

パラレルキャリアで備える定年 ～プロボノで人生が変わる～

人生100年時代突入です。定年以降も様々な社会との繋がりを模索する人が増えています。本業で培ったスキルが活かせるプロボノを通して、定年前から次のステップへの準備を始めましょう。パラレルキャリアによる自分らしい働き方が見つかります。 講師：松澤寿典



【ゲスト】

高平 ゆかり

シニアセカンドキャリア推進協会理事・幹事長
東京セカンドキャリア塾講師



◇当講演会は、11月17日（土）生涯現役フォーラムに於いて行われる講演会の一つです。

■横須賀「生涯現役」フォーラム

月日：2018年11月17日（土）
会場：県立保健福祉大学

※詳しくは裏面をご覧ください。

■第3講演会「パラレルキャリアで備える定年」

時間：13:20 ～ 14:50 会場：講堂

講師：松澤 寿典氏

（一般社団法人 ソーシャリスト21st 代表理事）

プロボノとは・・・

「公共善」を意味するラテン語の「Pro Bono Publico」という言葉に由来する。Pro は英語でFor（～のために）、BonoはGood（良いこと）、Publicoは Public（公共的な）をそれぞれ意味する。元々は弁護士や医師などの専門的なスキルを持った人が、そのスキルを活かしたボランティア活動をすることを指した。

現在は職種を限定することなく、幅広いビジネスパーソンの仕事上のスキルや経験を活かすボランティアとして、ビジネスパーソンやNPOの間で関心、期待が集まっている。

パラレルキャリアとは…

経営学者ピーター・ドラッカーが「明日を支配するもの」で提唱した新しい生き方。本業を持ちながら、別のキャリアを築くこと。一つの会社に依存しない生き方が、いま広まっています。

主 催：横須賀市・ひくてあまたプロジェクト
事務局：市民活動サポートセンター TEL046-828-3130

横須賀「生涯現役」フォーラム（11/17土曜）於：県立保健福祉大学

詳しくは、横須賀市内公共施設等においてあるチラシをご参照ください。

タイムスケジュール

	講演会(講堂)	運動(グラウンド/中庭)	セミナー(大会講室)	セミナー(小会議室)
10:00	自分らしく、元気に過ごすためのコツ ～健康長寿のための道しるべ～ 10:00～11:30	ラジオ体操 ワンポイントレッスン 10:00～11:00 ※雨天時は体育館		
11:00		グラウンド		
12:00	食事で生涯現役! ～認知症予防と骨粗しょう症予防～ 12:00～13:00	中庭ほか ※雨天時は体育館	認知症サポーター養成講座 12:00～13:30	ハッピーエンディングのすすめ 12:00～13:00
13:00		ノルディックウォーキング 体験会 13:00～14:30		年金のはなし 13:10～14:10
14:00	パラレルキャリアで備える定年 ～プロボノで人生が変わる～ 13:20～14:50		ストップフレイル ～フレイルってなんだろう～ 14:00～15:30	お口元気で体も元気! 14:20～15:20
15:00				

セミナー/運動コーナー

ラジオ体操ワンポイントレッスン

- 事前申込 (定員:100名)
- 時間 10:00～11:00
 - 会場 グラウンド(雨天時は体育館)
 - 講師 元NHKテレビラジオ体操講師 小坂 愛氏
- ラジオ体操の1つひとつの動きの目的と、より効果的に実践する方法を学びます。

ノルディックウォーキング体験会

- 事前申込 (定員:30名)
- 時間 13:00～14:30 費用:500円
 - 会場 中庭ほか(雨天時は体育館)
 - 講師 横須賀市健康増進センター すこやかん
- ポールを持って歩くことで、歩行姿勢が正されます。また、全身筋肉の90%を使う効果的な歩行です。一度体験してみませんか?

認知症サポーター養成講座

- 事前申込 (定員:50名)
- 時間 12:00～13:30
 - 会場 大会講室
 - 講師 高齢福祉課
- 認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り応援します。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しましょう。

ストップフレイル ～フレイルってなんだろう～

- 事前申込 (定員:20名)
- 時間 14:00～15:30
 - 会場 大会講室
 - 講師 高齢福祉課
- 高齢になり、心身の活力の低下など健康障害を起こしやすい虚弱になった状態をフレイルといいます。フレイルについて学んでみませんか?

ハッピーエンディングのすすめ

- 申込不要
- 時間 12:00～13:00
 - 会場 小会議室
 - 講師 LEAP(横須賀地域活性化の土業チーム)
- エンディングノートと遺言書
～その準備は元気なうちに!～

年金のはなし

- 申込不要
- 時間 13:10～14:10
 - 会場 小会議室
 - 講師 横須賀年金事務所
- シニア世代の生活の基本となる公的年金のお話をします。

お口元気で体も元気!

- 申込不要
- 時間 14:20～15:20
 - 会場 小会議室
 - 講師 横須賀市保健所 健康づくり課
- オーラルフレイルをお口の体操で予防しましょう。

展示・相談コーナー

- 申込不要 10:00～15:30
- 1 認知症カフェ
 - 2 食育コーナー
 - 3 人生100年!いきいきキャリア講座 (13:30～14:00)
 - 4 シニアへの就活・転職アドバイス (14:00～14:30)
 - 5 ME-BYO(未病)コーナー
 - 6 ボランティアセンターの活動紹介
 - 7 布おもちゃ作成、紙芝居実演(トコトン座)ほか
 - 8 NPO等 事業紹介
 - 9 シルバー人材センターの活動紹介・相談
 - 10 税務、法律相談(LEAP)
 - 11 年金相談(横須賀年金事務所)
 - 12 出張学習相談(まなびかん)
 - 13 図書館・博物館・美術館などの紹介

協力企画 ひくてあまた月間

11月～12月は「ひくてあまた月間」です。シニア向け講演会や教室を集中開催します。詳しくは、市役所、行政センター等に置いてある「生涯現役フォーラム」パンフレットの「ひくてあまた月間」ページをご覧ください。

未病 ME-BYO

What's ME-BYO?

心身の状態を「健康か病気か」と明確に分けるのではなく、健康と病気の間で連続的に変化している状態を「未病」といいます。

ME-BYO®



会場アクセス



京浜急行 県立大学駅から徒歩約7分
京浜急行 横須賀中央駅から徒歩約15分
※公共交通機関をご利用ください