65歳 これから、どうする？

人生の円熟期を迎えた65歳。
これから長く続いていく「第2の人生」に向けて、
その心得や生き方について、提案します。

★★今年の65歳って？★★

1951年（昭和26年）生まれ

私たち、こんな時代を過ごしてきました

10歳（1961年）	横浜マリンタワー開業、有人宇宙飛行初成功、NHK連続テレビ小説放送開始
20歳（1971年）	沖縄返還協定調印、1ドル360円→308円に切下げ、カップヌードル発売、マクドナルド日本進出
30歳（1981年）	スペースシャトル初飛行、英皇太子結婚、「ルビーの指環」（寺尾聰）がヒット
40歳（1991年）	バブル崩壊（～1993年）、若貴ブーム、「東京ラブストーリー」（フジテレビ）放送

戦後の復興期に生まれ、高度経済成長期の日本とともに成長した今の65歳。働きざかりにバブル景気とその崩壊、定年退職を前にリーマンショックを経験するなど、激動の時代を生きてきた世代です。

第2の人生は長い？ 短い？

男 これから **13.8年**（11.7年）
※平均寿命78.76歳（76.75歳）

区民の平均寿命（健康寿命）まで

女 これから **20.6年**（15.9年）
※平均寿命85.61歳（80.92歳）（平成23年調べ）

ここでの「健康寿命」は、介護を必要とせず自立して生活できる期間

長さの感じ方は人それぞれですが、自由になる時間は、退職前にくらべてずっと増えます。この時間を充実させるかどうかはあなた次第です。

これからの生きがいは？

65歳以上の人に聞いた「老後の生きがい」（複数回答）

1位 子どもや孫の成長（40.9%）
2位 友人や地域の人との交流（39%）
3位 教養・趣味を高めること（35.6%）

「子どもや孫の成長」が男女ともに高い一方、男性は「教養・趣味を高めること」、女性は「友人や地域の人との交流」を生きがいにしている傾向です。

（出典：厚生労働省「平成24年社会保障に関する意識等調査報告書」）

1 シニア割引でお得に出かける

こんなにあります！お得な特典

65歳以上 ショッピングやお食事に必携！ 濱ともカード

カードを提示すると、市内外の協賛店で商品や入場料の割引などさまざまな特典を受けられます。
入手方法 →65歳になるときに介護保険証と一緒に届くほか、希望者は区役所高齢・障害支援課（3階1番窓口）で受取り（本人確認が必要）

65歳以上 月に1度、銭湯が150円になる 高齢者優待入浴券

市内銭湯では、毎月１回65歳以上の市民なら、150円で入浴できるサービスを実施しています。9月までは毎月15日か第3水曜日に、10月からは「高齢者優待入浴券」で好きな時（月１回）に利用できます。
入手方法 →入浴券は年4回配布（先着順）。詳細は各銭湯の受付に確認

60歳以上 プールと大浴場でリフレッシュ ふれーゆ（末広町1-15-2）

プール(2時間)または大浴場800円が500円に。さらにプールは、濱ともカードの提示で100円割引になります。各種教室（料金別途）には、60歳以上なら優先的に受けられるものも。
☎521-1010 FAX521-1099

70歳以上 これ１枚で市内の見どころ巡りができる 敬老特別乗車証（敬老パス）

市営バス、市内民営バス路線（市内で乗車または降車する場合。一部対象外あり）、市営地下鉄、金沢シーサイドラインが乗り放題に（年1回10月に更新）。※所得などの状況に応じて負担金（無料～20,500円/年）あり
入手方法 →区役所高齢・障害支援課（3階1番窓口）に問合せ

番外編 身近な問題を楽しく解決する方法を学ぶ講座、開講決定！ 「鶴見・おもしろゼミナール＠地域デビュー編」

何かしたくてウズウズしている人に向けて、地域社会への第一歩。まちづくりや仲間づくりの講座（全5回）を11月～12月に開催します。講座では、セカンドライフに役立つ講演会や街歩きも。日程や応募方法などは来月号でご案内します。お楽しみに！
問 区役所地域力推進担当 ☎510-1678 FAX504-7102

その他にも…

テーマパーク、スポーツクラブ、映画館など、街にはシニアだからこそ受けることができる割引や特典がたくさんあります。どんなものがあるか調べてみるのも楽しいですよ。

問 市コールセンター
☎664-2525 FAX664-2828
申 区役所高齢・障害支援課（3階1番窓口）
☎510-1768 FAX510-1897

2 かがやきクラブ鶴見（老人クラブ）で趣味や仲間を探す

活動してます

次の大会は11月9日(水)に三ツ池公園で開催

66歳の時、近所の人の誘いでクラブに加入しました。
５年前にグラウンド・ゴルフの同好会を結成し、春と秋の大会に向けて週２回練習しています。
グラウンド・ゴルフは単純なルールなのに奥が深く、技術はもちろん運に左右されることもあり飽きることがありません。パソコンでスコア管理しているのも、みんなのやる気に繋がっているのかも。練習後、集まった20数人でお茶をする楽しみもあります。かけがえのない仲間に恵まれたことが何よりの収穫です。

かけがえのない仲間に恵まれました

かがやきクラブ鶴見 日向邦夫（ひなたくにお）さん（74歳）

何歳になっても学ぶことがあります

若い頃は引っ込み思案で、家の中で過ごすことが多かったんです。55歳でクラブに加入し、スポーツや文化活動を問わず参加し、人と多く接するようになって、身なりや話題作りに流行を気にするようになって。月1回のデパートめぐりで心と体の健康づくりをしています。クラブで服のリフォーム作品ショーが始まってからは、ずっと出品しています。４年前から、本格的に洋裁を習い始めました。留袖をワンピースに仕立て直すなどして、楽しんでいます。
何歳になっても、どんな場所でも、学ぶことがあると実感しています。

28年のリフォーム作品ショーは11月11日（金）に鶴見公会堂で開催

かがやきクラブ鶴見 山崎栄子（やまざきえいこ）さん（80歳）

はじめの一歩 近所のクラブ活動が一目でわかる地図を手に入れる

その地図の名は「つるみシニアマップ」。地域ケアプラザエリアごとに、地域の老人クラブとその他のサークルの活動が掲載されています。活動はスポーツから、囲碁・将棋、茶話会まで、多彩です。かがやきクラブ鶴見と地域ケアプラザ、区役所が協力して作りました。ぜひご覧ください。
入手方法 →お近くの地域ケアプラザ、区役所高齢・障害支援課（3階1番窓口）、かがやきクラブ鶴見事務局（鶴見区社会福祉協議会内）で配布

鶴見区の老人クラブ「かがやきクラブ鶴見」では、区内の自治会・町内会ごとに組織した老人クラブ116団体（約9千人）が所属し、さまざまな活動をとおして、シニアの健康づくりや地域の活性化に取り組んでいます

問 かがやきクラブ鶴見事務局（鶴見中央4-32-1 UNEXビル5階） ☎FAX 505-5581

3 ボランティア活動に参加する

活動してます

週２回、自分のペースで活動中

知識が無くても役立てることがあります

きっかけは妻が若年性認知症になったことでした。65歳で定年後、介護の知識を身に付けたくて、やまゆりホームでボランティアを始め、早７年。ボランティアだったからこそ自分のペースで活動でき、続いたのだと思います。
ここでは、入浴後の利用者さんの髪を整えたり、クロスワードパズルなどのお手伝いをしています。専門知識が無くても、十分に役立てることがあります。私生活での介護もあり、忙しい日々ですが、利用者さんや職員との交流から学ぶことも多く、生活の張りになっています。

やまゆりホームボランティア 松尾（まつお） 敦弘（あつひろ）さん（72歳）

はじめの一歩 ボランティア活動でポイントを貯める！ 市民限定

65歳以上の市民が介護保険施設などでボランティア活動を行うと、ポイントが貯まる「よこはまシニアボランティアポイント」。貯まったポイントは、換金のほか寄付もできます。参加必須の研修会は、初心者向けの説明もあって安心。区内でも671人が活躍中です。あなたも活動のきっかけづくりにいかがですか？

活動のながれ

1 研修会に参加・登録
研修会は月２回程度市内各所で開催中

初心者向けに活動の心構えや注意点などの説明も

鶴見公会堂で開催！
時 9月27日(火)13時～16時
場 豊岡町2-1 フーガ16階
※申込み先着順

2 施設一覧から活動場所を選び、施設に申込み

3 活動してポイントを貯める
活動内容は配食やレクリエーション補助などさまざま

1日30分以上の活動で200ポイント！

4 貯まったポイントを寄付・換金する
（年1回・上限8000ポイント）

申込みは右記の事務局まで。研修会の日程は、区役所広報相談係（1階1番窓口）ほかで配布のチラシか、ウェブでご確認ください

申 問 よこはまシニアボランティアポイント事務局
☎671-0296 FAX671-0295
HP よこはまシニアボランティアポイント 検索