

NO.11	団体名	人生これから！		
助成金種類 事業名	まちづくり助成<1年目> 元気なシニアがいきいき暮らす！プロジェクト事業			
事業概要	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生き方セミナー第2弾として、存在感を高める“元気なシニア”を目指し、「食」「脳」「身体」「人生これから」をキーワードとしたワークショップを開催する。 ・ 最終回は、「定年後の10万時間をどう過ごすか」をテーマにした基調講演後に、実践者をパネリストに迎え体験を共有できるシンポジウムを開催。 ・ 各回のレポートを冊子にして、全参加者に進呈(郵送)する。 			
事業費総額	576,708円	助成金額	300,000円	
主な経費内容	講師謝礼、チラシ印刷代、冊子印刷代、講座材料費、事務消耗品費、資料郵送費、音響設備レンタル代、会場使用料、チラシ・冊子デザイン料、チラシの新聞折り込み料、茶菓子代、ボランティア謝金			
<p>●実施内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 5/19「作ってみよう！薬膳料理」開催・・・総合福祉会館料理教室、参加者 24人 ・ 7/14「ゆる体操で活力アップ！」開催・・・総合福祉会館遊戯室、参加者 36人 ・ 10/20「生演奏をバックにみんなで歌おう！」開催・・・皆楽座、参加者 66人 ・ 1/19「人生これから！シンポジウム」開催・・・総合福祉会館集会室、参加者 60人 ・ 3/26 冊子「人生これから！NOTE」の編集、参加者へ進呈 200部 <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>				
<p>●成果</p> <p>薬膳料理 参加者から「今まで意識していなかったけれど、これからは身体によい物を食べるようにしようと思いました」などの声が聞かれ、食を通じての健康を意識してもらうきっかけ作りとなった。</p> <p>ゆる体操 講座を受け、実際に身体の不調が改善された体験をしたり、講師の話を聞いて、自分の身体は自身で整えるという意識を持つきっかけとなった。</p> <p>みんなで歌おう 「昔を思い出して若返った気分です。」「生演奏っていいですね。」などの声があった。普段なかなかない「生演奏で歌う」体験が良い気分転換になったようで、参加者は生き生きとした表情で会場を後にした。</p> <p>シンポジウム 「これからの人生を考えるヒントになった」などの感想があり、参加者がこれからの人生を前向きにどう生きるか、と考えるきっかけ作りができた。</p> <p>冊子 「楽しい内容がわかりやすく書いてあり、毎日の生活に取り入れやすいと思います。これから少しずつ実行していきます。」と感想をいただいた。いきいきと暮らすための、持続的に取り組みやすい情報を提供できたのでは、と感じた。</p>				
<p>●団体の活動目的・目標</p> <p>子育てを終えた方、または定年や転機を迎えたシニア世代は、第二の人生をスタートさせます。これからの人生をどう組み立てていくのかを中心に、人生のエンディングを考えたり、これからの人生を自分らしく生きることを活動の大きな柱とし、同時に目的としている。</p>				