



新年明けまして おめでとうございます。

本年も宜しくお願いします。

今年は午（うま）年で、人間関係の発展、社交性が高まり、人間関係が広がるとあります。

さて人には三つの居場所「家庭（第一）」

「職場や学校（第二）」に、居心地の良さを感じる「第三の居場所」があり、その移り変わりを円の大きさを示しています。（左図）

仕事を辞めた後に「第三の居場所」は大きくなりますが（図4）、遠出がおっくうになるとその大きさは小さくなります（図5）。残るのは歩いて行ける範囲での交流です。例えば自治会、シニアクラブや市民会館、地区社協事業他への参加です。

年数回の参加でも人間関係は繋がるともあります。気楽に、試しに、まず地元との付き合いを始めませんか、

地域の事業は門戸を広げて待っています。

資料：リタイアメント後に第三の居場所を創る意味と課題
（澤岡 詩野）

都市部企業人の居場所の変化

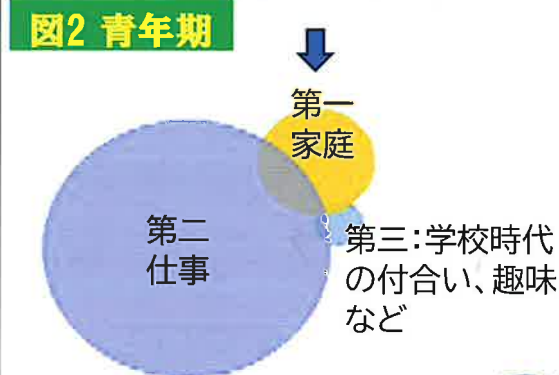
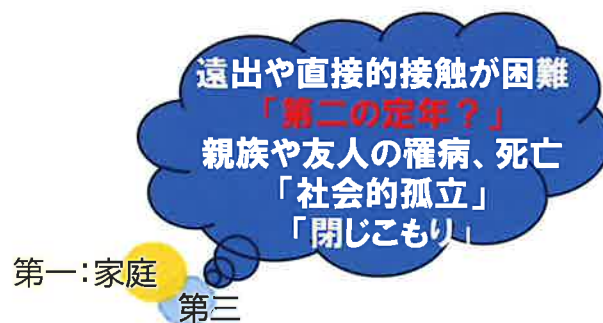


図5 後期高齢期:身体機能低下



第三： 学校時代や元同僚との付き合い、シルバー人材センター、生涯学習、老人クラブ、趣味・サークル、体操、運動、地域活動、近隣、**よくいくお店、散歩、図書館など**

図5 後期高齢期:身体機能低下

第三： 地域活動、老人クラブ、シルバー人材、近隣、**よくいくお店、散歩**、病院、ヘルパーなど