

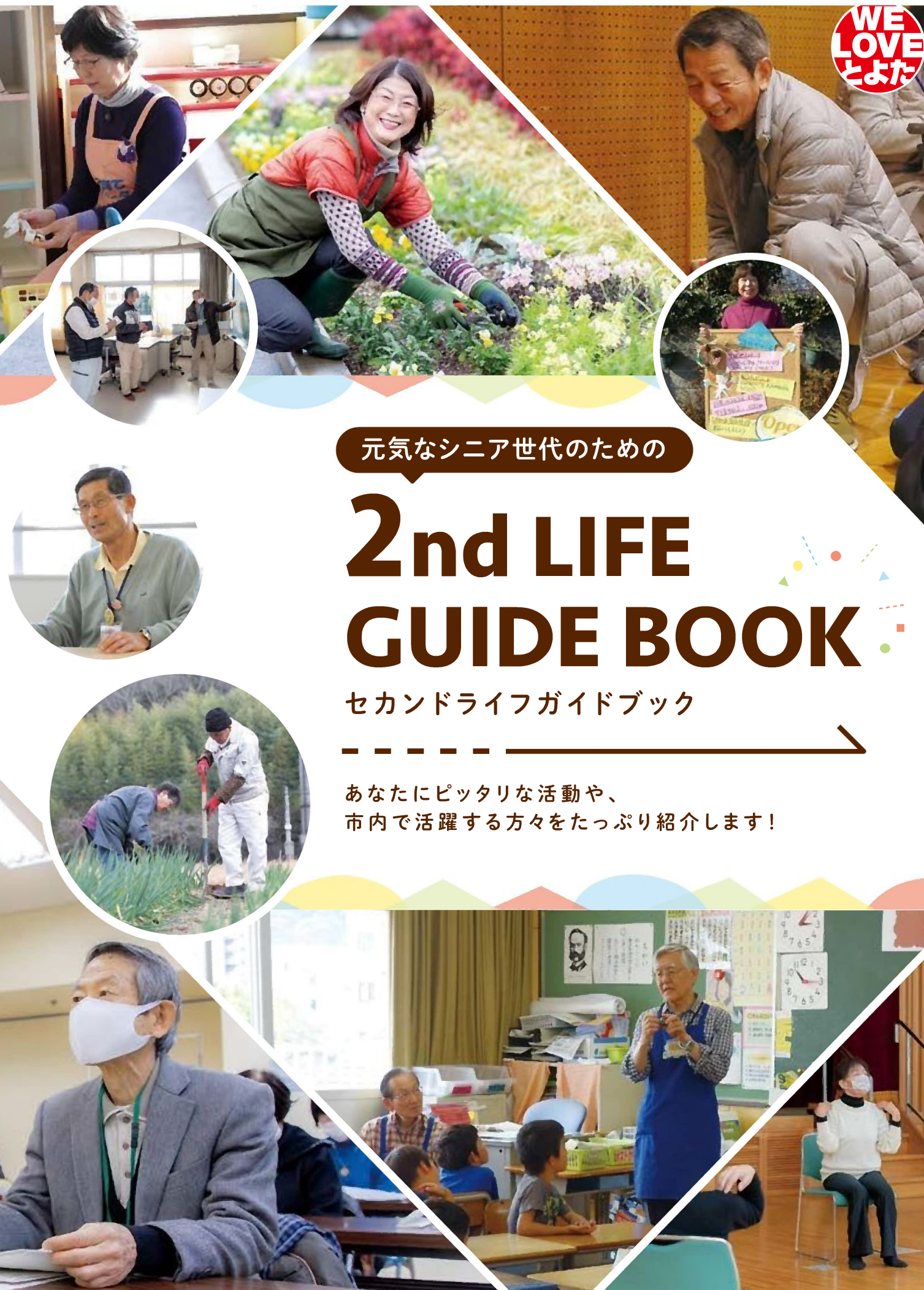
WE
LOVE
とよた

元気なシニア世代のための

2nd LIFE GUIDE BOOK

セカンドライフガイドブック

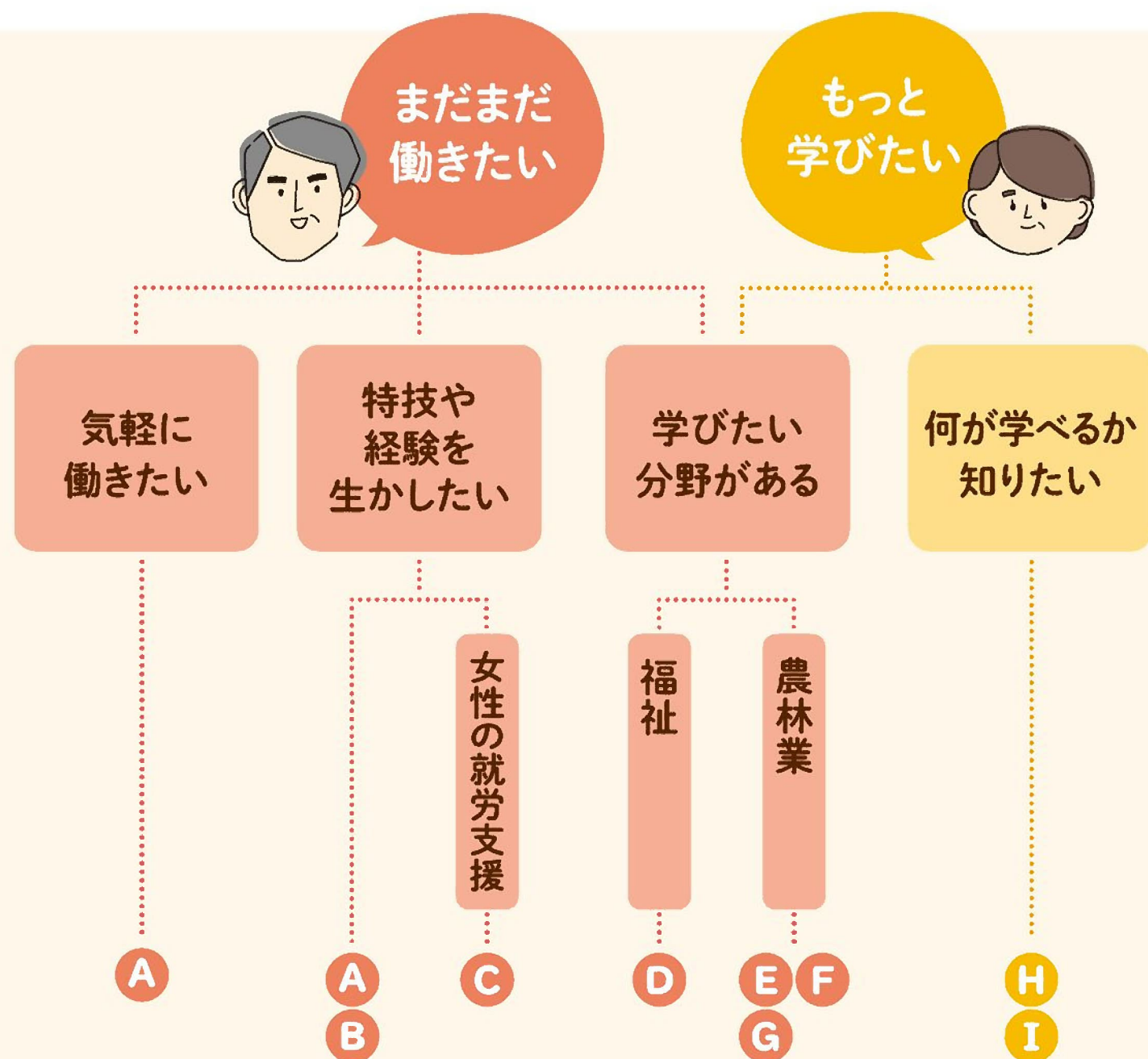
あなたにピッタリな活動や、
市内で活躍する方々をたっぷり紹介します！



まだまだ元気なシニア世代のための

2nd LIFE Chart

セカンドライフチャート

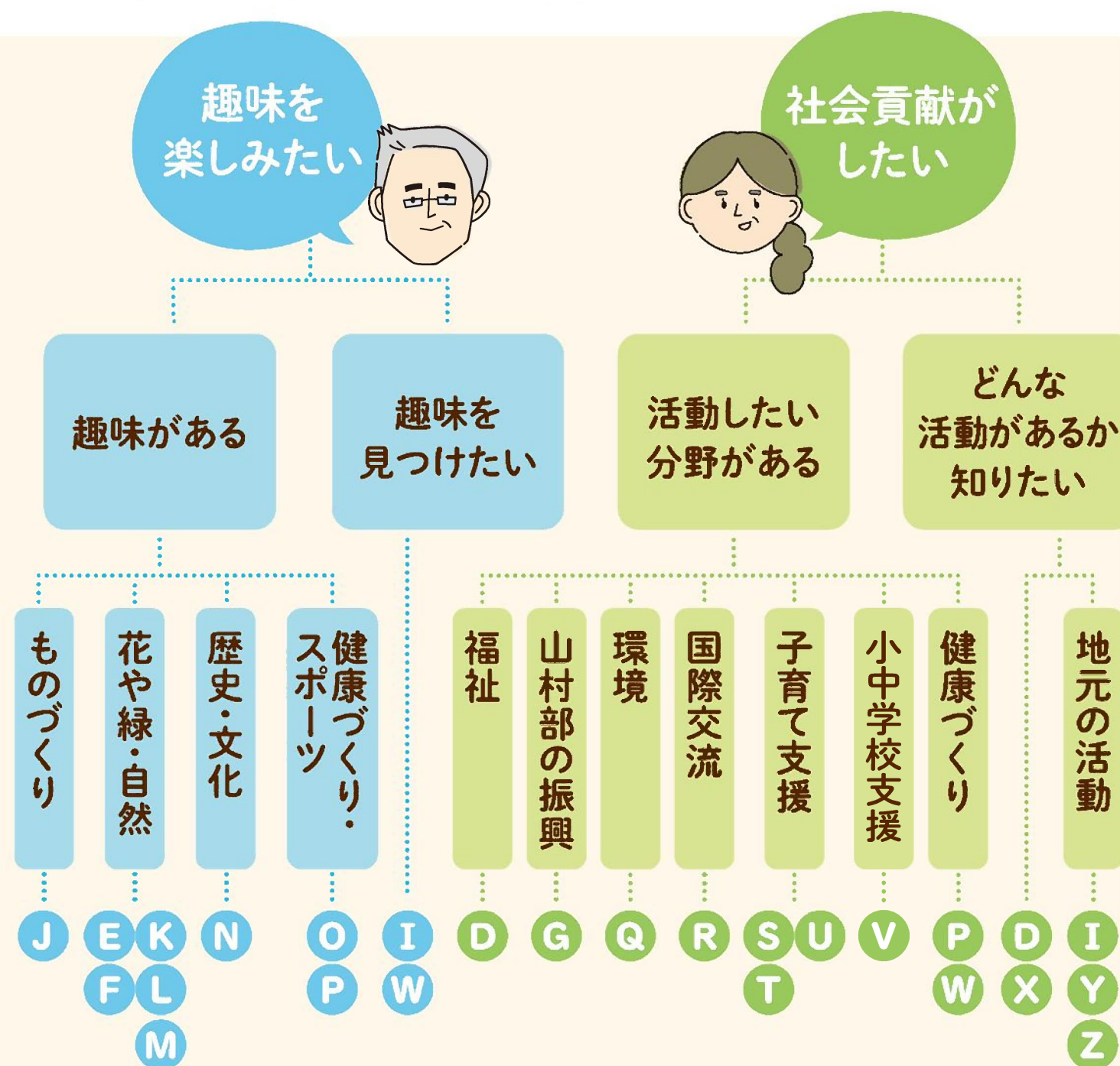


- A (公社)豊田市シルバー人材センター
- B ハローワーク豊田(公共職業安定所)・就労支援室
- C 女性しごとテラス「カプチーノ」
- D (社福)豊田市社会福祉協議会
- E 農ライフ創生センター

- F とよた森林学校
- G おいでん・さんそんセンター
- H とよたシニアアカデミー
- I 交流館
- J ものづくりサポートセンター

何か新しいことを始めたい、あなたのセカンドライフを応援します！

市内では、定年後や子育ての後の元気なシニア世代の方々が、様々な分野で生き生きと活躍しています。「自分も何か新しいことを始めたい」という方はぜひ、このチャートであなたにあった活動を見つけてください。身近な地域の中にある、新たなやりがいや楽しさを発見できるはずです。



- K 西山公園
- L 鞍ヶ池公園
- M 自然観察の森
- N 郷土資料館
- O 地域スポーツクラブ

- P (公財)豊田市スポーツ協会
- Q 環境学習施設eco-T(エコット)
- R (公財)豊田市国際交流協会(TIA)
- S 子ども家庭課
- T 次世代育成課

- U 子育てサロン
- V 地域学校共働本部
- W 地域保健課(北部地区担当)
- X とよた市民活動センター
- Y 地域支援課・支所
- Z 豊田市高齢者クラブ連合会

●あなたへの「おすすめ施設&窓口」の詳細は裏表紙をご覧ください

みつけてみませんか？

おすすめ 施設&窓口一覧

あなたにピッタリなこと、きっとあります。

C 女性しごとテラス 「カプチーノ」

〒若宮町1-57-1 A館T-FACE9F
☎41-7555

女性の「はたらく」をワンストップで支援する総合窓口です。キャリアコンサルタントが常駐し、きめ細かく就労をサポートします。

G おいでん・さんそんセンター

〒足助町宮ノ後26-2
☎62-0610

都市と山村をつなぎ豊かで持続可能な地域づくりに向けた中間支援の取組を行っています。山村部への移住希望者の支援や企業の社会貢献活動、都市部と山村部の交流コーディネートなどお手伝いをします。

K 西山公園

〒西山町5-1
☎31-2108

専門家による花と緑の相談や各種園芸講座を開催しています。花の市民ボランティア「西山花クラブ」の皆さんが、専門家の指導のもと、ガーデニングを学びながら花の植え替えや日々の管理をしています。

O 地域スポーツクラブ

現在、市内11のクラブが、身近な地域で「だれでも、いつでも、いつまでも」スポーツに親しめる生涯スポーツ社会の実現を目指して活動しており、指導者やシニア向けの教室の募集も行っています。お近くの地域スポーツクラブの詳細については、生涯スポーツ推進課☎34-6632にお問い合わせください。

S 子ども家庭課

〒西町3-60 東庁舎2階
☎34-6636

子ども家庭課では、地域の子育て支援ボランティアである母子保健推進員を養成しています。トレードマークの黄色いエプロンをかけて、乳幼児健診やベビークラスなどのお手伝いや市の委託事業として乳児のいる家庭を訪問するおめでどう訪問を行っています。

W 地域保健課 (北部地区担当)

〒四郷町東畑70-1
(環状コミュニティセンター内)
☎41-3081

地域保健課では、地域の健康づくりを応援するボランティアであるヘルスサポートリーダーを養成しています。中学校区単位で、健康講座の開催や健診の受診行動につながる啓発活動、高齢者の健康づくり支援活動などを行っています。

D (社福)豊田市 社会福祉協議会

〒錦町1-1-1(豊田市福祉センター2F)
☎31-1294

●共生推進課
福祉の担い手の養成と福祉の学びとなる講座を行っています。
●ボランティアセンター
ボランティアの紹介や相談を行っています。

H とよたシニアアカデミー

〒若宮町1-57-1 A館T-FACE9F
☎36-6363

「学び」「相談」「情報提供」等の事業を通じて、シニア世代の社会や地域での活躍を支援しています。「学び」の事業として1年間学ぶ「通年コース」(環境園芸学科・健康増進学科・文化工芸学科)、短期間で学べる「専門コース」[はじめての一步講座]を実施しています。

L 鞍ヶ池公園

〒矢並町法沢714-5 ☎80-5310
公園内の四季の古里(さと)では「四季の古里クラブ」、英国庭園では「ブリティッシュガーデニングクラブ」の皆さんがそれぞれ週2日、四季折々の花を育て、来園者への憩いの場を提供しています。また、植物園南側にある里山では「里地里山会」の皆さんが月2回里山管理をしています。自然豊かなフィールドで活動してみませんか。

P (公財) 豊田市スポーツ協会

〒八幡町1-20
☎31-0451

豊田マラソンをはじめとしたスポーツ大会の実施やスポーツ教室として高齢者向け健康づくり教室等を実施しています。また、市内の競技団体や地域スポーツクラブなどの活動支援を行っています。

T 次世代育成課

〒西町3-60 東庁舎2階
☎34-6630

次世代育成課では、自治区や地域学校共働本部等に委託し、「地域子どもの居場所づくり事業」を進めています。この事業は、地域に応じた様々なかたちで実施されており、遊びや体験を通して、地域の子ども同士や大人たちとの交流活動の機会を提供しています。

X とよた市民活動センター

〒若宮町1-57-1 A館T-FACE9F
☎36-1730

市民活動を応援する拠点施設として、様々な分野で活躍する市民を支援しています。市民活動や助成金等に関する情報提供、市民活動を始めたい人や団体の運営等に関する相談、会議室等の貸出、各種講座等を実施しています。

A (公社)豊田市 シルバー人材センター

〒喜多町6-61-1
☎31-1007

家庭や企業・公共団体等から仕事を請け負い、働きながら社会参加をし、生きがいづくりや健康増進を図っています。月10日程度で自分のペースに合わせて働くことができます。

E 農ライフ創生センター

〒四郷町松本105-1
☎43-0340

シニア世代を新たな農業の担い手として育成し、遊休農地の活用と共に、「生きがい型農業」の実践を支援しています。農を楽しむという方向けの研修コースも用意しています。

I 交流館

交流館は各中学校区に1つあり、各種事業やイベント、図書・会議室等の貸出、グループ活動(スポーツ系・文化系・ボランティア等)の支援等を行っています。詳細については、交流館HPをご覧ください。市民生活支援課☎34-6660にお問い合わせください。

M 自然観察の森

〒東山町4-1206-1
☎88-1310

市民が気軽に自然に親しみながら自然のしくみや機能を知り、自然保護について考えることができる施設です。ガイドウォークや動物・昆虫・植物などの観察会などを行っており、施設の支援ボランティアの皆さんが活躍しています。

Q 環境学習施設 eco-T(エコット)

〒渡刈町大明神39-3
☎26-8058

市民にエコライフや環境学習を支援するボランティアが大勢活躍しています。渡刈クリーンセンターの案内や、学校への出前授業、イベント出展などを一緒にやりませんか。毎年冬に育成講座を開催しています。

U 子育てサロン

乳幼児とママやパパの親子で立ち寄れるスペースが市内22の交流館にあります。子育てサポーター(ボランティア)がサロンの壁面装飾をしたり、絵本の読み聞かせを行うときもあり、親子が地域でほっと一息つける場所です。興味のある方は各交流館または保育課☎34-6809にお問い合わせください。

Y 地域支援課・支所

地域の最も身近な活動として、住民により自主的に組織された「自治区」が様々な地域活動を行っています。また、市では、地域の人たちが地域課題の解決のために行う「わくわく事業」に補助金を交付しています。詳細及び支所の連絡先等については、地域支援課☎34-6629にお問い合わせください。

B ハローワーク豊田 (公共職業安定所)・ 就労支援室

〒常盤町3-25-7 ☎31-1400
〒若宮町1-57-1A館T-FACE9F ☎31-1330

ハローワーク豊田では、全国各地の求人情報を公開しています。就労支援室は、豊田市と国が一体的に就職に関する情報提供や相談対応をしています。また職業相談・紹介や就労支援セミナーを行っています。

F とよた森林学校

〒足助町横枕5(豊田森林組合)
☎61-1618

年間を通じて、森林観察や人工林の間伐などに関する様々な講座を実施しています(1講座から参加可)。受講後にチェンソーで間伐ができる人材や森林ボランティアリーダー等として活躍できるよう育成します。

J ものづくり サポートセンター

〒挙母町2-1-1
☎47-1260

現在100名余りのサポーターが在籍し、小学校でもものづくり学習を支援しています。子どもたちにもものづくりの大切さや楽しさを伝える活動をしてみませんか。

N 郷土資料館

〒陣中町1-21-2
☎32-6561

豊田市の歴史・文化に関心のある市民が、「とよた歴史マイスター」となって、資料館ガイド等様々な場面で活動します。ご自身の興味関心、学んできたことを生かして活躍してみませんか。

R (公財)豊田市国際交流協会 (TIA)

〒小坂本町1-25 産業文化センター3F
☎33-5931

通訳や英語でのイベント企画、外国人住民との交流、日本語学習の支援、教育支援、海外への支援等を行うボランティアグループや、通訳・翻訳、ホームステイの受け入れ等を行う個人ボランティアが活躍しています。

V 地域学校共働本部

地域学校共働本部は地域ぐるみで子どもたちの学び・育ちを支援する取り組みで、市内各小・中学校に設置されています。地域コーディネーター・地域ボランティアの皆さんが活躍しています。興味のある方は各小・中学校または学校教育課☎34-6662にお問い合わせください。

Z 豊田市 高齢者クラブ連合会

〒西町3-60 南庁舎2階
(市民生活支援課内)
☎34-6660

高齢者クラブは、地域を基盤とした高齢者の組織です。生きがいづくり、健康づくり、相互扶助及び地域貢献活動を通じた豊かな地域づくりを行っています。地域で一緒に活動してみませんか。

File.1 子どもとの交流で豊かな生活を

わたしの
きっかけ

退職後に知った地域の活動

子どもの居場所づくり事業実施団体
ふじなんキッズ



よしはら けんさく
葭原 健作さん

年齢:70代
趣味:ガーデニング

定年退職後、通学路の見守り活動や区長として地域の人と関わる中でこの活動を知りました。交流館の一室を子どもが自由に遊べる場所として解放し、場所の準備・片付けや、危険がないよう見守りをしています。



これが
やりがい!

子どもから元気がもらえる

健康づくりだけではなく、子どもたちと話すことで元気をもらえます。多くの人に活動を知ってもらうことで、家から一歩出るきっかけになればいいと思っています。

File.2 自己成長につながる活動

わたしの
きっかけ

気軽に始められるサポーター

ものづくりサポーター

地域社会にとってプラスになることを探していたときに見つけたのが、ものづくりサポーターの募集広告でした。技術や経験は関係なく、やる気・元気があれば誰でもサポーターになれるところが魅力です。



これが
やりがい!

学びの多いボランティア

小学校を訪問し、ものづくり体験のサポートをしていく中で、子どもやメンバーから学ぶことも多く、自己成長につながっていると感じます。



ほった こうせい
堀田 孝成さん

年齢:70代
趣味:各種投稿

File.3 学校と地域の橋渡し役

わたしの
きっかけ

学校の補助活動

五ヶ丘小学校 地域学校共働本部
地域コーディネーター



よねやま たかし
米山 高志さん

年齢:60代
趣味:日本の古代史・囲碁

小学校の清掃・消毒ボランティアに参加したのがきっかけでした。今は地域コーディネーターとして、学校の教育活動のサポートをしています。学校と地域を繋ぐだけではなく、地域活動にも積極的に参加しています。



これが
やりがい!

元気の贈りあい

子どもの方から笑顔で挨拶してくれるのが嬉しいです。私も、「子どもたちを楽しませたい」という思いで活動しているので、元気を与え合える関係というのはいいですね。

File.4 健康づくりで地域をつなぐ

わたしの
きっかけ

駅員の仕事がきっかけ

とよたシニアアカデミー



いしがき ひろし
石垣 裕嗣さん

年齢:70代
趣味:ジョギング・囲碁

定年退職後、新たな挑戦として駅員の仕事を始め、お客さんとあいさつを交わす中で地域との関わりに興味を持ったことがきっかけでした。ジョギングが趣味だったこともあり、健康づくりをしながら地域の人との交流ができるこの健康増進学科に入学を決めました。

これが
やりがい!

学びを生かして地域へ還元



健康増進学科では基礎的な運動のほか、リズムダンスや太極拳など色々なメニューを楽しく学びました。今はその経験を生かし、市が養成をしている健康づくりボランティア「ヘルスサポートリーダー」として、地域における健康づくりを推進・支援するための活動を行っています。シニアアカデミーで学んだことを、今度は自分が地域に還元することができ、良い循環が生まれていると感じます。

File.5 花壇から広がる地域の輪

わたしの
きっかけ

生まれ育った前林への思い

わくわく事業活動団体
ウィズリー
Wisley前林



なかむら ゆみこ
中村 由美子さん

年齢:60代
趣味:ガーデニング・テニス

出身地でもある前林を、華やかで魅力溢れるまちにしたいという思いで始めました。田園風景が広がるこの地区に似合うと考え、イングリッシュガーデンをイメージしています。本場Cotswolds(コッツウォルズ)の石を使ったり、苗を種から育てるなど、私たちのこだわりが詰まった花壇です。

これが
やりがい!

人との関わりがモチベーションに



30代から80代のお花好きな会員たちとは、お茶会やランチ、研修旅行で親睦を深めています。交流館や小学校での活動後にみんなで花壇を眺めながらお茶をする時間は格別です。地域の方に「きれいだね」と声をかけられたり、暑い日に差し入れをいただいたときは、とても嬉しくてやりがいを感じます。

File.6 助け合える社会を目指して

わたしの
きっかけ

過去の経験から使命を感じた

会社勤めの頃、同じ部署の子が自ら命を絶つという出来事がありました。その後、現場で働く人たちの話を聴き、必要があれば適切な機関へ橋渡しする『ラインリスナー』のトレーナーを経験しました。会社員時代の苦い経験から、傾聴を自分のライフワークにしていきたいという思いが強くなりました。

豊田市社会福祉協議会
登録ボランティア
じっくり傾聴チーム



はっとり りょうじ
服部 亮二さん

年齢:70代
趣味:ボランティア

これが
やりがい!

聞くことで感じる「ありがとう」

“傾聴”とは、耳を傾け相手の心に寄り添って話を聞くことです。この活動を通じて、少しでも地域の中で困っている人の役に立てていることが、やりがいに繋がっています。ボランティアメンバーは老若男女、ハンディキャップの有無に関わらず一緒に活動しており、メンバーにとっても居心地の良い場を作っていきたいです。



File.7 やりがいは子どもたちの笑顔

わたしの
きっかけ

空いた時間にできることを

退職後、時間に余裕ができたので、友人からの誘いで参加しました。小さなお子さんと近距離で接するのは初めてだったので、手探りでスタートでしたが、サロンの先輩は保育士を経験された方も多く、一緒に活動する中で多くのことを学びました。

高橋交流館 子育てサロン



おおしま まさこ
大嶋 正子さん

年齢:60代
趣味:小物作り

これが
やりがい!

子どもの笑顔が喜び

これまで暇をしていた時間も、壁面の飾りを考えるなど有意義に過ごすようになりました。なにより子どもたちがとても可愛らしく、楽しく遊んでいる姿を見るとやっていて良かったなと思います。自分の子や孫には忙しくて手をかけられなかったことも、この活動の中で地域の子どもたちにできることがあればやっていきたいと思っています。



File.8 横のつながりを大切にしたい

わたしの
きっかけ

退職後も勉強を重ねた

昔から運動が大好きで、知り合いの教授が行っていた「NOSS」※を引き継ぐ形で「NOSSストレッチ」を始めました。人間の身体についての知識も深め、これまで18年間地域の方と健康づくりに取り組んでいます。

※NOSS(ノス)…日本舞踊の動きをもとに考案されたエクササイズ

高齢者クラブ
保見ヶ丘緑苑 みどり会



むらた みちこ
村田 美智子さん

年齢:70代
趣味:スポーツ(特にゴルフ)

これが
やりがい!

さまざまな活動へつなぐ

定期的に顔を合わせることで、地域の健康確認の場にもなっています。この活動が現在所属している高齢者クラブにも繋がっており、相乗効果を生んでいます。



File.9 人に喜びを与えられる暮らしを

わたしの
きっかけ

地域へこれまでの恩返し

保育士を退職後、これまでの恩返しをしたいと思い、家事援助の仕事を始めました。多くの学びやメリハリのある生活を送ることができ、自分のためにもなっていると感じます。

シルバー人材センター



かみや よしこ
神谷 好子さん

年齢:80代
趣味:花や野菜を育てること

これが
やりがい!

新たなステップ

活動を通して仲間が増えたことにより、「わかっ茶」という活動も始めました。誰でも参加できるお茶会を開いたところ、大盛況でとても嬉しかったです。



File.10 “おいしい”を地域に届ける

わたしの
きっかけ

サラリーマンから農家へ

耕作放棄地をよく目にするようになり、定年後は自然と向き合う仕事がしたいと思ったのがきっかけでした。農ライフ創生センターの担い手コースで2年間の研修を受け、現在は地産地消を目指し農作物を育てています。

農ライフ創生センター
「担い手コース」受講者



さかえすえかず ようこ
榮 末一さん・洋子さん

年齢:70代
趣味:山登り

これが
やりがい!

ロコミで広がる「おいしさ」

作った野菜がロコミで広まったり、地域の方に「おいしい」と言っていただけるのは嬉しいですね。自分の体と相談しながら、これからも長く農業を続けていきたいです。

