

セカンドライフを快適に過ごすための 5つのキーポイント



～多様で魅力的な自分らしい生活設計～

将来が不確実で老後の不安が高まっている今日、定年退職後のセカンドライフを快適に過ごすために大切なことは、自分と家族の将来を予測して準備や対策を行うことです。

このセミナーでは、快適なセカンドライフの5つのキーポイント、ライフプラン・生きがい・就労・家計経済・健康について、現状を把握し対策方法を具体的に考え、多様で魅力的な自分らしい将来設計を行います。

【日 時】平成22年2月27日(土)10時～16時

【場 所】東京都産業労働局秋葉原庁舎

講師：臼倉 登貴雄(生きがい支援システム研究所代表

ホームページ：「人生・生き生き塾」

<http://www.usukura.com/>

目 次

①ライフプランが快適生活の基礎 (P 1 ~ P 9)

- ・ライフプランはこれから的生活の羅針盤
- ・自分と家族の将来予測
- ・セカンドライフへの準備
- ・高齢期の不安への対策

②生きがいのある人生を築く (P 10 ~ P 22)

- ・生きがいのある生活とは
- ・生きがいを築くためには
- ・生きがいづくりと生きがい喪失対策
- ・自己実現と地域社会参加

③セカンドライフは生きがい就労で (P 23 ~ P 30)

- ・これからの就労環境と働き方
- ・生きがい就労で充実人生
- ・地域社会の現状と地域デビュー
- ・起業と社会就労

④セカンドライフにおける家計経済 (P 31 ~ P 40)

- ・これからの生活防衛
- ・家計プランと長期家計プランの考え方
- ・社会保険保障制度のしくみと手続きについての理解

⑤セカンドライフの基本は健康づくり (P 41 ~ P 53)

- ・年齢に応じたからだの変化と生活への適応について
- ・生活習慣病と認知症の予防について
- ・自分でつくる健康生活について