



好奇心を持って、 なんにでも挑戦し続ける セカンドライフを意識しよう!!

仕事や子育てにかけていた頃と比べると、自分のために使える時間が増えるのがセカンドライフ。その時間を有意義に使って、これまで経験したことがないようなことに思いきって挑戦したり、これまでの経験を新たな場所で活かしたり、これからの生きがいを見つけるつもりで活動し続けることが、社会とのつながりを継続し、認知症予防や閉じこもり予防にもつながります。

たくさん挑戦して、本気になれるものを見つけよう

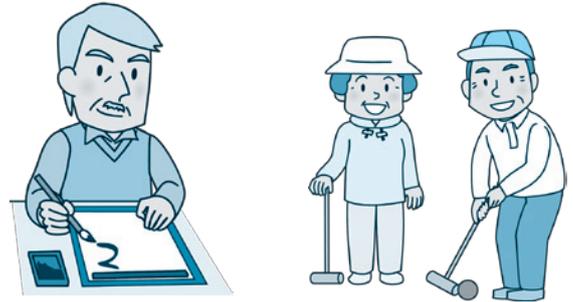
☆これまでの経験を生かす☆

仕事や趣味で培った特技や技術を生かす場を見つけ、趣味活動の場を広げたり、再就職や地域での役割やシルバー人材として、社会貢献につなげることが、自分の日々の生活を充実させることにもなります。



☆勉強に挑戦☆

興味のある講座（パソコン講座や高齢者大学、各種趣味の教室など）に参加し、これまで知らなかったことに出会えたり、昔かじったことを新たに学びなおすことで、活動できる場が広がる可能性もあります。



☆仲間を楽しむ☆

古い友人や近所の友人同士で定期的集まる機会を作って、おしゃべりしたり、旅行に出かけたり、介護予防の体操や運動、趣味の活動をしたり、これまでなかなかできなかったことを仲間と一緒に挑戦すると、長続きにもつながります。



☆こんなことも新たな挑戦☆

今は通信講座やインターネットでも気軽に学べる時代です。なかなか外出ができなかったり、自宅でも気軽に挑戦したいという場合に活用して学ぶのもひとつの方法です。

また、手芸や日曜大工などを再開したり、新たに挑戦したり、これまでなかった経験にチャレンジしてみることで、生きがいのある生活の一步につながります。

