



家族がふえた

次のステージでなにをする？



空いた時間がある

これから人生について考えてみる。



誰かとつながり
きつかけがほしい



何か趣味を
持ちたい



定年退職をした



手に職をつけたい

TALK EVENT 1

11/29
FRI

五感で聴く、心に寄り添う
傾聴力を身につける

皆さんは「傾聴」という言葉を聞いたことはありますか？ 子育てや介護といった全く違う分野でも、度々その必要性が謳われています。ただ会話をしたり、話を聞いたりするだけでなく、心から相手に寄り添って話を聞くのが傾聴です。相手を主役にするコミュニケーションのコツを、一緒に学んでいきましょう。

時間：13:00～15:00

参加費：無料

定員：20名

会場：鶴見区在宅サービスセンター
2階ボランティアルーム

大阪市鶴見区諸口5丁目浜6-12

- ・地下鉄長堀鶴見緑地線「横堤駅」下車
⑤、⑥号出口から東へ徒歩15分
- ・大阪シティバス「東諸口」バス下車、東へすぐ

講師

特定非営利活動法人 kun こころの宮
代表 長原 洋子さん

障がい児を持つお母さん達の心に寄り添いたい、力になりたい、という思いから2009年、特定非営利活動法人 kun こころの宮を設立。



TALK EVENT 2

12/6
FRI

定年後、ワクワクする
セカンドライフの見つけ方

人生100年時代、定年後の“セカンドライフ(第2の人生)”は約20年。それは、学校を出て就職し定年を迎えるまでの総労働時間に匹敵するといえます。自分なりの「ワクワクするセカンドライフ」を一緒に考えてみませんか？年齢制限はありません。定年前後問わず、そのご家族やご友人様でもご参加いただけます。

時間：14:00～16:00

参加費：無料（パンじいのパン付き！）

定員：30名

会場：鶴見区役所 4階

大阪市鶴見区横堤5-4-19

「横堤駅」5番出口より徒歩3分

ゲスト パンじいの皆さん

高齢男性対象の「男・本気のパン教室」に参加したメンバー。神戸のパン職人からパンづくりを学び、その技術を活かし、家族や地域のために活動を続けている。現在7チーム。



デザイン・クリエイティブセンター神戸 (KIITO)
加藤 慧さん

1985年千葉県生まれ、神戸市在住。
2012年よりデザイン・クリエイティブセンター神戸の企画部門に勤務。



これからの人生について考えてみる。

就職や結婚、出産、定年退職など、ライフステージの変化はさまざま。そして、生き方も大きく多様化している今、自分らしく地域で生き活きと輝ける人生をどう過ごすかについて、誰もが向き合っています。

先人の話を聞いたり、技術を身につける講座に参加したり。そんな機会を通じて「自分らしいこれからの人生」をわたしたちと一緒に探してみませんか。人生の転換期に一步を踏み出したいと思うあなた、ここにはきっとこれからの人生を幸せにするヒントがあるはずです。

こんな方におすすめ

- 家族や身のまわりの方との関係を大切にしたい
- セカンドキャリアも目標を見つけて頑張りたい
- 大切な人を癒やしたい
- 自分の得意を見つけて、1つの技術を極めたい
- 人の気持ちや考えに寄り添いたい
- 黙々と作業し、試行錯誤することが好き

地域の周りの人にも
実践してみたい

自分の「これからの
人生」を考えて、
びったりだと思った

すぐにでも
スキルを身につけ
チャレンジしてみたい

ひとしごと館で12月に開催される講座にて早速実践できます！

12/11
WED

癒しのアロマハンドケア講座



ご家族や身近な方が疲れている時、何も聞かずに手を取って相手の心をほぐしてあげることができるのがアロマハンドケア。ご家族や周りの誰かを癒せるようになる方法を学びます。

時間：13:30～16:30

参加費：2000円

場所：鶴見区民センター

お問い合わせ先：ひとしごと館

12/16
MON

包丁研ぎ基礎講座



「最近、街の包丁研ぎ屋さん見かけなくなったわね…」という声をいたる所で聞くようになりました。包丁を研いで、地域の方から「ありがとう」と言われる研ぎ師になりませんか？

時間：14:00～16:00

参加費：2500円

場所：鶴見区民センター

お問い合わせ先：ひとしごと館

講座以外にも活動の場がたくさん！

ボランティア活動をする

施設でのお手伝いや歌、手品などの特技を活かしたいろいろな活動があります。空いた時間でボランティアをしてみませんか。

まちの支えあい活動をする

相互援助活動の『あいまち』は「困った時はお互いさま♪」の気持ちで自分にできることを会員同士で支えあい、日々活動しています。

お問い合わせ先：鶴見区社会福祉協議会 / TEL.06-6913-7070 / FAX.06-6913-7676

お問い合わせ

トークイベントのお申し込みはこちら。

社会福祉法人 大阪市鶴見区社会福祉協議会

受付時間 9:00～17:30 (日曜・祝日をのぞく)

TEL 06-6913-7070 FAX 06-6913-7676

メールでのお申し込みはこちら。

info@hitoshigotokan.jp (ひとしごと館)へ、参加されるイベントの日時を記載のうえご連絡ください。

主催



ひとしごと館

TEL 06-6710-9130

MAIL info@hitoshigotokan.jp

開館日 毎週 月・水・土曜日

WEB http://hitoshigotokan.jp

