

SHIZUOKA HAPPY — — SENIOR LIFE H A N D B O O K

しずおかハッピーシニアライフ ハンドブック



いまを楽しむ、
新しい生きがい探しへ



静岡市保健福祉長寿局健康福祉部 高齢者福祉課 TEL.054-221-1586

本書の無断複写・複製・転載を禁じます。令和元年度 作成
令和2年9月 改訂
令和4年1月 改訂
令和5年3月 改訂
令和6年3月 改訂

SDGsは、
2030年に向けて
世界で合意した
「持続可能な開発目標」です。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



「人生100年時代」と言われる中、静岡市では、市民一人ひとりが自分の健康を意識し、自然に健康長寿を実現できるような「健康長寿・誰もが活躍のまち」を目指しています。

健康長寿のためには、バランスの良い「食事」、日常的な「運動」、そして、趣味の活動、ボランティア、就労などを通じ、人や社会と関わる「社会参加」が欠かせません。

このハンドブックでは、静岡市内で気軽に参加できる様々な活動情報を幅広くご案内します。ご自身の興味やライフスタイルに合わせて、ぜひ活用ください。

家康公に学ぶ 健康長寿の秘訣 「知・食・体」

庶民の平均寿命が40歳に満たなかった当時、家康公は75歳とたいへんな長寿でした。また、將軍の座を譲り、隠居して駿府城で暮らしてからも、大御所として幕府を支え、晩年まで生涯現役で活躍しました。

この家康公の健康長寿の秘訣は、日頃から大切にしてきた「知」「食」「体」ではないかと言われています。

— 家康公の健康長寿の3つのポイント —

知

《知への好奇心・社会参加》

家康公は、高僧たちに自ら出したお題を論じ合わせる「宗論」と呼ぶ討論大会を頻繁に開いていました。また、囲碁・将棋をこよなく愛好し、本因坊算砂や大橋宗桂といった当代の名手たちを駿府城に呼んで御前対局を楽しみました。

このハンドブックを読んで、興味のある活動をやってみよう。

食

《バランスの良い食事》

家康公は季節の食材を好み、多くの種類を少しずつ食べたと言われています。大御所時代には、「折戸なす」「麻機蓮根」「興津鯛」など、静岡でとれる旬のものを好んでいたとか。また、普段から麦飯やイワシの丸干しなどの粗食を心がけていました。

地元の旬の食材を取り入れて、バランスのよい食事を心がけよう。

体

《日常的な運動》

家康公は野山を駆け巡る鷹狩をはじめ、体を動かすことを好んでおり、砲術、剣術などの武芸に秀でていました。また、幼少期から水泳が得意であり、69歳の時には静岡の瀬名川で見事な泳ぎを披露して家臣を驚かせたとされています。

市の運動施設や健康講座などを利用して、運動習慣を身につけよう。

こんな方におすすめのページ

- | | | |
|--------------|---|-------------------|
| まだまだ働きたい | ▶ | 03 / 05 |
| 人や地域の役に立ちたい | ▶ | 07 / 09 / 17 |
| 学びたい・教養を深めたい | ▶ | 10 / 11 / 13 |
| 趣味の活動をしたい | ▶ | 10 / 11 / 13 / 17 |
| 健康づくりをしたい | ▶ | 12 / 13 / 17 / 19 |
| 何をやるか迷っている | ▶ | 一通りご覧ください！ |

「NEXT ワークしずおか」では こんな取り組みをしています！



それぞれのライフスタイルに合わせた 就労マッチング支援

シニアライフも多様化している今、週に2〜3日だけ働きたい方や、フルタイムでバリバリ働きたい方、自分の経験を活かして企業支援をしたい方など、ニーズは様々です。

こうしたニーズに対応するため、求人紹介だけでなく、適切な機関や、研修・セミナー情報なども幅広くご案内しています。企業の担当者と一緒に話を聞くことができる「合同企業面談会」なども実施し、企業とシニアの就労マッチング支援を進めています。

できることから、楽しくボランティア



ボランティア活動のきっかけづくりとして、「みなくる」で消臭やリラクセス効果のあるお茶棒を作り、病院に寄付しています。



需要拡大中の「介護」「サービス」分野で活躍を！

警備、清掃、ビル管理など、身近でやりがいのある仕事を紹介しています。「介護・福祉のお仕事ミニ説明会」の開催なども行っています。

利用者の声

頼りになるスタッフさんが
後押ししてくれます！

静岡市三保松原文化創造センター
(みほるべ)に採用決定
藤浪さん



小売業の営業職を定年退職後、地元の三保地区にオープンした施設「みほるべ」に採用されました。施設管理や松原の保全関係の申請受付など、三保と密接に関わる仕事にやりがいを感じています。「NEXTワークしずおか」は、スタッフの方も経験豊富で、安心して相談できる窓口だと思います。

スタッフより

何歳からでも
社会参加は
できます！
マネージャー
一ノ宮さん



毎日多くのシニアの方々とお話しさせていただいていますが、今のシニアの皆さんは本当に健康でお若いです。「もう一回働いてみようかな」「地域の活動に参加してみたいな」そんなお気持ちがありましたら、どうぞ「NEXTワークしずおか」にいらしてください。お待ちしております。



人生後半の
生きがい
探しに
NEXT
ワーク
しずおか

シニア向け就労サポート窓口 NEXT ワークしずおか

— 人生後半の生きがい探しに —

市役所静岡庁舎2階にある、働きたいシニアのためのサポート窓口。
明るく開放的な空間と、スタッフの丁寧な対応が自慢です。

NEXTワークしずおか（静岡市役所 静岡庁舎2階）



葵区追手町5-1
静岡市役所静岡庁舎新館2階
TEL/054-254-2770
開/9:00 ~ 16:00
休/土曜・日曜・祝休日・年末年始

定年後の人、子育てを終えた人など、おおむね60歳以上の人ならどなたでもご利用いただけます。（予約なしでもOK）

パソコン・スマートフォンから求人
検索や個別相談予約ができます。

NEXTワークしずおか 検索

企業面談会や求人情報も随時更新中！

LINE
こちらのQRから
友だち登録！



気軽に立ち寄れるサロンのような雰囲気
の窓口

静岡市役所静岡庁舎の2階にある「NEXTワークしずおか」。市役所に他の用事で来た人もちょっとした寄り添い、そんなゆとりとした空間が広がります。

ここには、ハローワークやシルバー人材センター、JAの求人をはじめ、窓口スタッフが独自に企業から集めてきた「シニア歓迎」の求人情報が集まっています。その他にも、ボランティア活動の情報など、シニアの活躍の場に関する幅広い情報を取り扱っています。



実際に働く会員さんの声をお届けします！

地元の同級生の紹介で入会し、現在「植木剪定班」で就業しています。当時、職員の方から「シルバー人材センターは、生きがいのある仕事を通して、定年後の豊かな人生と社会を作る仕組みがあり、かけがえのないものとなっています。」と説明を受け、今は、超高齢化社会を生きる切り札の様に感じています。これからも体力、気力の続く限り、人との和を大切にしながら頑張っていきたいです。

シルバー会員
(副理事長)
高橋さん



〈仕事内容〉
植木剪定作業

お互い手芸班があると知り入会しました。後から入会した鈴木さんの様子を見て「気が合いそうな人だなあ」と思い声をかけ、今ではお互い何でも話せるお友達。この作品は2人の共作です。日頃はふたりともシルバー農園での野菜作りや家事支援のお仕事をさせていただき、お客様とのふれあいも楽しみの一つです。

シルバー会員
鈴木さん(右)
シルバー会員
中山さん(左)



〈仕事内容〉
手芸品の製作販売、
シルバー農園、
個人宅での家事支援



シルバー人材センターに入会するには？

まずは、毎月開催している入会説明会にご参加ください。後日、入会申込書などの必要書類を揃え、入会申請にお越しいただきます。申請後約2週間で会員登録が完了し、会員証が交付されます。会員証交付後から働くことができます。



仕事開始～報酬の受取りまでの流れは？

センターに依頼があった仕事の中から、就業条件や就業場所などがあなたに合う仕事をお電話でご紹介します。仕事を受ける場合は、けがや事故に気を付けて元気に働きましょう！報酬は翌月払いで、センターから指定口座へ振り込まれます。

一緒に働く仲間を募集しています！ 公益社団法人 静岡市シルバー人材センター

本部・東事務所

清水区浜田町4-4
Tel/054-351-1150
fax/054-351-1349
開/8:30～17:15
休/土曜、日曜、祝休日、
年末年始

西事務所

葵区新通2-4-5
Tel/054-252-4150
fax/054-252-4160
開/8:30～17:15
休/土曜、日曜、祝休日、
年末年始

蒲原支所

清水区蒲原新田2-16-8
Tel/054-385-3545
fax/054-340-3757
開/9:30～16:00
休/金曜、土曜、日曜、祝休日、
年末年始

入会説明会は毎月第2水曜日に各事務所にて開催。その他出張説明会あり。

静岡市シルバー人材センター 検索



西事務所の
川口さん(右)
志賀さん(左)

入会説明会にお気軽にご参加ください！



除草・草刈り・植木の剪定など
施設やアパート共用部分の清掃など



スーパー等のかごカート回収、
店頭での陳列・品出しなど



部品の仕分け、検品、発送など



いいね！ シルバー人材センターの働き方



掃除、洗濯、調理、通院介助、
育児支援、接客・サービス業など



書類整理、一般事務、パソコン入力など
公園、駐車場、駐輪場、建物の管理など



農作物の収穫、出荷作業など

健康や社会参加のために無理なく働きたい人に
働くシニアが集う代表格といえ、シルバー人材センター。およそ月10日、週20時間以内で、市役所や民間企業、一般家庭などから受注した様々な仕事を紹介してくれます。働きたい日数や業務内容についても相談できるので、自分の希望に合わせて働けます。

スキルアップのための講習会も充実！

会員の皆さんが自信を持って働けるよう、センターでは様々な講習会を開催しています。家事支援の仕事をする会員向けの料理講習会、植木剪定講習会、草刈機取扱講習会など、種類も豊富！

趣味や特技をとことん楽しむ・活かす

シルバー人材センターでは、働く以外にも会員の方々が輝く機会がたくさんあります。グラウンドゴルフやカラオケ、小旅行などの様々な同好会に参加できるほか、ボランティア活動をしたり、農園で農作物を育てたり、手芸作品を作ったりすることもできます。会員同士の交流や仲間づくりができるのもシルバー人材センターの良いところです。日々の充実、健康づくりに、ぜひ参加してみてください。



ボランティアのことならこちらへ。

静岡市社会福祉協議会が運営するボランティアセンター。
相談やボランティア情報の閲覧など、お気軽にお立ち寄りください！

情報誌「はとな通信」
「みんなの社協しずおか」発刊中
ホームページで
ボランティアに関する
情報を多数掲載中！

静岡市社協 ボランティア 検索

ボランティアセンター葵

葵区城東町24-1
城東保健福祉エリア
保健福祉複合棟1階
静岡市地域福祉交流プラザ内
Tel/054-249-3183
開/9:00～17:00
休/土曜、日曜、祝休日、年末年始
🚶/静鉄バス「アイセル21」下車 徒歩5分



ボランティアセンター清水

清水区宮代町1-1
静岡市清水社会福祉会館
はーとびあ清水1階
Tel/054-371-0290
開/月～金曜9:00～21:00、土曜・日曜10:00～16:00(相談)
月～金曜9:00～17:00(保険受付)
休/第3日曜、祝休日、年末年始
🚶/JR清水駅 徒歩7分



ボランティアセンター駿河

駿河区南八幡町3-1
静岡市南部図書館2階
静岡市地域福祉共生センター
「みなくる」内
Tel/054-291-5288
開/9:00～17:00
休/毎月第2月曜、土曜、日曜、祝休日、年末年始
🚶/p.12をご覧ください



静岡市社会福祉協議会 地域福祉推進課

葵区城内町1-1
静岡市中央福祉センター2階
Tel/054-254-6330
開/9:00～17:00
休/土曜、日曜、祝休日、年末年始
🚶/静鉄バス「英和女学院前」下車 徒歩5分



自分に合ったものを探そう！ 市民活動・ボランティア

「機会があればやってみたい」という方も多い、市民活動やボランティア。その活動分野は、福祉、教育、環境、観光、文化、スポーツなど様々。インターネットや情報誌、相談窓口などを利用して、自分に合う活動を探してみませんか。

市民活動のことならこちらへ。

私たち市民が、自分たちの住むまちや社会のために自ら進んで行う活動を、「市民活動」といいます。自分にはちょっと遠い存在に感じる…という方は、ぜひ「市民活動センター」で紹介している講座やイベントに参加してみることをおすすめします。「こんなに色々な活動があるんだ！」という驚きとともに、市民活動がぐっと身近に感じられるはず。詳しくは下記ホームページで。



番町市民活動センター

葵区一番町50
Tel/054-273-1212
開/9:00～21:30
(日曜・祝日は18:00まで)
休/第1・第3水曜、
年末年始
🚶/静鉄バス「一番町」下車 徒歩3分



講座やイベント情報はホームページ・広報紙から
番町市民活動センター 検索
情報誌「ばんたび」「かわら版」発行中
Facebook、X、ブログもやってます！

清水市民活動センター

清水区港町2-1-1
キラシティ2階
Tel/054-340-1010
開/9:00～21:30
(日曜・祝日は18:00まで)
休/第1・第3水曜、年末年始
🚶/静鉄バス「港橋」下車 徒歩1分



講座やイベント情報はホームページ・広報紙から
清水市民活動センター 検索
情報誌「パートナー」発行中
Facebook、メールマガジンで発信中！

活動センターで探す

市民活動やボランティアを始めたいという方を応援する活動センターがあります。「どんな活動があるの?」「自分の経験が活かせるところは?」など、気軽に相談できます。初めての方向けの入門講座なども開催しているので、ぜひ足を運んでみてください。

←センターの場所はp.8へ

情報誌で探す



「みんなの社協しずおか」「はとな通信」「ばんたび」「かわら版」「パートナー」など、実際に活動している人の生の声が掲載されている情報誌が参考になります。紙面上で仲間募集も行っているため、興味があればそこから参加してみるのも◎。情報誌は公共施設で配布しているほか、各発行元のホームページでも閲覧できます。(p.8)

インターネットで探す



市民活動ポータルサイト「ここからネット」を利用すれば、地域のボランティアや市民活動団体の情報などを簡単に調べることができます。

ここからネット 静岡 検索
市民自治推進課 (054-221-1372)

「静岡シチズンカレッジこ・こ・に」
の講座も要チェック！(p.10)

「学び」の楽しさ再発見！

生涯学習の ススメ

今まで知らなかった新しい知識に触れ、楽しい！面白い！と感じることは、人生に彩りを与えてくれます。そんな素敵な学びと出会う方法をご紹介します。

静岡市生涯学習センター

生涯学習センター案内

講座情報や申込み方法は、ホームページ又は広報しずおかでチェックしてください！

1 生涯学習施設の講座に参加する



「生涯学習センター」や「生涯学習交流館」で開催されている講座は、内容もバラエティ豊かで、気軽に参加できると人気です。ホームページで講座検索も簡単にできますので、色んなジャンルの講座に申し込んでみてくださいね！

生涯学習センター(葵区・駿河区)

静岡市 生涯学習センター

検索



Facebook、Xもやってます！

生涯学習交流館(清水区)

静岡市 生涯学習交流館

検索



Xもやってます！



地域貢献 × 地場産品 元気いきいき！シニアサポーター事業

サポーター登録をして介護施設などで地域貢献活動をする、活動時間に応じてポイントが貯まり、静岡市の地場産品と交換ができる「元気いきいき！シニアサポーター事業」。ボランティア未経験の人も気軽に始められます。

2 シニアの学びの学級 “みのり大学”に行く



60歳以上の方を対象とした学びの学級「みのり大学」。市内16か所の生涯学習センター等で、1年を通して学級が開かれます。月1〜2回、1回2時間程度で、歴史・文化・健康・防災など幅広い分野を講義や実技で楽しく学べます。学級の仲間とのグループ活動なども行っています。申込みは年に1度なのでお忘れなく！

年会費/2,000円(別途活動費あり)
募集/広報しずおか3月号
申込/各申込先に往復はがきで
問合せ/生涯学習推進課(054-221-1207)

3 “こ・こ・に”で地域に 役立つ知識を深める



自分の住むまちをもっとよくしたい！という方は、「静岡シチズンカレッジ こ・こ・に」へ。観光ボランティア、環境、学習支援、地域の支え合い、お茶やプラモデルの魅力発信など、多岐にわたる講座を開講しています。様々な年代の参加者と一緒に学ぶことで、地域のために共に行動する仲間づくりもできます。

受講料/無料〜数千円(講座により異なる)
募集/市ホームページ、各生涯学習施設
問合せ/生涯学習推進課(054-221-1207)
詳しくはコチラ！

静岡市 こ・こ・に

検索



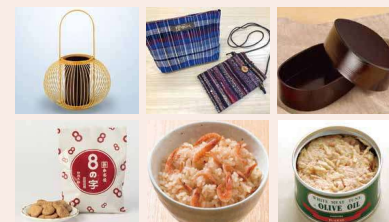
シニアサポーターの活動場所は、介護施設、S型デイサービス(※)、障害者施設、病院など。利用者さんの話相手や散歩相手、レクリエーションの手伝いなどをしたり、自分の特技を活かして芸能を披露する人もいます。個人はもちろん、グループで活動するのもOK。活動場所や時間は、自分の都合に合わせて相談できます。

実際に活動した方からは、「仲間や友人ができた」「楽しみが増えた」「人の役に立た」という実感が得られたなどの感想をいただいています。興味のある方は、まずはサポーター登録説明会にお越しください！

※地域住民のボランティアが運営するミニデイサービス。公民館など地域の身近な場所に集い、健康チェックやレクリエーションなどを行う。

＼カタログから選べます！／

静岡市からの感謝のキモチ。活動ポイントは市の魅力あふれる地場産品と交換できます。



活動1時間につき100ポイント(1日300ポイントまで)。年に1度、ポイントと地場産品を交換できます(最大5,000ポイントまで)。

登録説明会は月3回開催中。

シニアサポーターについて
もっと知りたい方はこちら！

シニアサポーター

検索



問合せ：介護保険課(054-221-1202)