

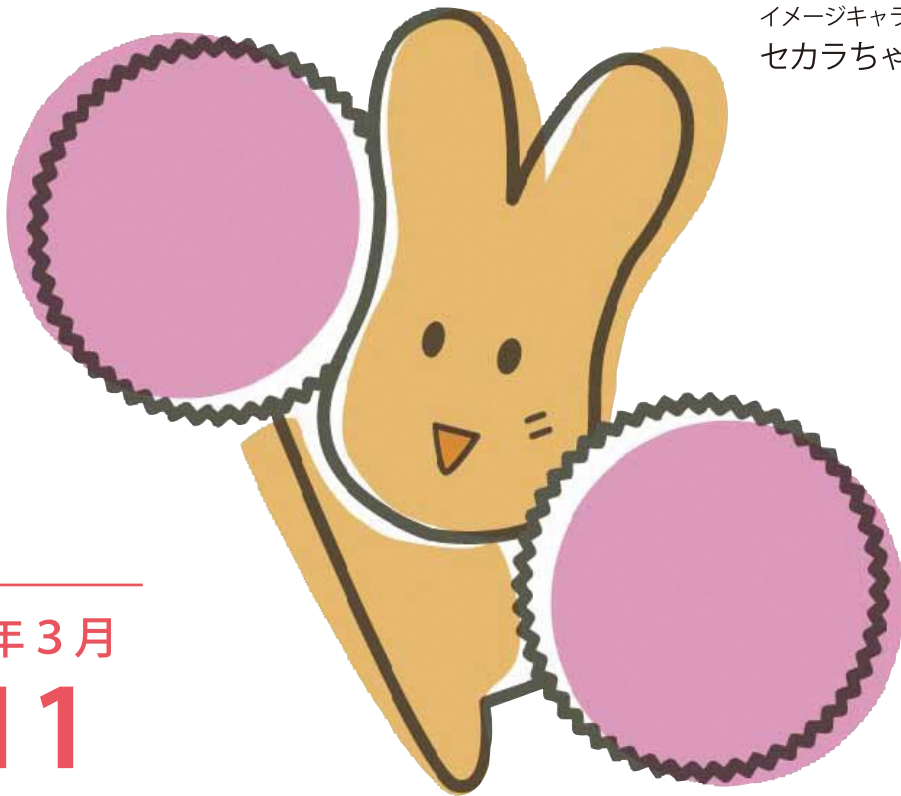
あなたの「きつかけの1歩」をサポート！セカンドライフ応援ブック

しごと、まなびのある
くらしがた

とびら

Since 2015

セカンドライフ応援ステーション
イメージキャラクター
セカラちゃん



令和7年3月

NO.11

セカンドライフを始めませんか？

セカンドライフ応援ステーション

セカンドライフ応援ステーションは社会で活躍したい高齢者のための総合相談窓口です。相談先に迷う場合は、まずはこちらへご相談ください。ボランティア活動などに役立つセミナーや、お仕事個別相談会なども毎月開催しています。日程などの詳細は広報さんじょうでご確認ください。

■対象… 55 歳以上の方（一部例外もあります。）

セカンドライフ応援ステーションに登録すると、毎月ボランティア、講座、イベントなどの情報紙がご自宅に届きます。



セカンドライフ応援ステーション
コーディネーター



情報紙 一例

こんな情報が届きます

- ☑お仕事情報 … シルバー人材センター、お仕事個別相談会
- ☑ボランティア情報 … 最新 有償ボランティア（ハッピーボランティア）、無償ボランティア情報
- ☑学びの情報 … パソコン・スマホ教室、公民館講座など
- ☑イベントなどの情報 … ステージえんがわ、公民館イベント情報など

「ハッピーボランティア」とは介護予防のための有償ボランティアです。

「ハッピーボランティア」として活躍すると…

謝礼金の額 1回 500円
(活動内容により、1～4時間程度) ※平均2時間

※セカンドライフ応援ステーションに登録するとハッピーボランティアとして活躍できます。

何をしたら良いか、どこに相談したら良いか分からない方、
ぜひセカンドライフ応援ステーションにお電話ください。
一緒にやりたいことを見つけましょう！



ホームページ



LINE

LINEに登録すると
耳寄りな最新情報を
お届けします。

お問合せ セカンドライフ応援ステーション

(月～金曜日 午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日、年末年始はお休み)
〒955-0065 三条市旭町2丁目6番11号(三条市役所 第2庁舎内)
電話：0256-47-0033 / ファクス：0256-47-0099
e-mail：secondlife-sanjo@rhythm.ocn.ne.jp

ハッピーボランティアで活躍されています！

緑道のゴミ拾いボランティア

とびら令和5年度 No.10に掲載



坂井 幸子さん(左)
川野 春子さん(右)

どんなボランティア？

弥彦線高架下の緑道でゴミ拾いを行うボランティア活動をしています。

続けていて良かったこと

続けていると張り合いが持てることです。お互いに世間話から様々な知識を得たり、学べることが多いのでありがたく思っています。また、お話ししながらやれるので、それが楽しみややりがい、生きがいにつながっています。

長く続けていられる秘けつ

嫌々やっているわけではなく、楽しみながらやれているので何年も続けることができます。



長谷川 信子 さん

さんちゃん健康体操サポーター

とびら令和4年度 No.9に掲載

どんなボランティア？

三条市のオリジナル体操であるさんちゃん健康体操の定期会場の運営を支えるサポーターとして活動しています。

続けていて良かったこと

みなさんが集まってこられてるなと思うと、「絶対に行かなくちゃ」という気持ちになれます。1人で体操をするとなかなか続けられないので、こういう機会があってありがたいと思っています。

長く続けていられる秘けつ

さんちゃん健康体操をしっかりやったあとは筋肉痛になることもあるので、体力が落ちてきているのがわかります。だから体操の細かい動きもしっかりと行うようにしています。みなさんとやれるから続けられるので、やれる間はこれからも続けたいと思っています。

ハッピーボランティアを始めませんか!?

1

セカンドライフ応援ステーションに登録

- ・登録票に必要事項を記入して同ステーションに提出します。
- ・登録票は同ステーション、市役所、公民館等で配布しています。
- ・登録いただくと、同ステーションがボランティア保険に加入の手続きをします(無料)。

2

やりたいボランティアを見つける

- ・LINEや情報紙、ホームページなどからやりたいボランティアを探してみましょう。
- ・同ステーションから直接お電話でボランティアを紹介させていただくこともあります。
- ・コーディネーターと相談しながら、一緒に希望に合うボランティアを見つけましょう。

3

ボランティア活動を実践

- ・ボランティア活動の具体的な内容や活動時間、集合場所などを同ステーションから郵便等でお知らせします。

4

ボランティア活動したことを報告

- ・ボランティア活動の実績報告書をボランティアの依頼者などに提出します。

5

謝礼の受け取り

- ・市から4月と10月に、それまでの6か月間に活動された分の謝礼金が御指定の口座に振り込まれます。

セカンドライフ応援ブック「とびら」 令和7年3月

発行：三条市福祉保健部高齢介護課

〒955-8686 三条市旭町二丁目3番1号

電話 0256-34-5472(直通)

FAX 0256-32-0028

<https://www.city.sanjo.niigata.jp/>



今回をもちまして、紙での発行を終了いたします。御愛読いただきありがとうございました。
次回からはLINEやホームページで掲載する予定です。