



◆兵庫県の事業補助を受け、就業・起業のサポート事業を行なっています。厚生労働省認可「無料職業紹介所」です。

NPO 法人コミュニティ・サポートセンター神戸  
生きがいしごとサポートセンター神戸東  
〒658-0051

神戸市東灘区住吉本町 2-13-1 森田ビル 3F

TEL 078-841-0387 FAX 078-841-0312

E-mail ⇒ info@cs-wallaby.com

URL ⇒ http://www.cs-wallaby.com

## セカンドライフ準備セミナー 第2弾！

# 「充実したセカンドライフのためには“いま”が大切！」

定年退職後も充実した生活を送っていただきたい、という思いから企業に実施を働きかけてきたセカンドライフ準備セミナーですが、日本山村硝子(株)に続いて、公文式教育で有名な(株)日本公文教育研究会でも実施しました。実施日は12月25日(火)、内容は、何度かの事前打ち合わせを経て①総論、②趣味・楽しみ、③地域活動、の3コマとなりました。今回初めての試みとなった、①総論と②趣味・楽しみの内容について、以下ご報告します。(③の詳細については第41号をご参照ください)

### ①総論 ～充実したセカンドライフって？～

最初に総論をお話いただいたのはウェルネス研究所主宰の**芦田正明さん**(写真)。定年とは、人間関係や日常生活すべてが変わり、与えられた役割を果たすのではなく、自分で自分の役割を創り、人生の経営者になることである、というお話からスタートしました。



多くのワークショップを取り入れていただきましたが、特に盛り上がったのが、現在と定年後の1日を円形の24時間時計に書き込む、というワークでした。現在の1日は、就寝、食事、仕事等スムーズに埋まっていますが、定年後のシミュレーションになると、「就寝と食事以外が埋まりません!」、「散歩ばかりするわけにもいかないし…」といった声も聞かれました。

芦田さんの「定年したからといって、突然セカンドライフが充実したものになるわけではない。将来のために、今現在いかに時間をつくっているか、が大事。また自分より若い友人をつくったり、会社外のネットワークを拓ける等、人間関係の幅を広げることも心の充実につながる」といったお話が印象的でした。



### ②趣味・楽しみ ～趣味を通じてイキイキと～

総論の後には、実際に定年後に趣味を通じて充実したセカンドライフを送っておられる方々にご登場いただき、パネルディスカッション形式で行いました。パネリストは、退職前に参加した講座がきっかけで、現在ヘルパーから演劇まで多彩な活動をされている**齋藤秋生さん**(よか熟会相談役)と、学生時代のコーラスOB会に所属し、パソコン指導グループの代表でもある**森田正純さん**(阪神SITAクラブ代表)の2名。コーディネーターは、夢こらぼ主宰の**松尾弥生さん**にお願いしました。

齋藤さんからは、「さまざまなセミナーを積極的に受講したことで、従来会社の人間関係とは全く違う友人や知人を得ることができた」という生の声を、森田さんからは「充実したセカンドライフのきっかけは多くの方との出会いだっただけ。思い切って一歩を踏み出してもらえれば」というメッセージがありました。

受講いただいた方からは「定年後の生活を具体的に考えたことがなく、水をバサッとかけられたような気がした」、「定年前に聞いておくのとおかないのでは、全然違う」といった感想をいただきました。一方で、丸一日という長丁場であったため、「体力的にしんどいので、2日間にわけてはどうか」というご意見もあり、今後の参考にさせていただきたいと思っております。

今回のパネリストのお一人、森田正純さんをお迎えして、2月2日(土)14:00より、ワラビーサロン「生き生きセカンドライフ」を実施します。お問い合わせはワラビーまで!

## 起業事例 合資会社「はるかケアサービス」のご紹介

### — 温もいあるアットホームなデイサービスを目指して —

05年2月、神戸市中央区に、“あったかデイサービス「はるか」”がオープンしました。代表は木下茂樹さん(57歳)で、「大きな施設ではできない、温もいある個別ケアで高齢者をサポートしたい」と、会社員、高齢者施設での仕事を経て、独立起業しました。

デイサービスのプログラムは多岐に渡りますが、特徴的なもののひとつが8ミリ映画の上映です。学生時代から映画が好きだった木下さんは、企業を退職後に映画の巡回上映を始め、ワラビーのサポートを受けてNPOを設立、数多くの高齢者施設等で昔ながらの映画を上映してきました。若い頃を懐かしみながら話を始める高齢者の変化に感銘を受けた木下さんは、「はるか」でもデイサービスのプログラムとして、定期的な上映会を開催しています。

もうひとつは、准看護師・音楽療法士で元カラジェンヌでもある北野弘子さんが行っている音楽療法で、童謡や民謡などを皆で一緒に歌うことで、高齢者の元気を引き出そうという取り組みです。『高校三年生』では18歳の時の出来事を、『叱られて』では、子育て時代の思い出をそれぞれ話してもらうことで、利用者同士の会話も弾み、一人ひとりの表情が明るくなっていきます。

「当初計画していたグループホームが、地域の反対により断念するなどの紆余曲折を経ましたが、応援してくれた人を裏切れない、という思いでやってきました。現在はスタッフや利用者にも恵まれ、アットホームで温かみのあるデイサービスが実践できています。今後、ますますがんばらねば、と思う毎日です」とおっしゃる木下さん、今後の展開が楽しみです。



北野さん(左上)と利用者の皆さん

#### あったかデイサービス はるか

神戸市中央区籠池通1-2-14 TEL(078)242-2670 FAX(078)242-2675

利用日:月曜日～土曜日(9:00～17:00 前後2時間延長可) 定員:12名



## 誌上相談シリーズ「知っておきたいCB起業(12)」NPOの作り方③

07年12月現在、県内のNPO法人は合計1,188団体、県民局別内訳は次のとおりです。(神戸以外は合算)

神戸	485	阪神北・南	343
播磨東・北・中・西	259	但馬・丹波・淡路	101

活動分野では、法定17分野の中で「保健、医療又は福祉の増進」が61%と最も多く、次いで多いのは40%台の「まちづくりの推進」「社会教育の推進」です。

### ◆設立申請書類の作成(2)

#### ①定款の作成(2)

法人目的、活動種類、事業内容には、設立趣旨書との整合性が求められます。また事業内容は、別途作成する事業計画書・収支予算書との整合性が必要です。「特定非営利活動」の範疇に入らない事業は、「その他事業」として別扱いしなければなりません。

その他、入退会の自由の保証、総会・理事会機能の区分と相互の整合性等々、重要な事項は多岐に渡ります。法に準じながら、できるだけ自団体にフィットする

形を模索することが望ましいと言えます。

ワラビーでは、例えば総会・理事会の開催通知に電子メールやFAXを加える、事務所移転がありうるなら所在地の表記を最小行政区画とするなど、細部まで実務的なアドバイスをしながら一緒に作り上げて行きます。

#### ②事業計画書・収支予算書の作成

各々、初年度と翌年度を別葉とし、定款記載の事業に沿った事業計画と収支予算を作ります。初年度は、法人成立(登記)以後の計画・予算とします。

予算書作成時の留意点は、以下のとおりです。

「その他事業」は別葉とし、その事業費が特定非営利活動事業費を上回らない、収益は特定非営利活動事業の会計に繰り入れるなどが求められます。

管理費支出が事業費支出を下回る、年度収支計画がマイナスにならない、初年度・翌年度予算の連結(繰越金額の一致)、入会金・会費収入と会員数の整合、役員報酬予算と名簿記載の整合なども確認が必要です。

## こんな人を求めています

地域貢献や生きがいにつながる仕事を紹介しています。  
既に就業が成立した場合はご了承下さい。求人票のご提出大歓迎。

No	求人団体名	職種	条件(勤務地/勤務日/勤務時間/給与/その他)
B-466	株式会社 サンワセキュリティ	交通誘導警備	市民の安全と警備員教育を第一に考える警備会社です。 勤務地 神戸市内・西宮方面など 資格 バイク・自動車免許あれば 尚良 経験・能力 不問 勤務日 週3~5日(応相談) 勤務時間 8:00~17:00または8:30~17:30 給与 750~1,125円/時 交通費 上限700円/日 保険 雇用・労災 試用期間 7日間
B-469	株式会社 神戸介護 ケアウイング グループホーム ケアウイング六甲	介護スタッフ	認知症高齢者のグループホームです。夜勤のみの勤務もあります。 最寄駅 JR六甲道 資格 ヘルパー2級(資格ない方も応相談) 経験・能力 不問 勤務日 週2~3回 夜勤は月1回~ 勤務時間 7:30~16:30、9:00~18:00、11:00~20:00、17:30~9:30 給与 800円/時(夜勤は1万円/回) 交通費 実費支給
B-471	師友塾 ハートケアフレンド センター	不登校、引きこもり支援 (話し相手、学科指導、 資格取得サポートなど)	多くの若者を元気にしてきた訪問カウンセリング部門です 勤務地 近畿一円 資格 大卒、臨床心理士・民間のカウンセラー資格 があれば尚良 経験・能力 不問 勤務日 月~金曜日のうち週1日 以上 勤務時間 10:00~20:00のうち3時間程度 給与 3,000円/時 交通費 実費支給 保険 労災
B-472	アルティー 株式会社	食品スーパー	最寄駅 JR六甲道、阪急六甲 資格 不問 経験・能力 経験あれば 尚可 勤務日 週4~5日(土日の両日またはどちらかを含む)のシフト 制 時間 鮮魚8:00~12:00、青果13:00~17:00、レジ・グロスリ17:00 ~22:00 *勤務時間の延長は、試用期間後に相談可能です 給与 鮮魚、青果、グロスリ 800円/時 レジ 850円/時 交通費 上限1万円/月 試用期間 1ヶ月
V-93	NPO法人 アンファン・ ネットワーク・ ジャパン	無償ボランティア	外国人とのやり取りがあるので、日常英会話ができる方を募集します 活動場所 神戸市灘区 活動内容 ①JSP(Japanese Support Project)に おける外国人留学生のためのサポート業務 ②会員制英語クラブの授 業サポート、子ども向けクラスの運営管理 ③女性のためのレッスンコ ミュニティ「シェルシェクラブ」の企画・管理運営業務(フランス家庭料理、フ ランス菓子、ハーブ&アロマ、菜食レシピレッスンなどの教室運営サポ ート) ④外国人のための日本語習得支援プロジェクトのサポーター ⑤外 国人の子どもたちや留学生を対象とした電話相談員ボランティア ⑥マ マのための異文化交流サポート(予約管理、経理、外国人スタッフ手配 連絡他) 交通費 上限1,000円/日

## こんな仕事や職場をさがしています

就業先をお世話いただける方は  
ワラビーまでご連絡を!

No	お名前	こんな仕事をさがしています	ひとことメッセージ
124	Iさん(男・25才)	経理事務	スキルアップのために、経理の講座も受講しています
127	Tさん(女・66才)	軽作業	ずっと働いてきましたが、少しペースダウンをして仕事がしたい
129	Wさん(男・39才)	営業など	営業が好きで、会計経理や登記等の法律事務手続もできます

## 起業情報

ご自身も起業を考えるなど、ご興味がある方は、ワラビーまでご連絡ください。

No	お名前	事業内容	実施地域	ひとことメッセージ
061	Kさん(男・23才)	社会貢献できる事業	中央区	夢の起業に向けて、様々なことを勉強中です
121	Kさん(女・37才)	服飾関係	神戸市内	オーガニックで、体にも地球にも優しい生活を提供したい



# シニア世代元気推進事業『まちともしり ハーフイヤーカレッジ』ご報告



森の中での修了式の様子

07年6月から全25回開講(神戸13回+丹波12回)予定で実施してきた「シニア世代元気推進事業<まちともしりハーフイヤーカレッジ>」(まちともしりの生活アトリエネットワーク協議会主催)は、田舎暮らしや農業に関心のあるシニア世代を中心に多数の参加を得、計画通り12月23日(日)に無事修了しました。

「シニアのライフスタイルを考える」Aコースでは、資金・旅行・運動・食事等の知恵が得られ、「丹波を学ぶ(農業・森を学ぶ)」Bコースでは、ウォーキングで丹波の歴史・文化を探り、間伐、伐採を通じて病んでいる森の惨状を見つめ、農作業を手伝いながら農業の現実問題等を学ぶことが出来ました。そして、「先輩・実践者に学ぶ」Cコースでは、セカンドライフをエンジョイする団塊の世代・シニアの人達

から生の声を聞き、心底元気になる幅広いカリキュラムを提供することができました。

最後は森の中での修了式。委員長の能口秀一氏から受講生一人ひとりにお渡ししました。その後、それぞれに感想をお聞きしたところ、「とっても楽しくて、生き生きと出来、あっという間に過ぎてしまった半年のコースだった」、「丹波に来るといつも生きかえったような気がして、毎回とても楽しみに参加でき、感謝している」などと述べておられたのがとても印象的でした。自然のすばらしさを自分の感性で読み取る術を学び、自然の豊かさの恵みを身体一杯に吸い込んで、おいしいものを食べ、農家の人との交流を通じて、新しい元気を満タンに充填できたカレッジでした。参加者の皆さんには、新たな人生の進むべき方向性のヒントを切り開いていただけたかと思えます。ワラビーでは、今後も「まちともしりシニア世代」を大切なテーマと考え、新たな展開の可能性を追求したいと考えています。

## リレーエッセイ(34)「私の生きがいごと」

神戸 情報デザイン

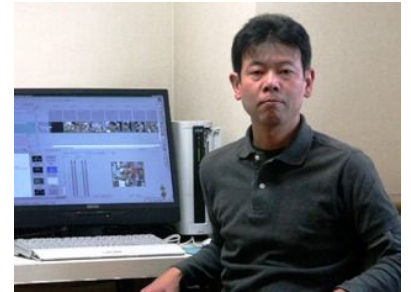
岸田和士さん(東灘区・46才)

私は21年半勤めた会社を退社後、その間に身につけた知識や技術、経験を活かして起業しました。形のない情報をデザインすることで「伝えたい情報を伝えたい人に、分かりやすく伝える」。そのお手伝いをするのが、私の仕事です。具体的にはホームページやビデオ、印刷物といった広報物のデザインや制作です。

起業して早くも3年が過ぎました。長かったような短かったような、少し複雑な感覚です。いろんな経験や苦勞をしました。ワラビーのスタッフの方にも大変お世話になりました。

個人事業なので、組織の中の歯車としての働き方とは全く違った難しさがあります。それでも、一つ一つの仕事を無事にやり遂げたとき、大きな達成感と充実感を感じています。

いろんなお客様と出会うことができ、学ぶことも多く、今の仕事に少しずつやりがいを感じてきました。人生の中で仕事が占める割合は大きいと思えます。やりがいのある仕事に出会うこと、出来ることが、生きがいにつながっていくのだと思えます。



NPO法人コミュニティ・サポートセンター神戸(CS神戸)

## 生きがいごとサポートセンター神戸東(愛称 ワラビー)

生きがいごとサポートセンター神戸東  
(森田ビル3F)



〒658-0051

神戸市東灘区住吉本町2-13-1 森田ビル3階

TEL: 078-841-0387

開室日: 月曜日~土曜日(日・祝休み)

開室時間: 9:30~17:30

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

「生きがいごとサポートセンター」は、他に「阪神北」、「阪神南」、「神戸西」、「播磨東」、「播磨西」があります。詳しくは上記までお問合せください。

## 編集後記

お餅に、お節に、お雑煮に...と、食べに食べ続けたお正月でした。体重計に乗るのが怖い今日この頃です。先月実施しましたワラビーアンケートにご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。結果は改めて次号の紙面にてご報告させていただきます。遅ればせながら本年もワラビーをどうぞよろしく願いたします!(A)

