

事業名 平成19年度「プレミアムライフ塾」

趣 旨 団塊世代の人を対象に、定年退職後の生活を活動的に過ごすための学習機会を提供することを目的とし、いきがい・趣味的なものから、地域社会貢献活動、退職後の生活設計に関するものまでをテーマとした講座を開催する。

実施主体 新潟市中央公民館

参加対象 団塊世代の人・定年退職を控えた人

参加者数 延べ 128名

回 数 6回 日 数 6日 時 間 12時間

場 所 新潟市生涯学習センター 403講座室 ほか

内 容

回	期日・時間	テーマ	講師等
1	10月13日(土) 10:00~12:00	定年後の人生の楽しみ方	オールアバウトガイド 工藤 宇一
	内容 ・方法	○資料をもとに、定年退職後の人生の楽しみ方(概論)についての講義を行い、講師の豊富な体験談や参考書籍などが紹介された。	
2	10月27日(土) 10:00~12:00	人生これから!ココロもカラダも健康に	(有)chika プロモーション 代表取締役 伊藤 千賀
	内容 ・方法	○前半の約1時間は、心と身体の健康についての講義を行い、健康に必要なこと(栄養・休養・運動)などについて学んだ。 ○後半の約30分間は、講師の指導のもと、軽く身体を動かした。(正しいウォーキング方法、正しい姿勢のとり方、呼吸方法など)	
3	11月10日(土) 10:00~12:00	気になるお金の話 これからの家計を見直そう	金融広報アドバイザー 浦壁 澄子
	内容 ・方法	○資料をもとに、退職後のライフプランやマネープランについての講義を行った。	
4	11月17日(土) 10:00~12:00	めざせ地域デビュー!自分のできることを探そう	(株)博進堂アドバイザー 居城 葛明 ほか
	期日・時間	テーマ	講師等

	内容・方法	<p>○パネルディスカッション形式で実施し、退職後の時間的な余裕を社会貢献活動、地域活動、ボランティア活動などにあてることについて、会場全体で話し合った。</p> <p>《パネリスト：3名》①谷田 健六（子育て支援・鳥屋野地区教育会議会長） ②大高 裕子（ボランティアネットワークこんぺいとう） ③丸山 実（平成18年度「プレミアムライフ塾」受講生）</p> <p>《コーディネーター》 居城 葛明（榊博進堂サブマネージャー）</p> <p>○パネリスト①②からは現在の活動内容を紹介していただき、パネリスト③からは団塊世代の立場から発言していただいた。途中、受講生全員からも発言してもらう機会を設け、パネリストとの質疑応答など、活発に意見交換が行われた。</p> <p>○コーディネーターは、発言内容等を模造紙にまとめながら進行した。</p>							
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>期日・時間</th> <th>テーマ</th> <th>講師等</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12月8日（土） 10:00～12:00</td> <td>働き方あれこれ 自分にあった働き方を探そう</td> <td>すがわら恵子 社会保険労務士事務所 菅原 恵子</td> </tr> </tbody> </table>	期日・時間	テーマ	講師等	12月8日（土） 10:00～12:00	働き方あれこれ 自分にあった働き方を探そう	すがわら恵子 社会保険労務士事務所 菅原 恵子	
期日・時間	テーマ	講師等							
12月8日（土） 10:00～12:00	働き方あれこれ 自分にあった働き方を探そう	すがわら恵子 社会保険労務士事務所 菅原 恵子							
5	内容・方法	<p>○はじめに4人1組で自己紹介をし、その後、資料をもとに、定年後の多様な働き方についての講義を行った。</p> <p>○最後は再度4人1組になり、定年後の働き方についてグループで話し合った。</p>							
	内容・方法	<table border="1"> <thead> <tr> <th>期日・時間</th> <th>テーマ</th> <th>講師等</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12月15日（土） 10:00～12:00</td> <td>定年後の新しい世界へ</td> <td>オールアバウトガイド 工藤 宇一</td> </tr> </tbody> </table>		期日・時間	テーマ	講師等	12月15日（土） 10:00～12:00	定年後の新しい世界へ	オールアバウトガイド 工藤 宇一
		期日・時間	テーマ	講師等					
12月15日（土） 10:00～12:00	定年後の新しい世界へ	オールアバウトガイド 工藤 宇一							
6	内容・方法	<p>○資料をもとに、定年後の夫婦のあり方についてを中心に講義を行った。</p> <p>○後半の約40分間は、以下の4つの中から興味のあるテーマを選択し、グループにわかれて話し合いを行った。</p> <p>①定年後の夫婦のあり方（定年後の家事分担） ②定年後のリズムづくり（いきがい探し） ③定年後の居場所づくり（家の中の居場所・外の居場所） ④定年後の友だちづくり（定年後の楽しみ方）</p>							

**成 果**

- グループで話し合う時間を何回か設定したことにより、受講生同士の交流が深まったと思われる。最終回では連絡先を交換し、次に集まる日時を決めていたグループもあった。受講生から毎回提出してもらった感想には「話し合いの時間があってよかった」「他の人の考えが聞けて参考になった」という内容が多く、話し合いの時間があった回は概ね好評だった。

**課 題**

- アンケートによると、講座内容によっては物足りなさを感じている人がいた。団塊世代の人たちのニーズを把握した上で、内容について再検討する必要がある。
- 団塊世代より上の世代の人でも数人受け入れたが、その中には講座の内容に満足できない人もいた。グループでの話し合いをスムーズに進め、満足度を高めるためにも受講生を団塊世代に限定する必要があると思われる。

**問合せ先** 新潟市中央公民館（担当：高島純子） TEL：025-224-2088