



市民自主企画講座

セブンの会 定年後のいきいき人生支援講座

これからの人生設計のために

団塊の世代を中心に定年により地域に戻ってきた人たちが、これからの人生の方向を見なおすとともに、地域を知り、仲間をつくり、積極的にまちづくりにかかわっていく契機とするために、『これからの人生設計のために』と題して全6回の講座を行いました。

- 第1回 “これからの人生設計のために” 聖徳大学准教授 齊藤 ゆか 氏
 第2回 “ボランティアのすすめ” (社)松戸市社会福祉協議会 佐藤 英美 氏
 第3回 “松戸宿を歩く” 水戸道中膝栗毛 伊藤 博 氏
 第4回 “健康管理と体操（生活習慣病予防について）” 市健康推進課職員
 第5回 “豊かなシニアライフのための資金運用”
 野村証券(株)ファイナンシャル・プランナー
 第6回 “シニアのコミュニケーション 傾聴について”
 シニア大学講師 兼子 帛子(かねこ) 氏



《受講者の感想等》

- 改めて、「シニア」の意味と役割の再確認ができました。
- この講座で今までを振り返り、少しは社会に役立っている事を自覚できました。そして更に、社会にお返しして行きたいと強く思いました。
- 自分自身の健康の大切さ、周りの社会との関わり方の大切さ、そして、“立ち上がる事”を知りました。
- ボランティアができる業務を積極的に探してみようと思った。
- 30人の同行の方と知り合えた。これからの生き方の参考になった。
- 定年を迎え、今後について考えている自分に、プラスにできるものがあった。