




 アクティブシニアの  
男性3人にききました

 充実ライフに  
役立つコラム

 発表！シニア川柳

# あなたの地域デビューを応援します！

長年仕事をされていた人が、地域に出ていくことや社会参加することを「地域デビュー」といいます。「今まで培った仕事の知識や経験を活かして社会に貢献したい」と定年後に、社会参加の機会を望む人が多くなってきました。「社会参加は元気を保つ秘訣」ともいわれています。ココカラ第4号では、シニアの地域デビューを応援する特集を組みました。

## ボランティア・仕事・趣味

### 自分に合った地域活動を見つけてみませんか

## ボランティア・地域活動



### 台東区社会福祉協議会にはボランティア・地域活動の総合相談窓口があります

「地域に貢献したい!でも、初めの一步が踏み出せない」そんなあなたを応援するため、「はじめてのボランティア・地域活動入門講座ファーストステップ」を月2回開催しています(事前予約制)。

ファーストステップをはじめ何でもお気軽にご相談ください!

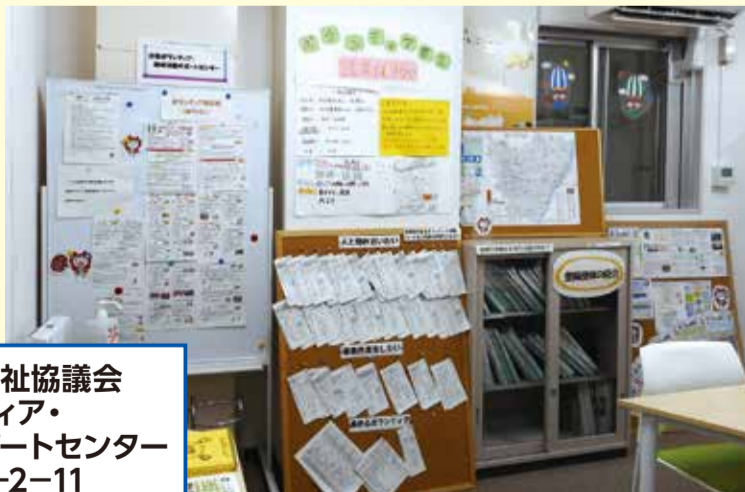
みなさんのやりたいこと、今までのキャリアなどを聞きながら一緒に考えます。



▲吉岡さん



▲町田さん



▲社会福祉協議会内の情報コーナー  
(区内のボランティア・地域活動情報が盛りだくさん)



台東区社会福祉協議会  
台東ボランティア・  
地域活動サポートセンター  
台東区下谷1-2-11  
問合せ☎3847-7065



## 仕事

▲シルバー人材センター会員の皆さん  
働くことを通じて、「生きがいづくり」や「生活の充実」に寄与していくことを目指しています。



台東区シルバー人材センター  
台東区小島1-5-5 小島ビル1階  
問合せ☎3864-3338

## 趣味

まずは、興味を持った活動に気軽に参加してみませんか? 趣味のサークルや自主活動などの情報が掲載されているガイドブックです。台東区のホームページで閲覧できます。

シニアガイド 台東区生涯学習ガイドブック



(10月からは電子媒体になります)

介護予防・地域支援課  
問合せ☎5246-1295