

地域・ひと・応援プログラム

定年前に考える 地域でのわたしの暮らし

一人ひとりの個性が活きる地域になるために

人生の節目のひとつである定年。定年後の自分のあるべき姿を想像しているでしょうか。充実した毎日を過ごすことが、心身ともに健康でいられる秘訣でもあります。そのためには、定年の前から自分自身の望む生活や充実する過ごし方について考え、それに向けて準備していくことが大切です。

今回のプログラムでは、50代・60代の方向けに、「まだ先のこと」と思いがちな定年後の暮らしについてイメージし、考えるきっかけとなるように企画しました。

11月13日に開催した同プログラムを新たなパネリストで実施します

前回の内容のまとめを共有するので、今回はじめての参加もOK!

2021年 12月11日(土)

時間：10:00～11:45 (受付9:30より)

場 所：朝霞市産業文化センター3F 多目的ホール

募 集：40名 (予約優先)

※当日参加可能ですが、事前申込み人数によってはご入場いただけない場合がございます。ご了承ください。

申込み方法：TEL 0120-036-360

FAX(裏面の申込書にご記入ください)

スマホからも簡単にお申込みいただけます

※キャンセルの場合は必ずご連絡をお願いいたします。



お申込みは
こちらから

※社会状況を鑑み、中止となる場合がございます。

中止の場合はリゾン公式HPに掲載します。

<https://www.lizon.co.jp>

新型コロナウイルス感染予防の取り組みについて

施設内の換気	常時換気を行っています。
ソーシャルディスタンス	座席は間隔を空けます。
体温測定	ご自宅で検温し、平熱であることをご確認ください。
会場の消毒	座席や手すり等の消毒を徹底します。
当日スタッフ	検温、マスク着用、手洗い、手指の消毒を徹底します。

※感染予防の取り組みは、関係当局の指示に従います。

※会場内での会話は必要最低限にさせていただきますようお願いいたします。



【主催】株式会社リゾン

後援：朝霞市 朝霞市教育委員会 社会福祉法人朝霞市社会福祉協議会 公益社団法人朝霞地区シルバー人材センター
公益財団法人朝霞市文化・スポーツ振興公社 775ライブリーFM



参加無料
予約優先

プログラム内容 司会 / 星名 弘恵氏

前回の内容のまとめ：11月13日に開催した同プログラムの内容をご説明します。

パネルディスカッション：『テーマ／地域との関わりの中で私自身が変わったこと』

意見交換：会場の皆様も含めて、参加者が自由にお話しできる時間を設けます。



ファシリテーター紹介 小林 光夫氏

朝霞市役所、朝霞市文化・スポーツ振興公社、朝霞市社会福祉協議会において、地域の振興に関わる仕事に長年にわたり従事し、また、埼玉県青少年相談員としてボランティア活動の経験も持ちます。

パネリスト紹介



河内 章治氏

定年退職後、ノルディックウォークで体調が良くなったことがきっかけで、NPO法人ノルディックあさかを設立されました。



山本 長志郎氏

定年退職後、わくわく田島緑地の整備をはじめとする自然を楽しめる場づくりを様々な団体に所属され、おこなっています。



熊澤 健氏

社会参加を増やすことを目的とした地域団体「コミュニティあさか」で活動中。平日は障害者施設の支援員をされています。



坂野 加代子氏

日本語講師を退職後も、ことばの研究会の事務局や近隣高校で外国籍の生徒向けに日本語を教えています。

ご来場の皆様の安心・安全のために



感染が発生した場合、皆様からいただいた個人情報を保健所等の関係機関に提供する場合もございます。皆様にはご不便、ご迷惑をおかけしますがご了承のほどよろしくお願いいたします。

今回のテーマは
「定年後のセカンドライフ」です。



株式会社リゾンでは、「ずっとこのまちで暮らしたい」と想えるようなまちづくりを進めています。
このまちに住む人びとがいいきと生涯健康・生涯現役で暮らせる魅力ある地域となるように、
地域の皆様と一緒にさまざまな取り組みをおこなっていききたいと考えています。



近年、働き方や生き方、価値観の多様化といった時代の変化が著しく、現在は、地域における暮らし方や
過ごし方においても、さまざまな選択肢があります。だれもが、健康で生きがいを持ち、日々の暮らしを楽
しむことで、自分らしい人生を歩むことはとても大切です。

この地域で自分らしい人生を楽しんでいる人が増え、このような多くの人びとが、さらに地域とかかわり
をもつことができれば、その地域はとてもいきいきとした、活力ある姿になると考えています。しかしなが
ら、「自分が何をやりたいのか、何が好きなのか」を模索している人も増えているのではないのでしょうか。

そこで、地域の皆様が何かを始めるためのきっかけとなるような取り組みを始めることとしました。身近
な地域の方から日々の過ごし方や暮らし方の話を聞く機会や参加した方同士で気楽に意見交換ができ
るプログラムを行っていきます。

「自分らしい地域での過ごし方はどんなだろう」「どう日々を過ごせば楽しいだろう」「自分にも地域に貢
献できることがあるだろうか」など、一緒に考えてみませんか？自分自身の暮らし方や楽しみについて考
えることは、誰でも、いつからでもはじめられます。少し意識を向けることで、何かが見つかるかもしれま
せん。継続的に実施しますので、ぜひご参加いただき、皆様の暮らしのヒントになれば幸いです。

2021年12月11日(土)開催 地域・ひと・応援プログラム

「定年前に考える地域でのわたしの暮らし」参加申込書

FAX送信：048-486-3612

お名前(代表者)	様
お名前(同伴者)	様
代表者電話番号(携帯電話)	— —

※この企画を通じて取得した個人情報は第三者に提供することはありません。(ただし、コロナ感染等が発生した場合を除きます)
今後のイベント案内に使用させていただきます。



リゾン地域コンシェルジュサービスデスク

☎0120-036-360 MAIL concierge@lizon.co.jp

(受付) 月～木・土曜日 10:00～15:00 ※祝日、夏季休暇、年末年始は除く

株式会社リゾン コミュニティ推進部 コミュニティ推進課 〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁財1-5-8 Kステージ2階