

「シニア世代の人生設計と地域参加」 ～実践的経験を踏まえて～

平成27年05月23日
シニアSOHO小金井
会員 大久保 仁

目次

1、はじめに

- ①自己紹介
- ②参加者の皆さんに質問です！

2、我々を取り巻く「環境認識」について

- ①少子高齢化社会
- ②年金・医療保険制度
- ③健康寿命を延ばして「元気で長生き」を目指す！

3、「現状生活認識」(現実)

- ①サラリーマン川柳(2015年) 第一生命資料より
- ②夫源病という名の現代病
- ③瞑想する！

4、人生設計「4つの道標(みちしるべ)」を設定

- ①健康 その1～その4

- 運動(体力・免疫力維持)
- 食事改善
- 脳細胞の活性化！
- 精神性

- ②家族と仲間 その1～4

- 妻との関わり合い方
- 子供・孫のこと
- 仲間(づくり)のこと

- ③マネープランともうひと仕事

- マネープランのすすめ
- もうひと仕事

- ④世のため、人のために

- チョットだけ恩返し！

5、「地域参加」に向けて

- 情報ソース・活用媒体
- シニアSOHO小金井のPR

6、おしまいに