

第83回

老年学公開講座

地域への軟着陸

退職後も社会参加で

平成17年11月29日(火)

開演 午後1時15分～ 終演 4時30分
銀座ブロッサム 中央会館
定員:900名



入場無料

申込不要

演題と講演者

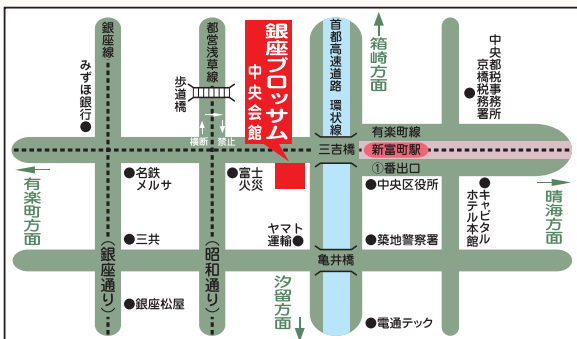
- 1 中高年の社会参加～定年後の地域デビュー～
東京都老人総合研究所 福祉と生活ケア研究チーム
主任研究員 杉澤 陽子
- 2 60歳からの「楽しみ・いきがい・社会貢献」
東京都老人総合研究所 社会参加とヘルスプロモーション 研究チーム
主任研究員 藤原 佳典
- 3 75歳からの「ネットワークづくり・介護予防」
東京都老人総合研究所 社会参加とヘルスプロモーション 研究チーム
研究部長 新開 省二

リフレッシュタイム

中央区で活躍中のシニアグループのみなさん
体をリフレッシュ いきいき健康体操グループ
こころをリフレッシュ シニア合唱団 コーラス蝶ちょう

司会/東京都老人総合研究所 副所長 鈴木 隆雄

手話通訳を同時に行います。



銀座ブロッサム 中央会館 ■東京都中央区銀座2-15-6



財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団
東京都老人総合研究所

広報・普及担当

電話 03-3964-3241 内線 3008
ホームページアドレス <http://www.tmig.or.jp>

主催 財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団
東京都老人総合研究所

後催 中央区 中央区教育委員会



古紙配合率100%再生紙を使用しています

～退職後も社会参加でイキイキと～

健康

社会参加

経済的基盤

高齢期をイキイキと過ごすための3つの条件は、**健康**であること、**経済的基盤**がしっかりしていること、それに、**社会参加**です。

ぜひ参加していただきたいのは、これから退職を迎えようとしている方（および配偶者の方）、退職されて間もない方、あるいはすでに高齢期をエンジョイされている方、そうした幅広いシニアの方々です。今日なぜシニアの社会参加が注目されているのか、一緒に考えましょう。

シニア前期（60歳から74歳）

地域へのソフトランディング、すなわち、職業生活からの引退後、第二の人生をどう組み立てるのか、仕事とは異なる分野で「生活のほり」や「いきがい」をどう見つけるのかが課題です。社会参加が活発な人ほど元気で長生きです。趣味、教養、ボランティア活動など、地域にあるさまざまな資源を探しそれに飛び込む、そのポイントをご紹介します。

シニア後期（75歳以上）

からだの不具合が生じ、どうしても生活行動範囲が狭まってきます。こうした時期でも自宅の近くで参加できるプログラムがあるといろいろな意味で生活を豊かにすることができます。シニア後期ネットワークづくりと介護予防をめざした住民主体の活動をご紹介します。

よりイキイキとした高齢期を過ごすために、この講座はお役に立つことでしょう。

東京都老人総合研究所
社会参加とヘルスポモーション研究チーム 研究部長 新開 省二



財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団
東京都老人総合研究所

広報・普及担当

電話 **03-3964-3241** 内線 3008

ホームページアドレス <http://www.tmig.or.jp>

地域への軟着陸