



人生
ココから
見本市

人生ココから見本市（足立区）

退職後の男性シニアが地域で活躍できる仕組みづくり

人生ココから見本市実行委員



足立区の状況

総人口 総数688,312人(H31年2月1日現在)

高齢者数 170,920人

高齢化率 24.8%

地域包括支援センター 25カ所

※区内圏域を5ブロックに分けて
ブロック毎にも事業等を展開
見本市は東部ブロック(4包括
センター)を事務局として運営



取り組みの出発点

平成28年 東部ブロック 地域ケア会議

- ◆ 一人暮らし男性の救急搬送の続発
- ◆ 退職後、親戚と疎遠で近所付き合いもなく、友人も少ない？
- ◆ 早めに地域や社会とつなぐことが必要なのではないか？



【地域ケア会議の展開】

(テーマ) 男性が地域で活躍できる役割・
仕組みについて考える (H28～H30年)

★結果・活動の紹介や参加啓発のイベント(仕組み)をつくろう!

イベント「人生ココから見本市」の企画！

日時 平成31年2月9日(土)12時～16時30分

場所 足立区勤労福祉会館(綾瀬ブルミエ)

- 目的
- ① 定年退職後の男性が社会とのつながりを持ち続けることで孤立の予防を図る
 - ② 地域の様々な人材に適した活躍の場を紹介することで地域活動の活性化を図る

視点 学習、運動、趣味・・・幅広い活動機会

主催 人生ココから見本市実行委員会

共催 足立区・足立区社会福祉協議会

事務局 東部ブロック地域包括支援センター(さの、東和、中川、西綾瀬)

実行委員会の発足 H30年8月1日

NPO法人 足立ほがらかネットワーク

2009年設立。家事支援や仲間づくりの活動

団塊綾瀬ネットワーク だんだん

2010年設立。子ども対象の工作ボランティア活動

NPO法人 ASCC

総合型地域クラブ。サッカー、テニス、吹き矢など17プログラム

東部4包括(事務局)

さの、東和、中川、西綾瀬

社協

足立区

★イベントの目的は？
★チラシを私たちでも加工できるようにお願いしたいです(たくさんご相談しました)



プロボノ1DAY チャレンジによる チラシ作成



地域福祉活動フォーラム



会社のプロから



足立区
東部地域

発見
体験
人生
ココから
見本市

平成31年

2月9日(土)

12:00~16:00

足立区勤労福祉会館
綾瀬ブルミエ
綾瀬駅西口から徒歩5分
※会場まで案内役がいます。

入場無料 駐車場は、
ありません。



地域のプロへ

足立区東部での活動のヒント、
講演、紹介、体験ブースが集結



主催 人生ココから見本市実行委員会 共催 ▲ 足立区、足立区社会福祉協議会

協賛 宏心会、あやせ薬局、ウエルシア薬局、光塩福祉法務事務所、セブンイレブン綾瀬西口店、あおばライフケア、ウメトコーポレーション、介護用品の店いきいき、三浦工務店、城北ヤクルト販売、ひだまり整骨院、フランスベッド、フロンティア、三浦工務店、伊勢谷整骨院、まるち動物病院、清水工務店、デニーズ綾瀬店、URコミュニティ、ピーアークホールディングス、パナソニックエイジフリー、ジェイコム足立、足立成和信用金庫、大塚製菓、東急ストア、スターバックス コーヒー ジャパン、読売センター

お問合せ 地域包括支援センター中川
(電話) 03-3605-4985
(Fax) 03-3605-9092

【事務局】
東部ブロック地域包括支援センター
(きの、東和、中川、西綾瀬)



チラシ・ポスター

より多くの方に目
にしていただくよう
プロボノにご協力
いただきました！



“今日からココから” 人生は60歳からが面白い

講演

90歳 人生これから
いつでもコレからココから

【時間】13:00～13:30
【申込不要】



井浦康之氏 井浦コミュニケーションセンター代表

1928（昭和3）年、東京生まれ。（株）人間化能力開発センター所長などを歴任。広い視野に立った人間教育・社員教育の講演に定評がある。
（講演）トヨタ、凸版印刷、日本銀行、日本商工会議所、東京都など数百件。
（著書）『成功とはどう失敗を活かすかで決まる』（ゴマ書房）など数十冊。

体験

骨を知る
【骨強度測定】

骨強度測定で身体を知る。
骨から始める健康づくりの第一歩。
【時間】12:30～15:30
※講演時間を除く
【申込随時】



体験

コーヒーをはじめよう
【コーヒーセミナー体験】

コーヒーの楽しみ方を知りたい方へ。
【時間】12:30～15:40
【当日申込】
※人数制限あり
整理券を配布します



講演

足立ジモト史
【区東部の歴史の話】

地域の豊かな成り立ちを再発見。
足立区東部の大人向けむかし話。
【時間】14:40～15:10
【申込不要】



体験

スポーツ体験
スポーツ吹き矢【ASCC】
ポッチャ【足立区】
【時間】12:20～15:00
※講演時間を除く 【申込不要】

体験

クイズラリー
カラダサポート飲料、グッズをプレゼント
※数量限定

発見

地域の活動と出会う
足立区東部の活動紹介ブースが多数出展。
【時間】12:00～15:45

分野	団体名
仲間づくり ／地域貢献	NPO 法人足立ほがらかネットワーク
	男ボラ特生き倶楽部
	NPO 法人鼓動
	綾瀬サロン おさんぼサロン
子ども	団塊後潮ネットワークだんだん
スポーツ	NPO 法人 ASCC
	ノルディックウォーキングクラブ L000
文化／農業	歴史さんぼの会
	スマイル農園・食談会（野菜販売あり）

相談

地域の活動、何でも相談
【時間】12:30～15:45
※講演時間を除く

サークル活動、生涯学習、就労、介護予防など幅広い分野の活動をフォロー。
ゼロからスタートする方も安心です。

分野	機関名
シニアの活動	基幹地域包括支援センター
総合案内	（地域支え合い推進員）
就労	シルバー人材センター
ボランティア	総合ボランティアセンター
市民活動	NPO活動支援センター
サークル・学習	地域学習センター
介護・健康・予防	地域包括支援センター
地域の絆づくり	絆のあんしんネットワーク

魅力あるメイン講座

多様な活動が発見
体験できる企画

ためになる情報提供
ブース

ゼロからのスタートにも
安心の相談コーナー



キックオフミーティング

- 平成30年12月3日実施。出展団体・協賛企業・ボランティア説明会、チラシのお披露目
- 参加者総勢114名！



出展団体の募集 30講座・ブース等

➤ 男性高齢者にとって、少しでも魅力的な出展を

【講座】

「90歳、人生これから」
「噛むことの大事さを学ぶ」
「足立ジモト史」

【活動紹介】

足立ほがらかネットワーク
ASCC
団塊綾瀬ネットワーク だんだん
男ボラ粹生き倶楽部
鼓動
歴史さんぽの会
スマイル農園・食談会
ルディックウォーキングクラブ LOCO
綾瀬サロン
おさんぽサロン

【体験】

コーヒーセミナー体験
骨強度測定
スポーツ吹き矢
ボッチャ
自重運動
おはじきサッカー
将棋
スマホ相談

【相談ブース】

シルバー人材センター
東和地域学習センター
佐野地域学習センター
NPO活動支援センター
総合ボランティアセンター
社会福祉協議会
地域包括支援センター

【情報コーナー】

読売新聞
企業の社会貢献
綾瀬警察署

ボランティア

➤ 86名の運営ボランティアの募集を実施し地域の皆様のご協力をいただき、

総勢**92**名のボランティアの方の登録をいただきました！



協賛団体の募集【30団体・企業】

➤ 実はつながっている、地域主体の潜在能力

医療法人社団宏心会 六ツ木診療所

ウメモトコーポレーション

株式会社横引シャッター

城北ヤクルト販売株式会社

あやせ薬局

ひだまり整骨院

welcia

フランスベッド

株式会社フロンティア

株式会社三浦工務店

介護用品の店いきいき

伊勢谷整骨院

光塩福祉法務事務所

まるち動物病院

株式会社あおばライフケア

清水工務店

株式会社セブン&アイHLDGS.

デニーズ 等

マスメディアの活用

- ①**広報**（区報、社協広報紙、公社ニュース）
- ②**新聞**（シルバー新報、足立よみうり新聞、読売新聞）
- ③**ケーブルテレビ**（ジェイコム足立）
- ④**フェイスブック**（実行委員会、区、社協）
- ⑤**オンライン新聞**（足立経済新聞）
- ⑥**関係機関の機関紙 等**
（地域学習センター、社協、NPO活動センター、包括支援センター）

足立区東部地域

人生ココから見本市 サポート企画



参加
無料

パブリカを おどってNHKに送ろう！



[パーツ・イシバ]

演出振付家。足立区在住。
パントマイム、ダンスの他、ジャンル
を超えた身体表現家として国内外の舞
台・メディアで幅広い作品を手がける。
NHK幼児・子ども向け番組の身体表現
を担当。宝塚歌劇団パントマイム講師。
経済産業省おもてなし規格認証、ほか

国内外で活躍するパーツさんと
一緒に活動するチャンス！

シニアの地域活動を応援する

「足立区東部地域人生ココから見本市」をPR
するためのイベント参加者を募集します。

ダンスの様子をNHKの1分ダンス動画募集企画に応
募します。パブリカをおどって、足立区東部地域を
もっと元気にしよう！

【内容】

①パブリカ・レッスン/発表会

パーツ・イシバ氏が楽しく指導します。

日時 平成31年1月27日(日)
13:30~15:00(集合 13:00)

場所 東綾瀬児童館(東綾瀬1-28-7)

②人生ココから見本市での発表会

パーツ・イシバ氏と一緒に、人生ココから見本市本会
場での発表を行います。

日時 平成31年2月9日(土)
16:00~18:30(集合 15:30)

場所 足立区勤労福祉会館(綾瀬1-34-7-102号)

【対象】

区内の小学生1~3年生 20名(抽選)

※保護者が同伴できる方、写真・動画の使用(SNS
への投稿、NHKへの応募、その他広報・報告等へ
の使用)にご同意いただける方

【申込み】

申込フォーム(右のQRコード)から、
必ず事前に申し込んでください。
チラシ裏面の申込用紙のファックスでも
受け付けています。



【申込締切】平成31年1月15日(火) 12:00

多世代交流を 兼ね子供たちも シニアの活動を 応援！

東部ブロック内小学 校や学童クラブ、子 供会等で配布



■お問合せ 足立区社会福祉協議会 基幹地域包括支援センター(堀、吹野) 電話 03-6807-2460
■主催 人生ココから見本市実行委員会 ■共催 足立区、足立区社会福祉協議会
■事務局 東部ブロック地域包括支援センター

平成31年2月9日(土)

人生ココから見本市

綾瀬プルミエにて開催



当日は雪の中、無事に開催

公式参加者数 780人!



当日の様子

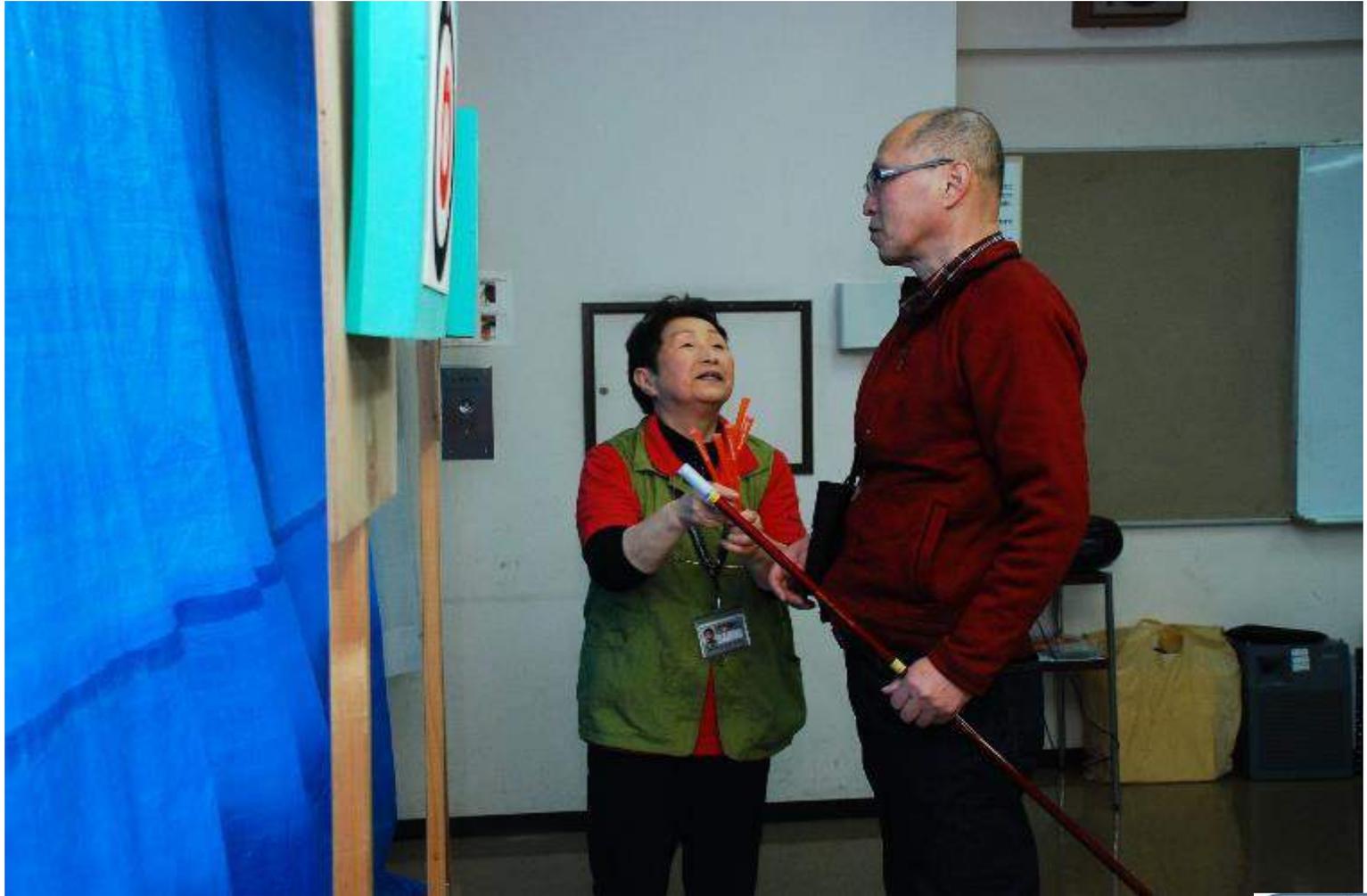


人生
ココから
見本市

オープニングは相撲甚句で華々しく



健康増進！スポーツ吹き矢



人生
ココから
見本市

シニア男性に働く場を



人生
ココから
見本市

カッコいい！ノルディックウォーキング



人生
ココから
見本市

パラリンピック公式種目「ボッチャ体験会」



人生
ココから
見本市

効果と今後の課題

【効果】

- ◆ イベントの男性参加者が約3割（地域包括支援センター介護予防教室では1割程度）
- ◆ 出展団体ブースの平均来場者数100名

【課題】

- ◆ ターゲット層（男性、シニアとその前の世代）のイベント参加者数と今後の地域活動に、どの程度繋がっていくか
- ◆ イベントや企画、ネットワーク構築の継続

