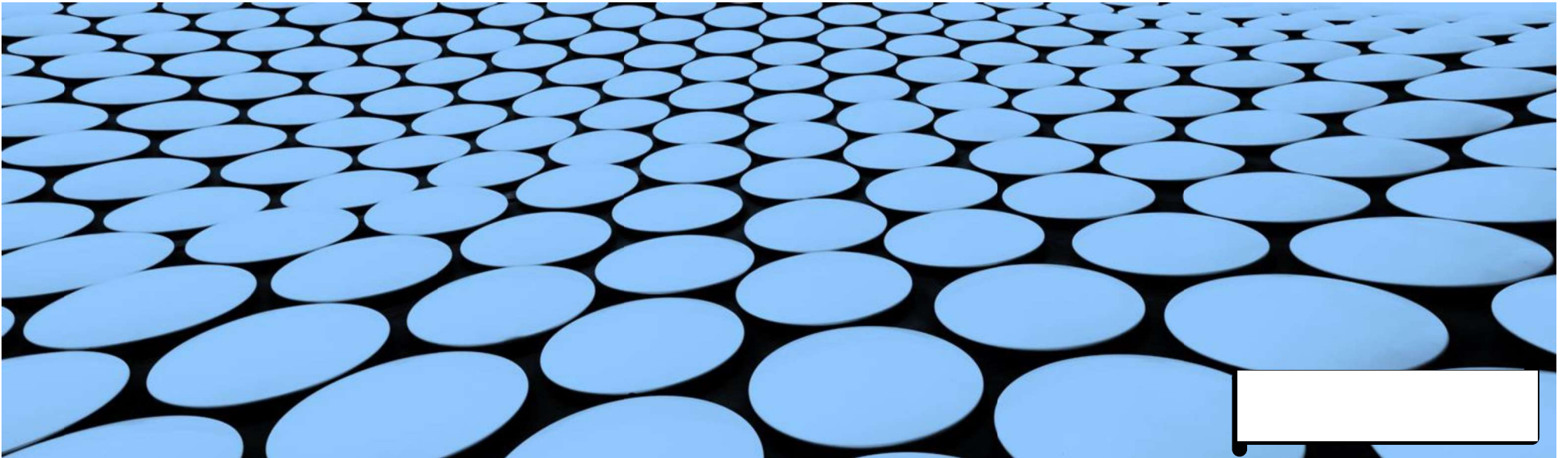


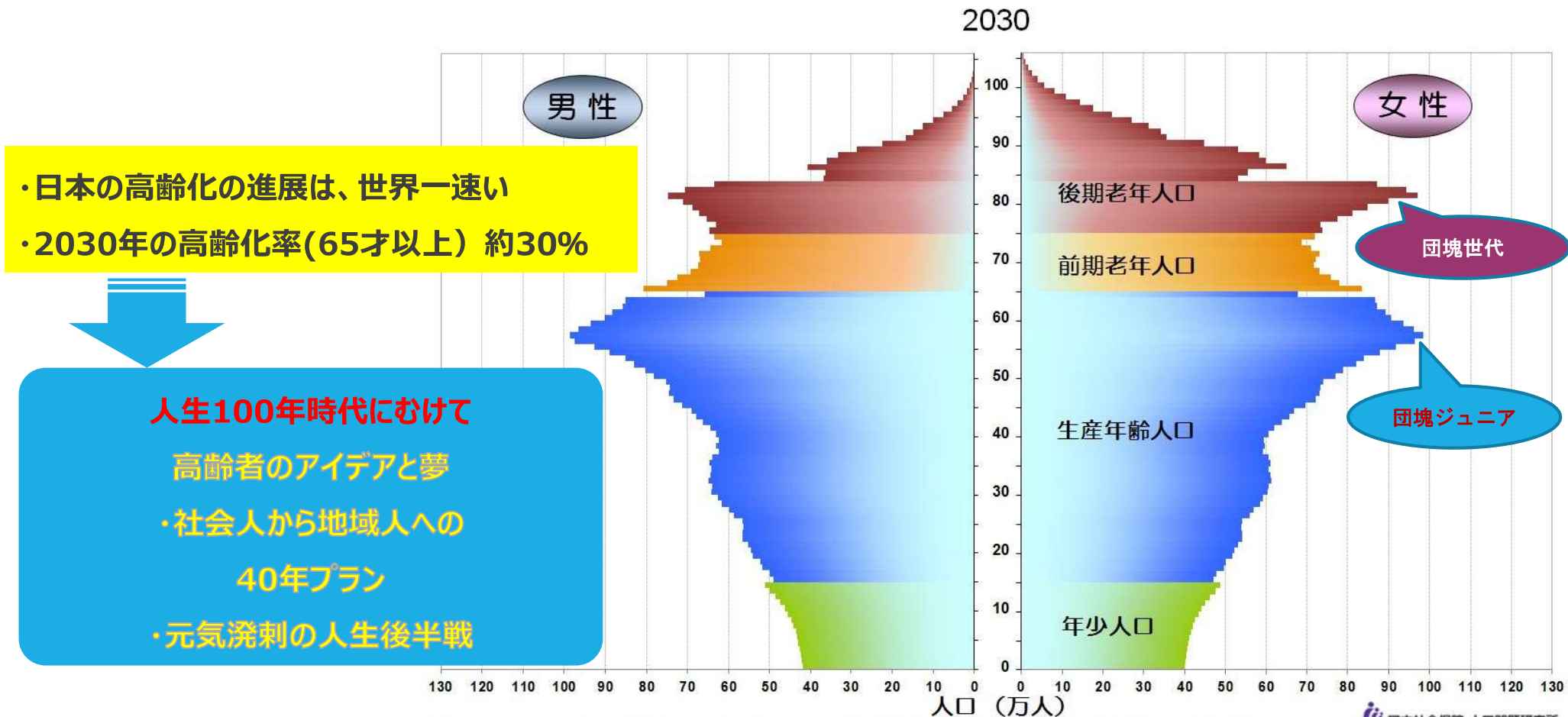
☆☆☆ シルバー通信簿の提案 ☆☆☆

人生100年 古希乃坂を往く

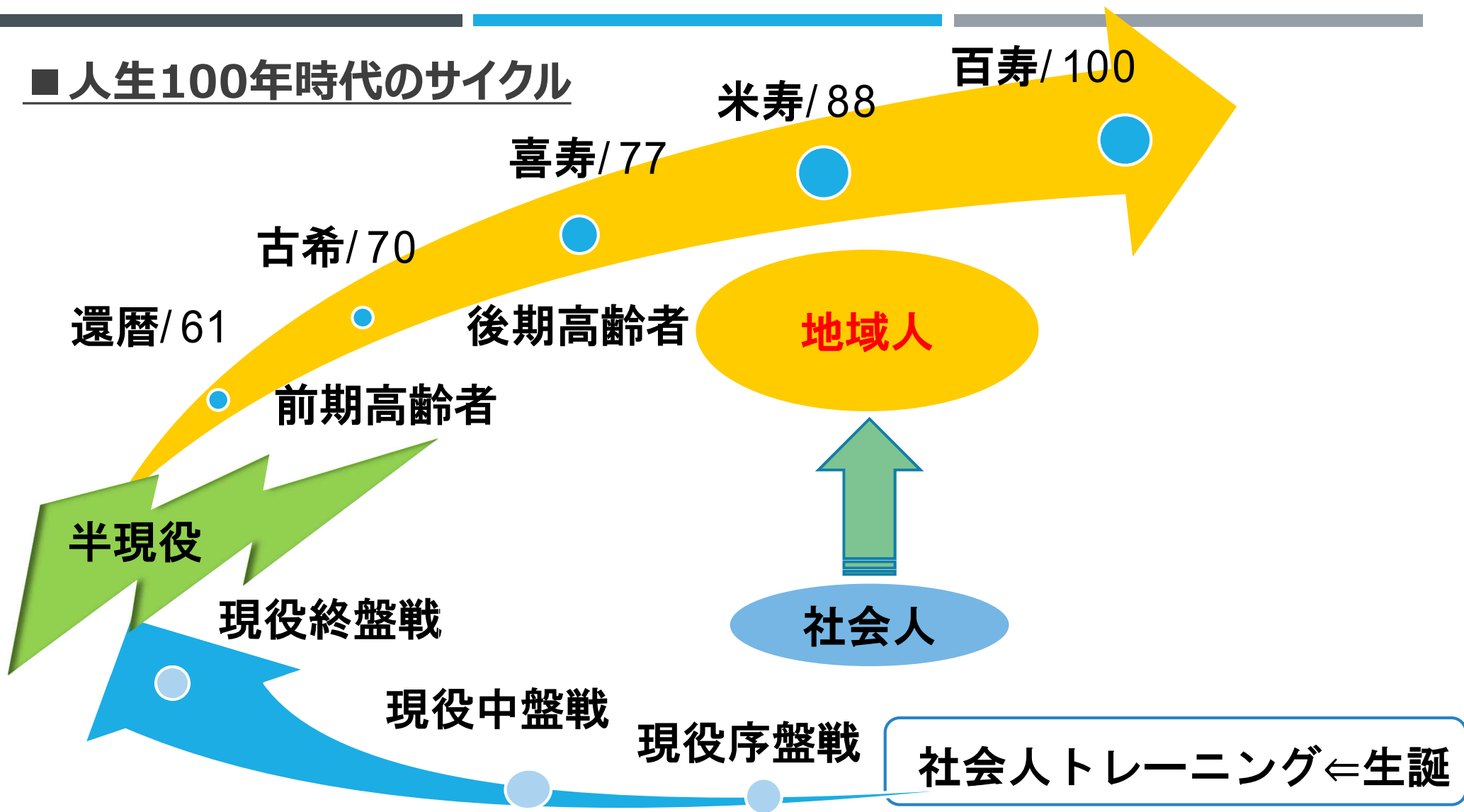
☆☆ 還暦過ぎからの40年計画 ☆☆



◆恐るべし 10年後！！団塊世代が80歳台突入！！！！人生後半戦をどーする！！



■ 人生100年時代のサイクル



■ 還暦過ぎたら40年計画を立てよう

● 現役時代の遺産整理

- 現役時代の技術・人脈・趣味・特技・体調（病歴）を整理してみる
- ☞ 延長でできること

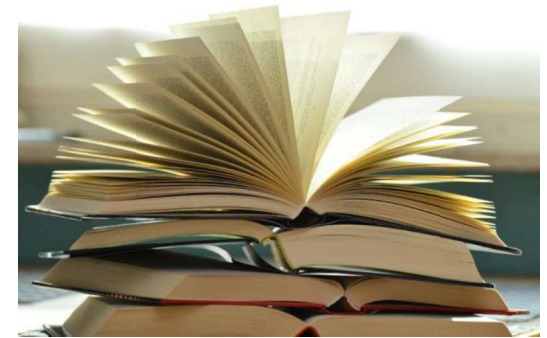
● 10年単位での あり方を想定してみる

- e x .60代・・・現役から半現役へ（地域人への模索）
- ☞ 70代・・・地域人へ変身・活動展開
- ☞ 80代・・・地域人後継者育成
- ☞ 90代・・・見守り人

● あり方に対して 課題の把握と新たに取り組むこと

- e x . ☆地域活動（自治会活動など）
- ☆趣味の拡張・上達
- ☆健康維持
- ☞ 活動を通じた仲間づくり

⇒ ★「シルバー通信簿」で検証



■「シルバー通信簿」への挑戦！

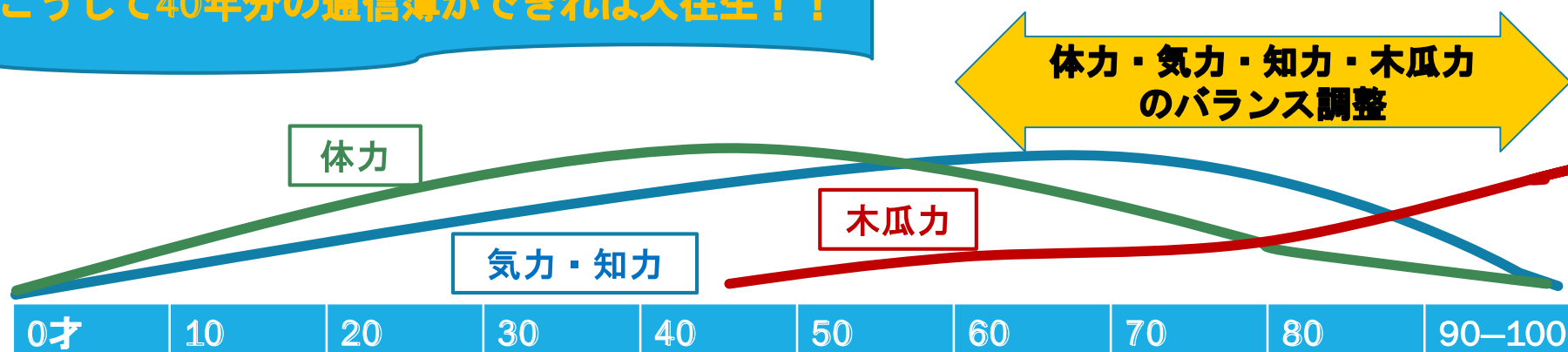
- 現役時代の勤務評定 から 地域人としての自己評定へのプログラムづくり

👉 **シルバー通信簿なるものは如何！！**

👉 シルバー通信簿の流れ

- 10年毎活動メニューの抽出 → 10年毎の「体力」「気力」「知力」「木瓜(ボケ)力」を想定してメニュー分け
 - 各メニュー毎に数値目標を設定 → 週間カリキュラムを作成 → 実施 → 達成度評価【通信簿】 → メニュー修正
 - 次年度週間カリキュラムの検討・実施

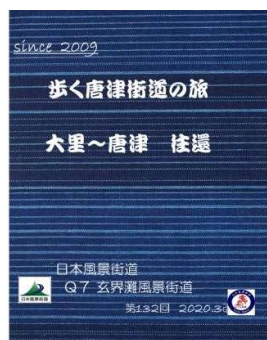
こうして40年分の通信簿ができれば大往生！！



■ ケーススタディ ; 70歳代プログラム・・・週間カリキュラムを創ってみよう

◆ 団塊1号「古希乃坂秀峰」さんの1日3コマの1週間

	日	月	火	水	木	金	土
1時限	街道 ウォーク (15~20km)	自治会作業	自由時間	書道練習	水墨画教室	街道ウォーク 準備	自治会 環境パトロール
2時限		自由時間	詩吟教室	自由時間	菜園作業		書道教室
3時限		水泳自主トレ	近場ウォーキング	自治会 役員会	水泳自主トレ	近場ウォーキング	



■ エピローグ……ケーススタディ ; 「古希乃坂秀峰」さんの60代通信簿

部門	科目	目標	評価	特記事項	備考
専門技術	・ 半現役	新組織の対上げ運営	優	一社：事務局	
健康・歴史学習 ・ 仲間づくり	・ 街道歩き	参加者拡大・継続	優	世話人会発足 各種資料制作	10周年行事
健康	・ 水泳	年間100km	良		
健康・趣味	・ ゴルフ	コンペ皆勤	良		
趣味・実益 ・ 仲間づくり	・ 野菜作り入門	年間作業	良		
趣味	・ 書道	大会入賞	優	師範取得 2部門	
趣味・仲間づくり	・ 詩吟	継続	良		老人福祉センター デビュー
趣味・仲間づくり	・ 水墨画	継続	良		老人福祉センター デビュー
地域活動	・ 自治会活動	まちづくり活性化	良		

はたして 70代通信簿の結果は？ 80代プログラムの準備は？？ 健康専一！！！！