域の方の勧誘を受けて加入しました。また、地区のひとり暮らし高齢者の方も多く、力になりたいと思い、「心・絆隊」を結成しました。

◆ 活動を開始、また進めるにあたって、誰に相談しましたか。

同じ喜楽会の会員の方はもちろんのこと、町内会の方や行事によっては児童連絡会の方と相談し、連携しながら進めています。また「心・絆隊」は民生委員・児童委員の方とも相談しています。

◆ 活動していて嬉しかったことややりがいを教えてください。

喜楽会の皆さんの笑顔です。また「心・絆隊」では、昨年、ひとり暮らし高齢者宅の除雪を行ったほか、庭木の処理を手伝ったり、風呂場の電球を取り替えました。作業を終え、お手伝いをした方に「ありがとう」と言われることがやりがいにつながっています。

◆ 苦労したことは何ですか、またどのように克服しましたか。

老人クラブの加入者を増やすことに苦労しました。民生委員・児童委員や町内会長を務めていた経験を生かし、とにかく町内に声をかけました。また「心・絆隊」の結成にあたっては、自分ひとりではできないため、仲間づくりに苦労しました。

◆ これから活動を始めようと考えている方に一言お願いします！

とりあえず何事も一度参加してほしいと思います。また人が喜ぶことを始めるにあたって、自分が楽しむことが大事だと思うので、何事も楽しんでやっていただきたいです。

喜楽会で
運営する
サークルの写真



詩吟サークル



パークゴルフサークル

● 地域活動・ボランティア — 通いの場の開設 — ●

七山 政廣さん (70代)

- 平成21年に若竹町連合町内会会長に就任、「福祉部」を新設して朝市と公民館でサロン活動をスタート。平成26年からは、空き家を借り高齢者サロン「若竹みんなの家」の活動を展開
- 現在は新しい公民館に開催場所を戻し、代表者も変更し「若竹みんなのサロン」として、週1回、カラオケや映画鑑賞会など、多彩な行事を開催。参加者は40名を超えることもある。
- 七山さんは、現在、介護が必要になった人が集まる「若竹支え合いの家」の設立に向けて、鋭意準備中



◆ 活動を始めたきっかけや思いを教えてください。

若竹町は、約50年前に500戸程の宅地造成でできたため、当時移り住んだ方々がそのまま高齢化しており、高齢化率が市内平均を大きく上回っています。そのため、高齢化への対処が必要だと感じ、また「住み慣れたこの街で、みんなに囲まれて、笑いながら〈最期〉を迎えたい!」という夢を叶えたいと思ったからです。

◆ 活動を開始、また進めるにあたって、誰に相談しましたか。

まずは町内の方に相談し、協力を得ながら活動を開始しました。イベントの開催や「若竹支え合いの家」の設立にあたっては、地域包括支援センターや市社会福祉協議会のほか、これまでのつながりを生かし、様々な方と相談・情報交換を行っています。

◆ 活動していて嬉しかったことややりがいを教えてください。

参加するみんなの笑顔が刺激になります!

◆ 苦労したことは何ですか、またどのように克服しましたか。

普段行事に参加しない方、とりわけ男性の方にいかにサロンに参加してもらうかということに苦労しました。担当を決めて個別に呼びかけたり、男性向けのイベント(食事会や健康マージャン等)を実施しました。

◆ これから活動を始めようと考えている方に一言お願いします!

みんなでただ集まるだけではマンネリ化し、世間話だけになる可能性があります。そのようなときには落語家による落語会、サークル活動による交流など、趣向を凝らしてイベントを開催することがおススメです。

若竹
みんなの
サロンの
写真



50周年記念「若竹音頭」の練習風景



熊野こども園の園児たちとのふれあい



● 地域活動・ボランティア — 見守り・生活援助 — ●

森杉 國作さん (70代)



- 特定非営利活動法人八代地域活性化協議会理事長
平成10年に58歳で退職した後、八代地域の自治会長を経て、平成13年に「八代地域環境パトロール隊」を結成。平成17年に「特定非営利活動法人八代地域活性化協議会」を設立
- 八代地域活性化協議会では、地域内の不法投棄や災害等を発見するパトロールや、八代地区と氷見駅とを結ぶ「コミュニティバス」の運行を行う。バスは年会費制を導入しており、高齢者の足となるだけでなく、憩いの場としても大きな役割を果たす。

◆ 活動を始めたきっかけや思いを教えてください。

自治会長の時に八代地区の小・中学校が廃校となり、地域への思いが深まりました。その後民間事業者の路線バスの廃止、市営バスの見直しがあったため、高齢者の交通手段を確保したいと思い、バスの運行及び法人の設立を決意しました。

◆ 活動を開始、また進めるにあたって、誰に相談しましたか。

特定非営利活動法人を設立するにあたっては、「八代地域環境パトロール隊」隊員をはじめとした地域の皆さんに相談しました。また、事務手続きは県の担当課に、バスの運行は市役所に相談しました。

◆ 活動していて嬉しかったことややりがいを教えてください。

バスの利用者には、私に対し、感謝の思いから手を合わせる方がいらっしゃいます。地域の皆さんから感謝の声を聞くと嬉しいです。「ここまで感謝してくれる人がいるなら、もっとしっかり運営したい」と思い、やりがいや生きがいに繋がっています。

◆ 苦労したことは何ですか、またどのように克服しましたか。

バスの運行にあたり地域の皆さんからどのように理解を得るかということ、また地元説明会での意見の集約に苦労しました。信頼を得るために説明を重視し、幾度となく説明に向かい、ご理解をいただきました。

◆ これから活動を始めようと考えている方に一言お願いします！

「よろずに依怙の心なし」(枝に頼るとも人に頼るな)ということと、今後人のお世話を考えている方は、「お世話するもの同士結束して、事に当たらなければならない」ということが大事だと考えています。

八代地域
活性化協議会
の写真



コミュニティバス「ますがた」



パトロール中の森杉さん

● 地域活動・ボランティア — 地域サークルの結成 — ●

磯野 滋子さん (60代)



- 平成13年より民生委員・児童委員、主任児童委員、平成14年から西田地方校下の児童クラブ役員を務めており、平成28年1月より、西田地方校下ちびっ子サークル「すくすく会」を発足
- 「すくすく会」は、西田地方校下健康まちづくりマイスター連絡会の民生委員・児童委員、保健推進員、市の保健師などが中心となり運営。校下に住む子育て親子(家族)を対象に、仲間づくりや育児の相談など気軽におしゃべりできる場づくりを目的に、公民館で毎月2回開催し、毎回10組前後の親子が参加

◆ 活動を始めたきっかけや思いを教えてください。

西田地方校下では年間約50人の新生児が誕生しており、「地域の新しい宝を繋げたい」、「地域で見守りを行いたい」と思っていました。市の保健師の方と情報交換し、保健所が実施している赤ちゃん教室の参加者にアンケートを実施したところ、「今後も子育て中の親子が集まる場が身近にあったらいい」との意見が多くあったため、発足しました。

◆ 活動を開始、また進めるにあたって、誰に相談しましたか。

まずは、地域の民生委員・児童委員、保健推進員、保健師、地区社会福祉協議会などに相談しながら活動を開始しました。現在も、「西田地方校下健康まちづくりマイスター連絡会」の中で情報共有会議を隔月開催し、関係機関と調整をしながら運営しています。

◆ 活動していて嬉しかったことややりがいを教えてください。

外出中に参加者の方から声を掛けられたときや、放課後や児童クラブ等で「すくすく会」に参加していた子どもたちが元気に遊んでいる様子を見たとき、またその様子から親子の成長が感じられたときは、とても嬉しいです。

◆ 苦労したことは何ですか、またどのように克服しましたか。

自分が楽しんでいるため、そんなに苦労はありません。情報共有しながらひとつひとつ悩み事を解決しているので、集まってみんなで話し合うことが大事だと思います。

◆ これから活動を始めようと考えている方に一言お願いします！

急に活動することは難しいですし、協力する方がいないと運営も難しいと思います。まずは、自分の漠然とした思いを、似た思いを持つ人に相談し意識の共有を図ることで、問題を分析でき、自分の行いたいことが明確化できるので、一歩進めると思います。

すくすく会の 写真



夏まつり(ヨーヨー釣り)



絵本を楽しもう



校下ふれあい文化祭
(手形アート)



● 趣味・生涯学習・スポーツ — 生涯学習で学ぶ、教える — ●

水須 忠さん (70代)



- 富山県民生涯学習カレッジ 自遊塾^(※) 県民教授
定年退職後、町内会長を3期経て、平成20年より県民教授として複音ハーモニカの講座を開講
(※)公募した県民教授がボランティア講師として運営する講座
- 講座の塾生には、テキストやCDで、呼吸法を共に学び水須さんが主宰する「音を楽しむ会」でハーモニカを演奏する。
- 「音を楽しむ会」は平成24年より毎年開催し、ハーモニカのほかに、他団体が行う合唱、大正琴やプロのピアニストによる演奏などが行われている。

◆ 活動を始めたきっかけや思いを教えてください。

平成19年に、県民生涯学習カレッジ主催の「はつらつ学びのリーダー育成セミナー」を受講したことがきっかけです。「老いて学ぶは若さを保つ」の思いで「生涯を通じて学ぶ楽しさを仲間とともに感じたい」と思ったことや、「音楽は一方的に聞かせるものでもなく、聞くものでもない」との思いから、10代より独習していたハーモニカの講座を開講しました。

◆ 活動を開始、また進めるにあたって、誰に相談しましたか。

退職後、ご縁があって「富山マンドリンアンサンブル」サークルでハーモニカを演奏していました。県民生涯学習カレッジの職員の方と相談するのはもちろんのこと、そのころの音楽愛好家の仲間と相談しました。

◆ 活動していて嬉しかったことややりがいを教えてください。

講座の受講者や「音を楽しむ会」の来場者が、「来てよかった!」「楽しかった!」と言ってもらうことです。また、自分をきっかけに新たな輪が広がると嬉しいですね。

◆ 苦労したことは何ですか、またどのように克服しましたか。

講座や「音を楽しむ会」に、多くの方に参加してもらうことに苦労しました。講座を重ねるにつれ、卒塾生から塾生を紹介してもらったり、「音を楽しむ会」に一般客として来場してもらっています。「音を楽しむ会」は、ケーブルテレビや市内の小中・高校等でPRしています。

◆ これから活動を始めようと考えている方に一言お願いします!

「してもらうより、させていただくありがたさ」という言葉があります。年を経て、体力も衰え物覚えも悪くなるなか、「どうせやるなら喜んで!」「自分から進んで」という気持ちを大切にしたいと思っています。

「音を楽しむ会」 の写真



塾生とハーモニカで合奏



ハーモニカの合奏と合唱

● 趣味・生涯学習・スポーツ — スポーツサークルに参加 — ●

廣田 京子さん (70代)



- 朝日町のビーチボールサークル「大家庄スマイル」のメンバー。「大家庄スマイル」は、創部35年で、30代から70代後半の24人が週2回活動。ねんりんピック富山2018では、選抜チーム(廣田さんは監督)を結成し、女子の部のトーナメントAにおいて優勝。開会式ではご夫婦で炬火ランナーも務めた。
- また、地域の方々と週1回公民館で、介護予防のために「百歳体操」(*)を実施するなど、みんなと楽しく過ごしている。
(*)おもりを手首や足首につけて、椅子に座って行う体操

◆ 活動を始めたきっかけや思いを教えてください。

朝日町でビーチボールが発案された約5年後、地元地区にビーチボールのサークルが結成され、参加しました。ビーチボールが楽しいのはもちろんのこと、「大家庄スマイル」では、ビーチボールの練習後、必ずとっていいくらいみんなでいろいろな話をするのが楽しく、今までずっと続けてこれたのかなと思っています。

◆ 活動を開始、また進めるにあたって、誰に相談しましたか。

「大家庄スマイル」の運営にあたってはチームのみんなと話し合います。百歳体操の教室の運営にあたっては地域の方や役場の方と相談しながら進めています。

◆ 活動していて嬉しかったことややりがいを教えてください。

ビーチボールは何と言っても勝ったときが一番嬉しいですね。百歳体操の教室は、参加者の方が楽しそうにしていらっしゃったら、自分も嬉しくやりがいにつながっています。また、参加者の方の体力測定の数値が上昇し、筋力アップが実感できた時は本当に嬉しかったです。

◆ 苦労したことは何ですか、またどのように克服しましたか。

ビーチボールも百歳体操の教室も、楽しみながらやっているもので、そんなに困ったことはありません。強いて言うなら、「大家庄スマイル」は4チームに分かれて練習をしているのですが、そのチーム編成に苦労しています。

◆ これから活動を始めようと考えている方に一言お願いします！

自分だけの殻にこもっておらず、出てこられ！

大家庄スマイル
と百歳体操の
教室の写真



翡翠カップビーチボール大会



公民館での百歳体操



● 仕事 — 高齢者の地域での就労、就業 — ●

斉藤 智恵さん (60代)

- 製造業に約20年間従事した後、定年を前に退職
平成27年12月に介護職員初任者研修の資格を取得し、平成28年1月より、介護保険施設において、介護職員として勤務
- 勤務先は認知症対応型通所介護サービスを実施しており、斉藤さんは認知症の方々の介護を主に担当している。



◆ 転職されたきっかけや思いを教えてください。

定年後の働き方に悩んでいたことが、第1のきっかけです。義母に介護が必要となり、介護の技術について関心を持っていたところ、とやまシニア専門人材バンクで「介護職員初任者研修」があると知り、すぐに受講しました。研修終了前に義母は亡くなりましたが、「介護職を生涯の仕事にしよう」と決意しました。

◆ 転職をされる、また新たな業種で働き始めるにあたって、誰に相談しましたか。

「転職するには一歳でも若いほうがいい」と思い家族と話し合いながら、まずは「とやまシニア専門人材バンク」に相談し、必要な資格を取得しました。取得後は、「とやまシニア専門人材バンク」やハローワークなどに行き、求職活動をしました。

◆ 嬉しかったことややりがいを教えてください。

利用者の方からの「ありがとう」の言葉や、作業をやり遂げられた時の利用者の方の笑顔が見られたときが嬉しいです。

◆ 苦労したことは何ですか、またどのように克服しましたか。

今までと全く異なる仕事だったため、利用者の方が望んでいることや、専門用語が分からずくじけそうになったこともありました。そんなときは仕事のことは同僚の方に相談するとともに、プライベートで家族と過ごしたり友人と会うことでリフレッシュしています。

◆ これから活動を始めようと考えている方に一言お願いします！

私自身なかなか前に進めず悩んでいる時間があり、もっと早く活動していれば、父や義母に満足いく介護ができたのではとの思いがあります。

まずは、「前向きに考えて行動し、やりがいのある事を見つけること」が健康でいられる秘訣だと思います。

仕事 中の 写真



利用者の方とのお話



職員の方との打合せ

仕事 — 臨時的・短期的な仕事 —

松島 保男さん (70代)

- 電気工事関係の会社を定年退職した後、平成21年より高岡市シルバー人材センターに入会。現在は、64歳から79歳までの6人のグループの班長を務めている。
- 松島さんのグループでは、草刈りや、植木の剪定、雪吊りなどの業務を担当。主に3月から12月中旬までの平日8時30分から16時30分まで業務を実施しており、依頼が多い時期は、1日に複数の現場に行くことも。



◆ 活動を始めたきっかけや思いを教えてください。

定年退職後、何か別の活動をしたいと考えていたときに、シルバー人材センターで剪定業務をしていた方に、入会を誘われたことがきっかけです。その後、シルバー人材センターが実施する剪定の講習会などで、庭仕事の基礎を学びました。

◆ 活動を開始、また進めるにあたって、誰に相談しましたか。

まずは同じグループの方に枝の切り方を教わりました。同じグループの班員同士、互いに教わり、技術を高めながら活動しています。また、シルバー人材センターが実施する剪定の講習会は、実技が多めなので、すぐに実践につながりました。

◆ 活動していて嬉しかったことややりがいを教えてください。

お客さんから「ありがとう」と言われることが一番嬉しいです。毎日刺激があるので楽しいです。また、年に2回、シルバー人材センター全体の新年会・親睦会があり、異業種の方と交流ができ、自分の世界が広まりました。

◆ 苦労したことは何ですか、またどのように克服しましたか。

現在70歳まで働かれる方もいらっしゃるため、なかなか新しいメンバーが増えないことが悩みです。知り合いの方に勧誘などを行っています。

◆ これから活動を始めようと考えている方に一言お願いします！

外に出ることは家にいるよりも刺激があります。まずは何かに参加し、生きがいをつくるのが大事だと思います。

仕事 中の 写真



グループの方と雪吊り中の写真



3

相談窓口の紹介

老人クラブ活動やボランティア、地域活動をしたい!

●老人クラブ活動に参加しませんか? ●●●●●

公益財団法人富山県老人クラブ連合会

老人クラブは、各地域(小中学校区単位)ごとに活動しており、おおむね60歳以上の方であれば、誰でも入会できます。高齢者の方の日常生活を支える友愛活動や各種シニア・スポーツなどへの参加を通じて、健康の維持・増進を図りましょう。

入会を希望される方は、お住まいの地区の老人クラブもしくは市町村老人クラブ連合会事務局までお問合せください。

- 住所 富山市安住町5-21 富山県総合福祉会館(サンシップとやま)内
- 電話 076-441-7441 ●URL <http://tymrouren.jp/>

スポーツ、趣味、ボランティアなどの多様な活動を地域に根差して実施中!

●ボランティア活動に参加しませんか? ●●●●●

社会福祉法人富山県社会福祉協議会富山県ボランティアセンター

ボランティア活動の推進、支援などを目的とし、県や市町村の社会福祉協議会に設置されています。

ボランティアコーディネーターがボランティア活動に関する相談に応じているほか、市町村の社会福祉協議会ではボランティア活動について学んでみたい方向けに、ボランティア講座や研修会などを開催しています。

- 住所 富山市安住町5-21 富山県総合福祉会館(サンシップとやま)内
- 電話 076-432-6123 ●URL <https://www.toyama-shakyo.or.jp/volunteer/>

現在ボランティア活動中の方、ボランティア活動を始めたい方を応援!

●ボランティア活動に参加しませんか? ●●●●●

特定非営利活動法人富山県民ボランティア総合支援センター

心豊かでふれあいのある地域社会をめざし、県民のボランティア活動の交流促進や情報提供等により、県民総ボランティアの輪を広めることを目的に活動しています。

ボランティア交流サロンの開設や、インターネット等によるイベント・研修の案内、各種助成金に関する情報提供なども行っています。

- 住所 富山市安住町5-21 富山県総合福祉会館(サンシップとやま)内
- 電話 076-432-2987 ●URL <http://www.toyamav.net/>

NPO法人の設立や団体運営に関する講習会、各種情報提供などを実施中!

そのほか、お近くの各団体(老人クラブ、ボランティアサークル、町内会など)へ!!

趣味、生涯学習、スポーツをしたい!

●趣味をみつけませんか? ●●●●●

社会福祉法人富山県社会福祉協議会富山県いきいき長寿センター

高齢者の生きがいと健康づくりを促進するため、「ねんりんピック」への選手派遣や「健康と長寿の祭典」、「ねんりん美術展」、「いきいき長寿大学」の開催、シニアタレントの養成、脳トレクラブやシニアサークルの支援・相談などを行っています。

また、「いきいき友の会」ではシニアが継続的に社会参加し活動できるよう情報誌の発行、講演と演芸のつどい、演劇等の割引サービス、趣味の講座、旅行会、クラブ活動などのサービスを行っています。

お近くの
シニアサークルや
脳トレクラブの
紹介など
高齢者の方向けの
情報を提供!

- 住所 富山市安住町5-21 富山県総合福祉会館 (サンシップとやま) 内
- 電話 076-432-6010 ●URL <https://www.toyama-shakyo.or.jp/vita/>

●学習してみませんか? ●●●●●

富山県民生涯学習カレッジ

富山県民生涯学習カレッジ(愛称 県民カレッジ)は、富山県の生涯学習推進の中核的機関として、県内4地区の広域学習サービス圏の拠点を中心に、広域的で先導的な生涯学習事業を実施しています。

県内4地区で
講座を開催!
夏季講座や
ふるさとに関する講座、
映像制作講座など、
多岐にわたって
学べます!

- 本部・映像センター
住所 富山市舟橋北町7-1 富山県教育文化会館内 電話 076-441-8401
URL <http://www4.tkc.pref.toyama.jp/toyama/>
- 地区センター
 - 新川地区センター (住所 魚津市木下新144 電話 0765-22-4001)
 - 富山地区センター (住所 富山市神通町2-12-20 電話 076-441-0301)
 - 高岡地区センター (住所 高岡市末広町1-7 電話 0766-22-5787)
 - 砺波地区センター (住所 小矢部市清水95-1 電話 0766-61-2020)

●スポーツをしてみませんか? ●●●●●

富山県生涯スポーツ協議会

「生涯スポーツ」とは、「国民の誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも親しむことができる」スポーツです。生涯スポーツの健全な普及発展を図ることを目的に、スポーツ・レクリエーション関係団体の育成強化と相互の連携や、スポーツ・レクリエーションに関する各種行事の開催などを実施しています。

「生涯スポーツ」って
何があるの?
あなたにも合う
スポーツが
みつかるはず。

- 住所 富山市五福5区1942 アオイスportsハウス内
- 電話 076-431-2088 ●URL <http://ww3.ctt.ne.jp/~lifespo/>

そのほか、お近くの各団体(趣味、スポーツサークルなど)へ!



仕事をしたい!

●これまでの知識や技術、経験などを活かした仕事を探したい! ●●●

とやまシニア専門人材バンク

長年培った豊富な知識・技術・経験などを有する概ね55歳以上のシニア世代の就労と県内企業の人材確保を支援するため、富山労働局・ハローワークと一体となって、県内企業との効果的なマッチングに取り組んでいます。

働く意欲のある
高齢者の方の
就職を
お手伝いします!

- 住所 富山市湊入船町9番1号 とやま自遊館2階
- 電話 076-444-4289 ●URL <https://senior-bank.pref.toyama.lg.jp/>

●臨時的・短期的な仕事を探したい! ●●●●●

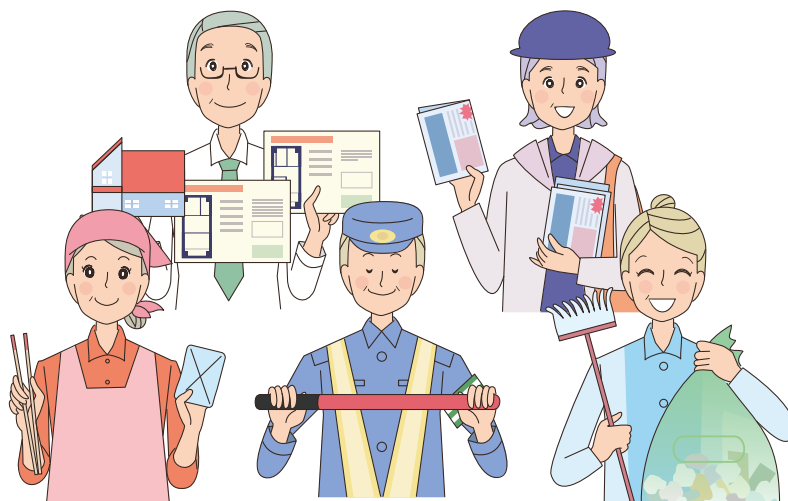
公益社団法人富山県シルバー人材センター連合会

シルバー人材センターは、健康で働く意欲のある原則60歳以上の方で、月に10日、1週間あたり20時間未満の臨時的・短期的な仕事又は軽易な業務を高齢者の方に提供している公益的な団体です。健康と生きがいの充実を図り、活力ある地域社会づくりに寄与することを目的としています。入会を希望される方はお住まいの市町村シルバー人材センターへお問合せください。

皆さんの
ライフスタイルや
希望、能力に応じた
働き方ができます!

- 住所 富山市奥田新町8-1 ボルファートとやま10階
- 電話 076-431-3282 ●URL <http://care-net.biz/16/toyama-r-sjc/>

そのほか、お近くのハローワークやシルバー人材センターへ!



第31回全国健康福祉祭とやま大会
ねんりんピック富山2018

夢つなぐ 長寿のかがやき 富山から
平成30年11月3日(土)~6日(火)



平成30年に富山県で初めての「ねんりんピック」が開催されました。
「ねんりんピック」とは60歳以上の方々を中心とした健康と福祉の総合的な祭典で、「ねんりんピック富山2018」では、県内全15市町村を会場に、大会史上最多の27種目が実施され、多くの県内選手が活躍しました。

総合開会式

富山県選手団
の入場



各県選手団と
小学生の交流



炬火入場・点火



長寿のかがやき
元気とやま宣言



アトラクション

各地域で開催された交流大会や各種イベント



ペタンク



パークゴルフ



カローリング



ビーチボール



圍碁



将棋



ねんりん美術展



地域文化伝承館

富山県厚生部高齢福祉課

住所：富山県富山市新総曲輪1番7号 電話：076-444-3204