

50代・60代・70代…の皆さんへ

# 「セカンドライフ(第2の人生)」の 生き方探しや夢の実現をサポートします



静岡県は健康寿命日本一!

セカンドライフ相談室を  
ご利用ください

セカンドライフ見学体験会に  
参加しませんか?

問い合わせ

市民協働課 ☎(55)27001 FAX(53)6663  
セカンドライフ相談室  
(事務局：(一社)まちの遊民社)

☎(51)1112 FAX(30)6651  
info@machi-yumin.com

### 第3弾 ふじ山子どもおもちゃ病院

おもちゃドクター  
によるおもちゃ修理  
を見学します。



おもちゃの修理

とき/12月1日(日)  
13時  
(約30分間)  
ところ/フイランセ

申し込み/各回開催の1週間前までに、  
電話でセカンドライフ相談室へ

セカンドライフの選択肢を広げるため、  
市内で活動している市民活動団体の見学  
体験会を開催します。

※参加費は無料、現地集合です。どなた  
でも参加できます。

### 第1弾 富士市観光ボランティアガイドの会

岩本山の自然観察  
と観光ガイド研修の  
見学をします。  
とき/11月8日(金)  
9~12時ごろ  
ところ/岩本山公園



岩本山公園での案内

### 第2弾 NPO法人ふじ環境倶楽部

彼岸花を育てる「里  
親」になりませんか。  
彼岸花の植えつけ会  
を行います。  
とき/11月9日(土)  
9~12時ごろ  
ところ/滝川の土手



彼岸花の植えつけ

### 冊子「セカンドライフおすすめ ガイド」を無料進呈

相談者に、市内にある42の市民活動  
団体の活動内容と就労、起業などの公  
的支援窓口をまとめ  
た冊子を無料で差し  
上げます(先着30人)。  
郵送も可。希望者は  
セカンドライフ相談  
室にご連絡ください。



## 健康寿命の上位5県

男性		女性	
1位	愛知県 71.74歳	静岡県	75.32歳
2位	静岡県 71.68歳	群馬県	75.27歳
3位	千葉県 71.62歳	愛知県	74.93歳
4位	茨城県 71.32歳	沖縄県	74.86歳
5位	山梨県 71.20歳	栃木県	

厚生労働省が発表した平成22年の健康寿命(介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間)では、静岡県の女性が75・32歳で全国1位、男性が71・68歳で全国2位でした。その後、県が行った調査で、「運動、栄養、休養、社会活動が健康長寿の柱になる」ということがわかりました。

退職後のセカンドライフをずっと健康に過ごすためにも社会活動を始めてみませんか。



「相談内容例」

- ・グループでおもちゃをつくり、子どもたちに提供したい (60代女性)
- ・退職後に野菜づくりを学べる団体に入りたい (60代男性)
- ・経験を生かして音楽教室を始めたい (50代女性)

「セカンドライフ相談室」では、第2の人生を考えている中高年世代の人に、さまざまな分野の市民活動、ボランティア、就労、起業などの情報を希望に応じて紹介しています。市民活動団体の見学・参加体験の同行もしています。

開設日/毎週月~金曜日  
9~18時

問い合わせ/セカンドライフ相談室  
☎(51)1112