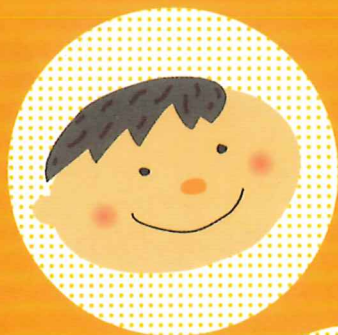


シニアがいいきと活躍できる 生涯現役社会づくり

応 援 し ま す

はつらつ人生



生涯を通じて健やかで自立した生活を送り、豊富な知識や経験を
活かして、仕事やボランティア活動、生涯学習・スポーツなど、様々な
分野でいきいきと活躍できる社会づくりを進めましょう。



地域に出よう

地域社会の一員として
意欲的に社会にかかわり、
仲間づくりを進め、社会を支えましょう

仲間づくり 社会貢献

元気に働こう

これまで培ってきた知識や
経験を活かして働き、
持てる力を発揮しましょう

豊富な知識や技の活用 多様な就業

人生を楽しもう

心豊かな生きがいのある人生を送るため、
生涯にわたり学習・
スポーツに親しみましょう

生涯学習 生涯スポーツ

10月1日～31日

生涯現役社会づくり推進月間

～シニアがいいきと活躍できる生涯現役社会づくり～

生涯現役社会産学公推進協議会 (山口県生涯現役推進センター)

生涯を現役で過ごすための 10の取り組み

この『10の取り組み』は、シニア(高齢者・中高年)の皆さんが、生涯を通じて健やかで、さまざまな分野でいきいきと活躍していただけるよう、「生涯現役社会づくり学会」の協力を得て、日頃の生活の中で目標となる取り組みをまとめたものです。この取り組みを参考に、生きがいをもって、地域社会に積極的に参加できるよう、がんばりましょう。

1 定期的に健康診断等を受診する。

- 健康診査や健康相談を活用しよう。
- 気軽に相談できるかかりつけ医をもとう。



2 健康な生活習慣を身につける。

- テレビ体操やウォーキングをしよう。
- バランスのとれた食事を心がけよう。



3 家事をお互いに分担して行う。

- 家事は皆で分かち合おう。
- 意欲的に家事に取り組もう。



4 近所づきあいをする。

- 近所でのあいさつをしよう。
- 家族ぐるみでおつきあいをしよう。



5 地域の行事や会合に参加する。

- 町内会、自治会の活動に積極的に参加しよう。
- 地域づくりを進めよう。



6 福祉、環境やまちづくりなどのボランティア活動やNPO活動に参加する。

- ボランティア活動に積極的に参加しよう。
- 活動を共にする仲間を増やそう。



7 日々の暮らしの中で生きがいを感じる。

- メリハリのある毎日を送ろう。
- 新たにやりたいことを見つけよう。



8 自分を高めるように努める。

- 前向きな自分を見つけ、学習しよう。
- 学習の成果を発表しよう。



9 ライフワーク(生涯続ける仕事等)を考える。

- 生きがいのある仕事を見つけよう。
- 培った技術や技を若い世代に伝えよう。



10 趣味や余暇活動の時間をくりだす。

- 家の外でする趣味活動を見つけよう。
- 趣味のグループに加入しよう。

