



特集:スローライフ

公益社団法人 三田市シルバー人材センター

気が付けば 93歳



只今、スローライフの真の最中!

この人と同じ年

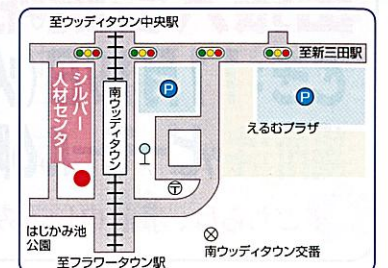


〒669-1323
三田市あかしあ台5丁目32番2号

公益社団法人 三田市シルバー人材センター

TEL : 079-564-7501 FAX : 079-553-1300

HP : <http://www.sandasc.org/> e-mail : sandasilver631015@sandasc.org



スロ- ライフ Slow Lifeする〜?



「スローライフ」と聞いて、何をイメージされますか…？
田舎暮らし？ 南国でのんびり過ごす？ 時間の限り趣味に没頭する？…今は無理でも、老後、定年したらやってみようか…そうお考えですか？

定年後？現役中は「スローライフ」を楽しめないのでしょうか？

できそうでできない「スローライフ」。

改めて「スローライフ」って何か考えてみたら、なにも一日中のんびり、ぼんやり暮らさなくても一日のある時間だけでも、十分「スローライフ」を楽しめるのではないかと思います。

あわただしい毎日で、たった1時間でも「スロー」＝「ゆっくり」した時間を過ごすことで、人生自体も「スロー」になるのではないでしょか。

では、たった1時間でなにができるか…

- ・テレビを消して、ゆっくりと夕食を味わう。
- ・自分のペースでウォーキングを試みる。
- ・お気に入りのコーヒーとともに読書を楽しむ。
- ・パッチワークや、編み物など手芸をする。
- ・家族や友人とおしゃべりをする。

これくらいなら、田舎や南国に行かなくても、今いるところで、意外といろいろできそうですね。

要は、たっぷり時間をかけなくても、どれだけ充実した時間を過ごせるか、時間を自分自身のために有効に使えるか、と言うことが「スローライフ」なのではないでしょうか。

そのために必要なことは、充実した時間を生み出すために、他の用事を効率的にこなしていくかと言う工夫と、獲得した時間をいかに無駄にしないように、したいことを計画しておくと言うことです。

いざ、「今から1時間自由に使っていいですよ。」と言われても、計画していなければあっという間に時間は過ぎて行ってしまいます。



人生でも「明日から定年で、仕事がなくなる。」となった場合、前もって計画しておかなければ、急に趣味を作ることでもできず、いろいろ悩んでいるうちに、知らぬ間に月日が経ってしまうことにもなりかねません。

40代、50代から将来のことに目を向けて、自分のやりたいことを事前に考えておくことが、結果的に自然な感じで「スローライフ」を送ることになるのではないかと思います。

定年後も現役で頑張ろうと思われている方も、悠々自適の生活を送ろうとしている方も、充実した時間を工夫して、「スローライフ」を実践してみたいはかがででしょうか？



新幹線の出張では分からなかった



ローカル線の旅の良さ・・・



少子高齢 人口減少 限界集落…

IT革命 キャッシュレス化 働き方改革…

進んでんのか 進んでないのか よー分からん

いつまでも いつまでも 同じこと言うなよ

もう分かったから つぎ行こう

日本人 百歳まで生きるんやて

おもしろいやないか

要するに 動けるうちは

元気で 働けーちゅうこっちゃ

働いて 働いて

シンプルにスローに生きたら よろしいやん

そのうち エエことありまっせ

そもそも「シルバー人材センター」って知ってます～？

三田市内にお住まいの60歳以上で、健康で働く意欲がある高齢者の方に、ご入会いただき、それぞれの希望に応じた仕事を紹介するところです。

「ハローワーク」とは違い、**雇用を前提としない**「請負」「委任」と言った形式で、会員**一人一人が一事業主**となって、責任をもってお仕事をさせていただくこととなります。

生活を支えるような収入を得ることはできませんが、お小遣い程度の収入を得たり、**地域社会に貢献**したり、ご自身の**健康維持・生きがい作り**として、お仕事していただくことを目的としています。

入会には、「**入会説明会**」への参加が必要です。

まずは、入会説明会にお越しください！



入会説明会のご案内

毎月第2金曜日の、午後1時半から、**当センター事務所**で開催しています。

前日までのお申し込みが必要です。

入会説明会の日程

12月入会希望……11月 8日(金)

1月入会希望……12月13日(金)

2月入会希望…… 1月10日(金)

入会希望月に応じて、ご参加ください。

上記の日程以外にも……

出張入会説明会

とき: 11月19日(火) 14:00～

場所: キッピーモール6階

※こちらは、事前申し込みは不要です。



仕事は、**無理せずマイペース**
それと安全第一!



あなたの“Slow Life” シルバーさんが を **お手伝い** します!

楽しく料理がしたい!

刃研工房で包丁の切れ味を復活させます!

お茶会デビューしたい!

着付け教室や、着せ付けをやっています♪

ホームパーティーがしたい!

家具の移動・搬出や、障子・網戸の張替えをしています!

家庭菜園をやってみたい!

生ごみと竹パウダーを混ぜて作る堆肥や、EMぼかしが家庭菜園などに使えます!

旅行に行きたい!

留守宅のお庭の水やり、ポストの整理ができます!

ママ友会に行きたい!

お子様の一時預かりをしています☆



是非お気軽に、お問い合わせください!

見守り隊

子育て中のお母さんが自転車の前後に2人のお子さんを乗せて、懸命にペダルをこいでいます。そんな姿を町で見ると、つい心の中で「頑張って!」と言ってしまう。

今は大変でも、必ずお子さんと、楽しい思い出になる日がやってきます。

子どもは国の宝です。お父さん・お母さんのこと、私たちは見守っています。

