

元気で いつまでも **人生100年 セカンドライフ**

# これからの私の活動スタイルは?



地域には、さまざまな人とつながることができる活動や、趣味やお仕事で培った経験、技術を活かして活躍できる場がたくさんあります。

START

これまでの知識や経験を活かしたい

YES

週3日以上働きたい

YES

**S** しっかり  
**H** 働くタイプ

これまでの経験やスキルを活かし収入を得られる。自分の新たなスキルを発見したり、身に付けることも。

NO

まだまだ働きたい

YES

趣味を楽しみたい

YES

**C** ちょっと  
**O** おこづかいも  
**K** 稼げるタイプ

人に喜ばれる活動で、少ないながらも対価を得られる。しっかりした研修や仕組みもある。

地域の役に立ちたい

YES

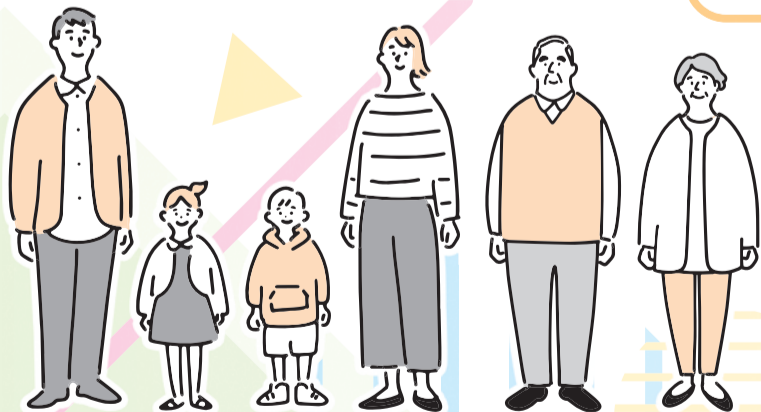
**S** 好きなことを  
**T** とことん  
**T** 追求タイプ

得意なことやずっとやりたかったこと、学びや趣味、スポーツなど、自分の「好きなこと」を追い求める。

NO

**C** 地域で  
**H** 一肌  
**N** 脱ごうタイプ

何と言ってもやりがいがある！住み慣れた地域に仲間づくりもできて、これまで知らなかった世界がひらけることも。



「退職して時間ができたら何をしようかな」  
「働きながら地域貢献もしてみたい」  
「地域とつながりたい」など  
あなたのセカンドライフの過ごし方を見つけてみましょう。

「地域活動を知りたい」  
「もっと自分に合った活動を相談したい」  
そんな方は、高齢者の生活支援推進員へ！  
→6面下へ