



賢けんかっ活〜賢い生活!〜

人生100年時代を生きる

賢い第二の
人生の生活術

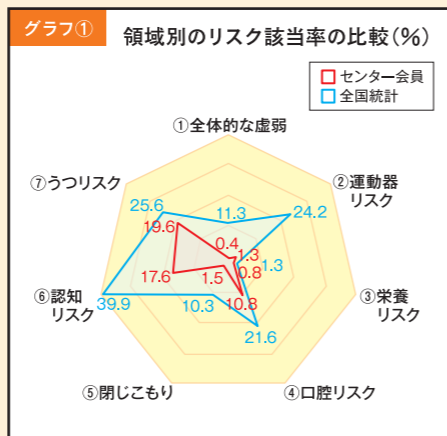
地域を支える仕事を通して
仲間と共に生きがいづくり

「人生100年時代」といわれる現在、シルバー世代の果たす役割はますます重要になってきています。人手不足が深刻化する中、いまや地域社会の経済活動を維持していく上で不可欠な戦力になってきていくのです。積極的に社会を支えていく担い手として、長いキャリアを経て培われた知識や経験を生かす、あるいは全く新しいことにチャレンジすることが、現代のシルバー世代には求められています。

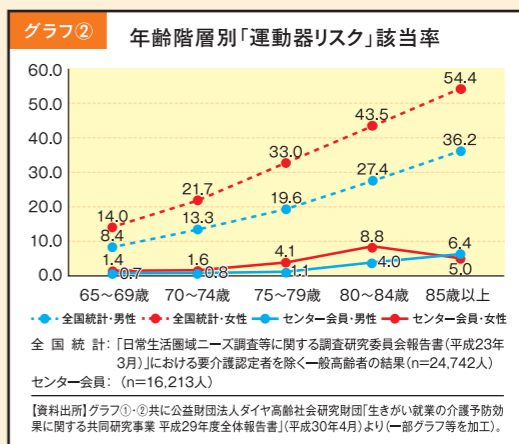
60歳以上の会員が登録して働く、世界に例を見ないシルバー人材センターという仕組みはこうした役割を担っていると言えます。高度経済成長期に若年労働者が「金の卵」として経済活動を支えた時代がありました。現代のシルバー世代は「銀の卵」と言えます。

心と体の健康につながる

公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団が、要支援・要介護状態となる可能性の高い人の割合を調べた結果、シルバー人材センターの会員は、高齢者全体に比べて「虚弱」や「閉じこもり」などの



要介護リスク7項目のほとんどで低く、中でも「運動器」と「認知」リスクは著しく低くなっています。(グラフ①参照)その中で運動器リスクを年齢階層別に見ると、年齢が上がるほど一般高齢者との差が拡大しています。(グラフ②参照)



他人や社会とのつながりから生まれる「社会的生きがい」は第二の人生を生き生きと輝かせてくれます。いくつになっても自分のことを頼りにしてくれる、感謝してくれる、喜んでくれる人がいることで生きがいを感じ、頭や体を動かすことで心と体が元気になる、高い健康水準を維持していくことができます。さらに自立につながり、社会保障費の削減にも貢献できます。

シルバー人材センターは、高齢者が第二の人生を生き生きと活躍できる舞台づくりを提供しています。

興味のある方は
鹿児島県シルバー人材センター連合会
☎099-206-5422
または
最寄りの
シルバー人材センターに
お気軽にお問い合わせ下さい。