

シニアが活躍する 未来へ向かって!

人生100年時代。市では、シニア世代の就労を支援する取り組みを行っています。今回は、新しい職場を見つけ、イキイキと活躍しているお二人にお話を伺いました。



15年間勤めた食品販売店が閉店し、その後は自分の時間を楽しんでいました。ですが2カ月ほど経つと会話や書きものが苦手になり、気持ちまで沈むようになったんです。職探しを始めても年齢のせいか書類選考から先に進めず、さらに落ち込みました。そこで「生涯かつやく支援センター」に相談したところ、仕事が決まりました。

今勤める飲食店では県産の玄米で作ったラーメンやベトナムの麺類などもあり、新しい料理や文化と出会えるのが楽しいですね。また、この店は就労継続支援B型事業所と連携していて、今後は介護や生活支援について学び、施設の利用者さんを支援できるようになるのが目標です。再就職を果たし、「毎日行くところがある、やることがある」ことの喜びを日々実感しています。



さすてなワーク 高島めん匠ももきち
津守 登貴子さん(70代)

勤務:週3日、1日約5時間
業務内容:ホール・調理補助

Case.01

「毎日やるべきことがある幸せ」を実感しています。



Case.02

「仕事を通して人や地域の役に立ちたい」と考えています。

前職を退職して約半年後、また働きたいという意欲が芽生え、家族の勧めもあって「生涯かつやく支援センター」に登録することにしました。最初に受けた適職診断では「責任ある仕事を任せられる」「社会貢献になる仕事が向いている」などの結果が出て、セカンドキャリアへの自信が持てました。

現在は「せのお病院」の警備員として、電話の取り次ぎや院内巡回、消耗品の補充などを担当しています。間接的とはいえ医療現場の支えになっているという実感があり、大きなやりがいを感じます。再就職で気持ちに張りが出てきたせいか、家族も喜んでくれています。今後も気力・体力が続く限り今の仕事を続け、人や地域の役に立ちたいです。



両備ホールディングス(株) 両備テクノモビリティカンパニー
鶴山 勝己さん(70代)

勤務:週3~4日、1日約8時間~(3交代制)
業務内容:電話取り次ぎ、施設内見回り、消耗品補充など

※撮影のため、帽子とマスクを外しています(表紙を含む)

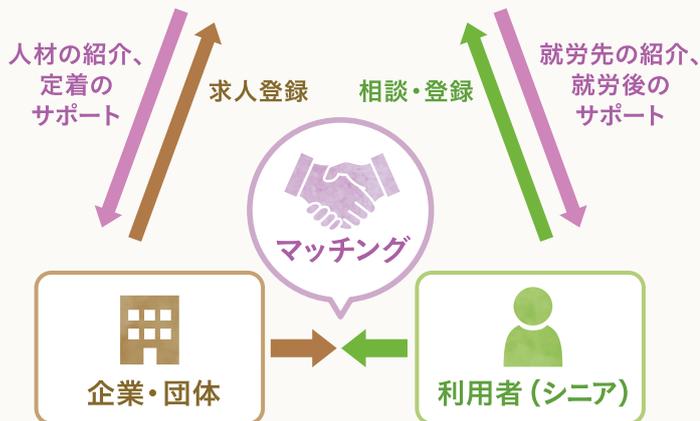
シニアの皆さんの
「働きたい！」
をサポート!

「生涯かつやく支援センター」を ご存じですか?



 「生涯かつやく支援センター」

「総合受付」から「就職活動・定着支援」まで、就労希望者をトータルでサポートしています。また、企業と調整し、最適な仕事探しのお手伝いをします。



シニアの皆さんが イキイキと人生を送る お手伝いをしています。

年齢や仕事の目的など、それぞれの状況や希望に合わせた仕事を紹介しています。皆さんも、セカンドキャリアを手に入れて、健康でやりがいに満ちた人生を目指しませんか?



生涯かつやく支援センター/
精神保健福祉士
武政雄也さん

お気軽に
ご相談ください!

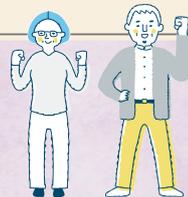
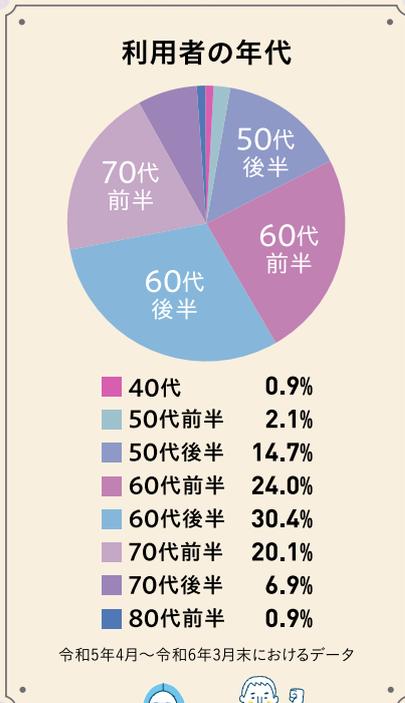


Q. どんな人が利用していますか? 40代から80代まで幅広く登録しています。「キャリアを生かしたい」「生活費の足しにしたい」「友人が欲しい」など、希望理由もさまざまです。

Q. 仕事をする魅力やメリットは? 「キャリアを生かせる」「人や地域とつながれる」「社会の役に立つ」などさまざまな喜びがあります。仕事を始めた人からは「張り合いがある」「体も元気になった」といった声が聞かれます。

Q. 自分のペースで無理なく働けますか? 「週3日」や「1日4時間まで」など無理なく働けます。趣味などのプライベートも楽しみながら働く人や、中には長期療養をしながら、仕事を続けている人もいます。

Q. 働いた経験がなくても大丈夫ですか? 心配いりません。これまでの暮らしで培われてきた知識や経験を生かせます。また、履歴書作成や面接練習のお手伝いの他、希望する職場での見学・体験もできるので安心です。



センターを利用して /

幅広い
ジャンルで
活躍中!



保育補助



介護補助



調理補助



マンション管理



販売



事務



清掃

「生涯かつやく支援センター」の利用の仕方

1 予約

電話やFAXで
面談日を予約

2 面談・登録

センターにて
面談を実施

3 セカンドキャリア
提案

相談員から仕事を提案

4 就労・活動先
との仲介

就労先の具体的な
説明をします

5 就労・活動支援

就労スタート

6 定着支援

相談員が就労後も
フォローします

お問い合わせはこちら

生涯かつやく支援センター

北区大供三丁目1-18 (KSB会館4階)

TEL086-225-4080 (平日8:30~17:00)

FAX086-238-2942



※市内在住のおおむね55歳以上で、生活保護を受けていない人が対象

まずは
こちらから

適職診断フェア

市内在住のおおむね55歳以上の人を対象に、
適職診断フェアを行っています。



定員は各回4人で、事前申込み制(先着順)。専門の相談員との
面談で、ご自身の興味や経験から、あなたに合う仕事を診断します。

日時 **12月11日(水)・18日(水)**

10:30~11:50 / 13:00~14:20 / 14:30~15:50の3部制

会場 **市勤労者福祉センター** (北区春日町)

☎生涯かつやく支援センター TEL086-225-4080



生涯輝ける社会に

※1 市の健康寿命は男性が72.20歳、女性が75.03歳(令和元年)。全国平均よりも低い状況です。市ではその健康寿命を延ばす取り組みなど「PHO」※2の実現を目指して、シニアの就労支援以外にもさまざまな取り組みを実施しています。



※1 健康寿命とは…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間
※2 PHOとは…Positive Health Okayamaの略。子どもからお年寄りまで、病気や障害などの有無にかかわらず生きがいを持ち活躍できる社会をみんなで目指すこと

体を動かして
いつまでも
健康に!

あっ晴れ! もも太郎体操

元気でいきいきと暮らしていくために必要な「歩く力」や「食べる力」などの生活機能向上を目的として、誰でも気軽に取り組める体操です。ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせた内容で、イスに座り、36分間DVDを見ながら行います。



1 ストレッチ体操

- けがの予防
- 疲労の回復
- 血行促進

2 口の体操

- 飲み込みをスムーズにする
- かむ力を高める
- 口に潤いを与える

3 筋力トレーニング

- 歩く力・立ち上がる力を高める
- バランス能力を高める
- 膝痛・腰痛の予防改善
- 姿勢の改善

この体操を始めるには

近くの市ふれあい介護予防センターへ
ご相談ください。

介護予防センターの職員が
全3回の体操講習に伺います

講習修了時にDVDをお渡しします

対象 5人以上のグループ
(おおむね65歳以上で市内在住の人)

場所 集会所や公民館などの身近な場所
(椅子、DVDが視聴できる設備が必要)

実施頻度 週に1回以上(ご相談ください)

- 市ふれあい介護予防センター
(中区桑野)……TEL086-274-5211
- 北事務所(北区谷万成二丁目)
……………TEL086-251-6517
- 南事務所(南区福田)
……………TEL086-230-0315



アプリを使って楽しく健康に/ OKAYAMAハレ活プロジェクト

日常の中で、小さな行動を楽しく積み重ね、気づけば心身ともに健康になれる(心や身体が「晴れる」)のが、「OKAYAMAハレ活プロジェクト」です。専用のアプリを利用し、ポイントをためて、特典が当たる抽選に参加しよう! 本プロジェクトへの参加の対象者は市内在住、在勤、在学の18歳以上の人です。



楽しい「一歩」から
はじめよう!



ダウンロードは
こちらから



☎OKAYAMAハレ活プロジェクト事務局 TEL050-3093-4278 (平日10:00~17:00)