

# 定年後の 10万時間

## あなたはどうお考えですか？

### contents :

先人の語る退職後の選択  
地域活動の【超】基礎知識  
友だち作りをしませんか？

～再就職・起業・ボランティア～

～地域コミュニティとワタシ～

～いきがい.ccって何？～



vol.3

シニア生きがいしごとサポートセンターNEXT  
特定非営利活動法人 しゃらく

〒654-0071 神戸市須磨区須磨寺町2丁目2-4

Tel:078-731-2251 Fax:078-735-0164

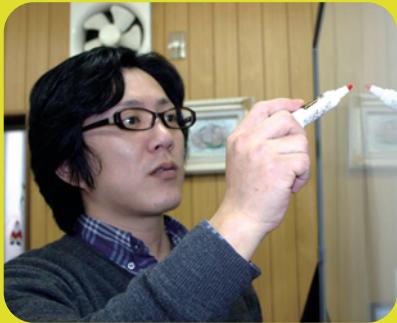
E-mail:next@123kobe.com

URL : http://www.ikigai.cc

シニア生きがいしごとサポートセンターNEXTは、兵庫県の補助を受け、NPO法人しゃらくが運営しています。



# ごあいさつ



おぐら  
**小倉 謙**

シニア生きがいしごとサポート  
センター NEXT センター長  
新米センター長日記  
<http://www.ogurayuzuru.com>  
E-mail  
ogura@123kobe.com

2007年。団塊世代の一斉退職の話題が大きくクローズアップされています。「団塊世代のパワーを活用!」「企業で培ったノウハウを地域に還元!」また、消費の面では経済的波及効果にも及ぶ期待も込められてるようです。

しかし当事者の方々にとっては、何から始めたらいいか、また、どうしたらいいのかよくわからないといった戸惑いが多数を占めるのではないかでしょうか?

幸いにも、06年4月に改正高年齢者雇用安定法が施行され、団塊世代の一斉退職が緩和されつつあります。選択肢が広がったことを一つのチャンスと捉え、今から情報収集し、自分がしたい事、できる事、生きがいを感じられる事を模索し、会社人から地域人になるためのウォーミングアップをしてみてはいかがでしょうか?

大学生が社会人になるとき、考え方や価値観の違いなどで様々な苦労をするのと同様に、会社の常識が地域では非常識であるということも意外に多く存在します。地域に自然と溶け込んでいくためには価値観や考え方をうまく切り替えるなどの準備が必要なのは言うまでもありません。そういう意味でも、本誌が少しでもみなさんのお役に立てれば幸いに思います。

## 目次

1. 退職後の選択	P03 - 04
小林敏次さん(再就職)	P05 - 06
奥野起己さん(起業)	P06 - 07
森田征郎さん(ボランティア)	P08 - 09
2. 地域コミュニティとワタシ 情報収集ってどうやるの?	P10
3. いきがい.ccって何? <b>特集!</b>	P11
4. いきがい.ccの使い方 登録方法	P12
プロフィール編集	P13
日記を書く	P14
コミュニティの作り方	P14
友達を招待する	P15

『どうやって会員登録するの?』『会員登録はどこで?』  
困ったを解決する生きがい.ccの使い方ガイド

いくがい.ccは、真面目を中心としたシニア・団塊世代の  
地域を巻き込むサイト。  
企業と企業、企業と地域のネットワーク作り。  
NPOやボランティアグループの情報共有。  
様々なグループから趣味の仲間を探すことにも活用できます。  
また、会社やNPOなどのグループの情報共有。  
様々なグループから趣味の仲間を探すことにも活用できます。  
さあ、まずは「新規登録する」からSNSに入ってみましょう!

新規登録する

▶ 池内情報を押す

▶ メールアドレス

▶ パスワード

▶ ボランティア情報を探す

▶ ハピネスでごくらくください。

▶ 会員登録の確認用コード

▶ ログインする

▶ リンク生きがいしごと  
サポートセンターについて

▶ 小倉謙センター長日記

Copyright © 2006 NPO法人いくら All Rights Reserved.

# 退職後の選択

シニア生きがいじごとサポートセンター NEXT

人生は十人十色。会社で働く人、経営する人、趣味を仕事にしている人…。そんな様々な人生にも等しく流れる時間。そして、訪れる節目とチャンス。

セカンドライフを考えるとき、選択肢はどんなものがあるのでしょうか？

今回、自身のセカンドライフを「再就職」、「起業」、「ボランティア」に見出した3人の方にお話を聞くことができました。第一章では「選ぶ」をテーマに、退職後の生き方に焦点を当ててみたいと思います。



小林敏次さんは、退職後、かねてから準備を進めてきた趣味を最大限に楽しんでいました。現在はかつての職場の先輩から中古車オークションの仕事に誘われ、「再就職」を選択されています。定年前、定年後、そして現在。小林さんが考え、歩んでこられた道とこれからについて伺いました。

**小林敏次さん**  
再就職

55歳。退職を5年後に控えた時、小林さんは定年後の自分を考えるようになりました。そのきっかけは会社の役職定年制度を目の当たりにしたことだったそうです。自動車販売会社に、新卒で入社以来営業ひと筋、休みも惜しんで働いた日々。そんな会社人生を振り返った時、小林さんは「もし、今死ぬことにでもなれば会社のために生まってきたような人生だ。だから、これからはもっと楽しんで人のために喜ばれることをしようと思った」といいます。そんな折、小林さんの尊敬する先輩から言われた「定年後を楽しむには、『健伴趣蓄』を大事にしなくてはいけない」という言葉。これが小林さんのセカンドライフの大きなテーマとなりました。

## 定年前「健・伴・趣・蓄」

「健伴趣蓄」とは、「健」が「健康」を表し、「伴」は「伴侣」や「仲間」、「趣」は「趣味」、「蓄」は「貯蓄」とのことです。これら4つの要素をバランスよく押さえておけば、充実した人生を送れるというもの。小林さんは、この言葉からまずは趣味を充実させる準備を始めました。以前から趣味としていた「釣り」をより楽しむために4級船舶の免許を取り、エンジン付きのミニボートを購入。また、前々から欲しかった犬を飼い始めました。学生時代にならしたグリークラブOB会にも積極的に参加するようになったそうです。

着々とセカンドライフの準備を進めていた小林さんですが、不安はありました。それは、「健伴趣蓄」の「伴」と「蓄」でした。これからの生活の拠点となる地域で奥さんには知り合いはいても、自分には知り合いが少ないということ。それと定年後の年金など、日々の暮らしのことだったそうです。

1  
選ぶ

2  
探す

3  
いきがい .cc  
って何？

4  
いきがい .cc  
の使い方

# 退職後の選択

シニア生きがいサポートセンター NEXT

そこで、まず自分の年金受給額を知り合いの社会保険労務士さんに頼んで算出してもらいました。その後、同期の方を集めて、社労士の先生による相談会を開催したそうです。そのとき算出した計算表を、小林さんは今でもお持ちで、「ある意味支えなんですよ」とおっしゃる笑顔が印象的です。「堂々と生きたい」と小林さんはおっしゃいます。最低限の「蓄」を確保しないと、「趣」にも生きられない。そう思っての準備でした。

## 定年後 「それまで全く就職する気なんてなかった」

定年前から確かな準備をし、計画通りに趣味に活動にと定年後を楽しんでいた小林さんは転機が訪れました。現役時代の先輩から言われた「君と一緒に仕事がしてみたいと思ってたんだ」という仕事への誘いの言葉。「正直嬉しかった」と小林さんはおっしゃいます。

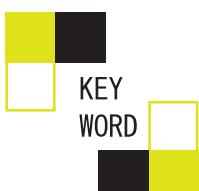
小林さんは現在、中古車オークションの会社に就職し、経験を活かして活躍しています。「若い世代の多い会社ということもあり、何かと頼られるのは楽しい」数十年前、自分が通ってきた道を今歩んでいる人たちと、自分の経験から交流をする。そんな楽しみが何よりのやりがいだとおっしゃいます。明るくいきいきと過ごす小林さんには自然と「伴」もついてきたのです。



小林さんは、今の仕事をやめた後の準備も着々と進めています。「健康生きがいアドバイザー」の資格を取得し、コーディネーターとして定年後の準備を進める方のお手伝いをしていきたいとおっしゃいます。「年金のことなどは、定年前からしっかりと勉強して準備しておかなくてはいけない」というのはご自身の経験から。

週末は、「ふるさとひょうご創生塾」の塾生として勉強をされています。趣味にも力を入れる一方、ボランティア活動にも興味があるそうです。「今は忙しくてとてもできない」とおっしゃりながらも、合間をみては準備を進めていらっしゃいます。

小林さんは、定年後を上手に過ごす秘訣をこう語ります。「好きな事を定年までにやっておくこと。定年後じゃダメ。その前までにやっておくことが大事。受身の定年ではダメ」次のステージに進む前にしっかりと準備をし、趣味を楽しみ、今は仕事を楽しむ小林さん。次の準備も着々と。小林さんのNEXTから目が離せません。



「定年準備は受身でいるべからず」  
「健伴趣蓄を考えて生きよう」

# 奥野起己さん

起業



証券会社で働き続けてきた奥野さん。早期退職という選択をし、現在は NPO 法人 UDS 神戸を立ち上げ、高齢者や子ども、障がいを持った方も楽しめる「神戸ミニヤード」の普及活動を行なっていらっしゃいます。現役時代の思いと現在の思い。起業という道を歩む奥野さんにお話を伺いました。

1  
選ぶ

2  
探す

3  
いきがい .cc  
って何？

4  
いきがい .cc  
の使い方

## 退職前 「退職後は人のためになる仕事を」

53歳のとき、奥野さんは早期退職を決断されました。そろそろ「特定の顧客に利益を配分するために働くのではなく、広く人のためになる仕事がしたい」という思いからです。「当時は、いったん決めた仕事を離れ、より好きな仕事に転職するというような考え方はできなかった」とおっしゃる奥野さん。「やっと好きな事ができるという思いだった」と、清々しい表情でおっしゃいます。

## 退職後 「喜んでもらえるから続けられている」

奥野さんは、現役時代から時間を見つけては地域の高齢者の施設などを訪問する活動をされていました。退職後もこの活動を継続していたところ、現役時代の部下だった方から耳寄りの情報が入りました。それが「神戸ミニヤード（座ったままでプレイ可能なビリヤード）」でした。その、心に強く残った神戸ミニヤードを持って施設を回ったところ、おじいちゃん、おばあちゃんから子ども達にまで喜んでもらえました。その豊かな笑顔を見て、神戸ミニヤードを広く普及させたい！との思いに駆られたそうです。

神戸ミニヤードの魅力は、世代関係なく楽しめること。高齢者と障がい者、あるいは子ども達とが同時に参加できることです。もちろん親子の交流にも使えます。子ども達の側から見れば、高齢者の方や、障がいを持った方たちと一緒にプレイすることでお互いの気持ちを理解するきっかけ作りになる、と奥野さんは感じました。そして何よりもこの神戸ミニヤードを介して、高齢者的心身の健康や生活の豊かさに貢献したいと思われたのです。

## これから 「生涯チャレンジしていきたい」

奥野さんは将来の夢について、「まず神戸ミニヤードの普及を図りながら高齢者、障がい者のお役に立ちたい。さらに何が社会貢献をしていく上で必要なのか、何ができるのかを考えたい。また、いすれば障がいを持つ人たちの自立に向けた活動を支援したい」とおっしゃいます。

# 退職後の選択

シニア生きがいしごとサポートセンター NEXT

さらに、「そのためには今の時代に合わせ、勉強しなければいけないと思っています」と加えられ、「もう過去は関係ありません。過去のプライドは捨てて地域のために働きたい」とおっしゃられました。

「動けなくなるまで仕事はしたい」と、現役を退き、フィールドを変えはしたものの懸命に走り続ける奥野さん。退職後の起業についてはこうおっしゃいます。



ミニヤード大会の会場風景です

「準備は綿密にしておかなければいけませんね。何ができるのか、何が必要なのか、先の先を読む計画を持つことが大事。そして行動が第一ですね。ともかくやってみないことには何もわかりませんから」

【NPO 法人 UDS 神戸】

〒652-1113 神戸市北区鈴蘭台南町 5-7-3

TEL/FAX : 078-593-7844

E-mail : okuno-25@r9.dion.ne.jp

URL : [http://blog.livedoor.jp/uds\\_kobe/](http://blog.livedoor.jp/uds_kobe/)

1  
選ぶ

2  
探す

3  
いきがい .cc  
って何?

4  
いきがい .cc  
の使い方

KEY  
WORD

「起業の準備は退職前から綿密に」  
「退職前のプライドは捨てよう」



森田さんは、現役時から山歩きが趣味でした。定年の1年前、まだ退職後の活動が明確でない頃、宝塚市の広報誌で「里山保護のボランティア」情報を見ていました。退職直後、その記事がさまざまと蘇り、受話器を取りました。

ボランティア  
**森田征郎**  
さん

## 定年後 「地域のために生きたい」

元々、定年後は現役時代とは全く違うことをしたい、と考えていた森田さん。小さい頃に過ごした田舎には里山もあり、自然には愛着があったそうです。受話器の向こうから説明される活動内容について、「のこぎりで木を切るぐらいだったら自分にも出来るかもしれない」という気軽な気持ちで、まずは見学だけでも、と申込んだそうです。それが「櫻守の会」でした。

1

選ぶ

2

探す

3

いきがい .cc  
って何？

4

いきがい .cc  
の使い方

「定年後は贅沢をしなくてもいい。好きなことをして生きていきたい」という思いも後押していました。

そもそも、森田さんがボランティアに関心を持ったのは震災のことだったそうです。「マンションは全壊して住人全員で協力し合わなければいけなかった」と振り返られます。地域に助けられたという思いが強かったです。「退職後は会社のためではなく、地域のために生きたい」、そう考えるようになったのは自然なことだったのかもしれません。

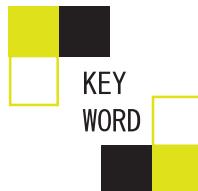
## ■ 現在 「地元で気楽だから楽しく続けられる」

会社では人事・労務畠が長く、これといった資格・技能もなく、「定年後は体を動かす事を考えた」とおっしゃいます。

退職後 2 年ほど経った今は、後輩に声をかけられ、勤務先とは違った場所で週 3 日の仕事を引き受けられています。その勤務の合間を縫って「櫻守の会」の活動に参加する日々。間伐を行い、山とそこにある木々を守る。人の手を入れることで山も生き生きと育つ。地域の登山者からは「ありがとう」と声をかけられる。子どもたちに自然とかかわり合いを伝える。そんな楽しみがあるそうです。森田さんは、この他にもボランティア活動の魅力をこう語ります。「会社勤務と違って気楽です。休憩時間を過ぎても誰も文句を言わない。過去の職歴を話すこともない。途中で帰りたくなったら一声かければそれでいい」

## ■ これから 「体がついていかなくなるまでやりたい」

森田さんは今の活動を「体がついていくかぎり続けていきたい」とおっしゃいます。「環境の保全をしながら健康の維持にもなるから」と語る笑顔から、その楽しさが伝わってきます。「飛び込んでみること。難しく考えないで。住んでいる地域で活動するのが長続きするコツでしょうね。わざわざボランティアしに遠くまででかけていたらしんどい。あとは地域のルールを理解しておけばいいと思います」ボランティアを始め、続けていく秘訣は、堅苦しく考えずに自由な思考で飛び込んでいくことなのかもしれません。



「まずは飛び込んでみるのが重要」  
「ボランティアのルールを理解しよう」

### 【櫻守の会】

〒665-0014 宝塚市青葉台 2-4-22 (伊藤方)  
TEL/FAX : 0797-74-4724  
E-mail : rxd01456@nifty.ne.jp  
URL : <http://www.sakuramori.net>

## 地域活動をはじめてみよう！

定年後の 20 年間にある自由な時間は 10 万時間。大学を卒業して定年まで働く時間とほぼ同じといわれています。定年後、生活の中心になるのは地域です。その地域活動からセカンドライフを考えてみませんか？

### 進む道チェックリスト

上記設問に対する「はい」の数で下記タイプ別に当てはめてみましょう。あくまでご参考…

- 1 前向きな性格である
- 2 ゴミの分別はお手のもの
- 3 人から相談されることが多い
- 4 社会のルールは助け合いだと思う
- 5 誰にも負けない特技がある
- 6 老後のプランはバッチャリ
- 7 目標があると張り切る
- 8 働くなら収入が欲しい

- 9 体力には自信がある
- 10 家事は苦にならない
- 11 たくさんのことを同時進行できる
- 12 気になることはすぐにやる
- 13 自分はおしゃれだと思う
- 14 60 歳以降は余生だと思う
- 15 休日は友達と遊ぶことが多い
- 16 マイペースである

1  
選ぶ2  
探す3  
いきがい .cc  
って何？4  
いきがい .cc  
の使い方

2-1

### 地域で見つけるあなたの道は？

上記の質問の中で「はい」の多かったタイプで道を探してみませんか？

#### 地域貢献型 1～4 の質問

自治会・町内会などの地域活動、ボランティアなどで活動したい方はまさにこのタイプ。子どもの安全を守ったり、環境問題を解決したりと活躍の場が広がります。

#### ビジネス型 5～8 の質問

スキルもやる気もある方は、これからもビジネスの世界で生きていくれます。生涯現役で勤めるのもよし、起業なら地域密着でコミュニティビジネスもおすすめです。

#### 生涯学習型 9～12 の質問

学ぶ楽しさ、強い好奇心で一つのことを追求される方は、資格取得や現役時代に興味はあったけど出来なかつたことに挑戦してみるのもいいかもしれません。

#### 趣味型 13～16 の質問

自分らしさを大切にしながら友達とのんびり楽しむタイプの方はまさに悠々自適の生活がぴったり。家族、友人を大切にしながら自分の趣味を極めることで充実した生活を送ることができます。

## 地域参加のコツとは？

地域の人々との交流は会社組織にみられる縦社会ではなく、フラットなものです。「馴染めないなあ」と感じても、踏み込むちょっとした勇気があれば大丈夫です。飾らず、気取らず、対等な立場で話してみましょう。

### はじめの一歩



1. 地域にアンテナを張り、情報をキャッチ
2. 情報のあるところに出向く、用がなくても行ってみましょう
3. 地元の活動拠点をのぞき、雰囲気を確認しておく

### 居場所を見つけるコツ



1. 三回参加すれば馴染む
2. 会場設営や片付けは積極的にやる
3. ○○委員になる。なんでも引き受ける

### 自己紹介のコツ



1. 仕事の話には触れない（前職や役職は、別な人のイメージを与えてしまいます）
2. かみしもをぬいで伝えよう
3. できることより、好きな事、やっていることを話しましょう

### 共同作業のコツ



- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 長い時間、自分ばかりしゃべらない</li> <li>2. 前向きに取り組む</li> <li>3. 周りの人の意見をよく聞く</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 否定せずに建設的な意見を出す</li> <li>5. 口だけではなく手を動かす</li> <li>6. 雑用には率先して参加する</li> </ol> |
|---|---|

### 「ビジネス社会」と「地域社会」の違い

1. 上下関係、年功序列がない
2. ボスや派閥を作らない
3. 自分の意見をおしつけない
4. 雑用と思われることも全員参加
5. 学歴や過去の職場については強調しない

1  
選ぶ

2  
探す

3  
いきがい .cc  
って何？

4  
いきがい .cc  
の使い方

## どこで情報を集めれば…？

兵庫県には6つの「生きがいしごとサポートセンター」があります。これらは運営母体のNPO法人が県からの補助を受けて運営する中間支援事業です。ここでは無料職業紹介、起業・運営相談、ボランティアマッチングなどの事業を行っています。「何かしたいけれど分からぬ」という漠然とした悩みでも解決しにいらしてください。

2-1

### シニア生きがいしごとサポートセンター業務紹介

1  
選ぶ2  
探す3  
いきがい .cc  
って何？4  
いきがい .cc  
の使い方

#### 起業・運営相談

##### NPO法人設立相談

定款作成から登記まで完全サポートいたします。

##### 運営相談

運営上の悩みや課題を解決します。

#### 求人・求職

##### 無料職業紹介

求人したい事業者さまと求職者の方の出会いをサポートします。

##### ボランティアマッチング

地域の「やってほしい」とあなたの「やりたい」をマッチングします。

#### 情報収集

##### 各種講座開催

コミュニティビジネスゼミナールや実務講習会で学びませんか？

##### センター内施設

インターネットやチラシの掲示など、自由にお使いいただけます。

〒654-0071  
神戸市須磨区須磨寺町 2-2-4

「山陽須磨寺駅」から  
徒歩1分です。

TEL:078-731-2251  
FAX:078-735-0164

2-2

### 生きがいしごとサポートセンター案内

兵庫県にはNEXT以外にも5つの「生きがいしごとサポートセンター」があります。お近くのセンターにお問い合わせ下さい。

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

生きがいしごとサポートセンター神戸西

〒673-0892  
明石市本町 2-10-2 兵和ビル 2F

TEL:078-914-4415  
FAX:078-914-4414

生きがいしごとサポートセンター阪神北

〒665-0845  
宝塚市栄町 2-1-1 ソリオ 1-3F

TEL:0797-87-4350  
FAX:0797-87-4351

生きがいしごとサポートセンター阪神南

〒660-0861  
尼崎市御園町 5 尼崎土井ビルディング 2F

TEL:06-6412-8448  
FAX:06-6412-8444

生きがいしごとサポートセンター播磨

〒670-0932  
姫路市下寺町 43 姫路商工会議所新館 4F

TEL:079-224-8900  
FAX:079-224-1553

シニア生きがいしごとサポートセンター NEXT

## ネクストエイジの情報ボックス <http://www.ikigai.cc>

### 1. いきがい .cc って何？

日本の人口、約 1 億 3 千万人。そのうち、5,100 万人以上の人たちがインターネットを利用しているといわれています。欧米の先進国ではさらに進んでおり、全人口の 2 人に 1 人が利用しています（'06 年 3 月時点）。この現象はインターネットを利用する目的そのものをどんどん変化させています。

最近、「ブログ」について大流行しているものに SNS（Social Networking Service）という仕組みがあります。国内では「mixi（ミクシィ）」が代表的で、その参加者は 2006 年 3 月時点 300 万人、半年後には 600 万人と爆発的な人気を呼んでいます。当初、20 代、30 代の人たちを中心でしたが、次第に年齢幅を広げています。参加した人ととの交流、そして、活動している組織単位の情報ボックスなどが設置できます。

「いきがい .cc」は、いわばシニア世代向けの SNS。同年代の人たちと新たな交流仲間の輪を広げていただこうというものです。もちろん、現在活動している仲間を誘い合って参加し、その方々だけの情報ボックスとしても利用できることが大きな魅力です。ネクストエイジの人たちにコミュニケーション能力を育てながら楽しんでいただけるネットワーク、それが「いきがい .cc」です。

### 2. いきがい .cc の特徴

#### 日記機能

サイト内で公開されるブログです。メンバー同士、お互いの日記を読むことができます。コメントをつけることで親近感が芽生えます。

#### あしあと機能

誰が自分のページを訪れてくれたかがわかります。どんな人が見てくれたのか、確認することも楽しいものです。

#### コミュニティ機能

既に活動しているグループの連絡網、情報ボックスとして活用できるおすすめの機能です。

またネット上で知り合った方々と、例えば趣味、同窓会など、新たなコミュニティを開設できます。

#### メール機能

メンバーのページに行くと、メールアドレスを知らないても、メールをすることができます。

#### オフ会

このサイトで知り合った人たちと実際に集まることで、交流がさらに深いものになります。



1  
選ぶ

2  
探す

3  
いきがい .cc  
って何？

4  
いきがい .cc  
の使い方

1  
選ぶ2  
探す

3

いきがい .cc  
って何？

4

いきがい .cc  
の使い方

1

## 4-1 登録方法

1. 「いきがい .cc」への参加を誘うメールが届きます。(新規登録の場合も同様です)
2. 招待メールが届いたら、その中央に表示された青い文字のアドレスをクリックします。
3. 会員登録画面に移ります。  
利用規約をよく読んで、「同意して登録手続きへ」をクリックします。
4. 表示された登録画面のすべての項目に入力して、「確認画面」をクリックします。

プロフィール入力 (※の項目は必須です)

ニックネーム ※ ネクスト

生まれた年 ※ 2006 年  
※半角英数字で入力してください

誕生日 ※ 4 月 1 日

PCアドレス ※ ※他のメンバーには公開されません

パスワード ※ \*\*\*\*\*  
※6~12文字の半角英数字で入力してください

パスワード確認用 ※ \*\*\*\*\*

秘密の質問 ※ 本籍地の県名は?

質問の答え ※ 兵庫県

[確認画面](#)

「パスワード」は覚えやすいものを選びましょう。「パスワード確認用」では上記と同じものを入力します。これはあなた専用の部屋の鍵なので、忘れないようにメモしておいて下さい。「パスワード」「生年月日」は半角英数字で入力して下さい。

5. 登録内容を確認して「登録」をクリックします。

プロフィール確認 (以下の内容で登録します。確認のうえ、登録ボタンをクリックしてください。)

ニックネーム ※ ネクスト

生まれた年 ※ 2006年

誕生日 ※ 4月1日

PCアドレス ※

パスワード ※ (表示しません)

秘密の質問 ※ 本籍地の県名は?

質問の答え ※ 兵庫県

[登録](#) [修正](#)

秘密の質問は、パスワードを忘れた際に新しく発行するための暗号になります。自分だけが分かる回答をお書き下さい。

6. 登録は完了です。「トップページへ戻る」から、ログイン画面を呼び出しましょう。

登録完了

登録が完了しました。  
以下の「トップページへ戻る。」をクリックしてから、ログイン画面に移って、ログインしてください。

[トップページへ戻る。](#)

「メールアドレス」と「パスワード」を入力して「ログインする」をクリックして下さい。「次回から自動的にログイン」へチェックを入れておけば、次回からパスワードの入力は不要となります。

いきがい .cc  
いくとこからもいきがいことがあらわらうかい。

「どうやって会員登録するの？」「お問い合わせはどうしたら？」「パスワードがわからなかつた  
困ったを解決する生きがい .cc の使い方ガイド

行くところがある。やることがある。会う人がいる。  
いきがい .cc は、兵庫県を中心としたシニア・団塊世代の地域密着型SNSサイト。  
企業と企業、企業と地域のネットワーク作り、NPOやボランティアグループの呼び掛けや参加に最適です。  
また、会社やNPOなどのグループの情報共有、様々なグループから趣味の仲間を探すことにも活用できます。  
さあ、まずは「新規登録する」からSNSに入ってみましょう！

[新規登録する](#)

▶ 求人情報を探す  
▶ ボランティア情報を探す  
▶ シニア生きがいじごとくセミナーについて  
▶ サポートセンターへ問い合わせ  
▶ 小倉謙センター長日記

メールアドレス  
パスワード  
半角英数字でご入力ください。  
□半角の自動的にログイン  
□パスワードを忘れた時にこちらへ

[ログインする](#)

Copyright © 2006 NFO(株) All Rights Reserved

# 1 選ぶ

## 2 探す

### 3 いきがい .cc って何?

#### 4 いきがい .cc の使い方

# 4-2 プロフィール編集

## 1. 写真を編集しましょう。

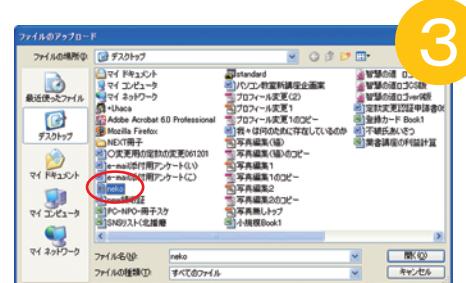
1

左図①が最初に出てくる「マイホーム」画面です。まずはあなたの写真（あるいはイメージ写真）、プロフィールを登録しましょう。サイト内の多くの人にあなたを知つてもらうための作業です。写真の編集は画面の左端にあるメニューから行います。

「参照」をクリックすると、別メニューが開きます。「ファイルを選択」画面からお気に入りの写真を選択し、「開く」をクリックします。

2

左図②が表示されたことを確認し、「写真をアップロード」をクリックします。



3

左図④ 文字列が表示されたことを確認し、「写真をアップロード」をクリックします。



## 2. プロフィールを変更しましょう。

6

左図⑥が表示されたことを確認し、「プロフィール変更」をクリックし、登録時に記入していただいた内容をより詳しく記載します。公開・非公開は自由に選べます。

「プロフィール変更」をクリックし、登録時に記入していただいた内容をより詳しく記載します。公開・非公開は自由に選べます。

7

左図⑦印は必須項目になるので、必ず記入してください。

記入し終えた後、「変更を確認する」をクリック。

確認画面が表示されます。「変更を確定する」をクリックして完了です。

# いきがい.cc の使い方

シニア生きがいしごとサポートセンター NEXT

## 4-3 日記の書き方・コミュニティの作り方



### 1. 「日記を書く」をクリックし、日記を書いてみましょう。



「日記」とは、このサイト内でのブログです。公開は「お友達のみ」「登録者全員」あるいは「公開はしない」と選ぶことができます。

まずタイトルをいれ、日記を書いてみましょう。写真も掲載できます。書き終えたら、「確認画面」をクリックし、次の画面で「作成」をクリックして完成です。「編集」から文章の修正もできます。

### 2. 「コミュニティを作る」をクリックし、コミュニティのページを開きます。

「コミュニティ」とは活動テーマ単位の仲間どうしで語り合う「掲示板」です。活動している組織の情報ボックスとして活用できます。例えば、活動しているグループ、趣味のゴルフ仲間、写真、料理などのコミュニティを作れます。もちろん、サイト内で広く仲間を集うこともできます。

1

コミュニティ一覧 \*\*\* 15 件 が該当しました。

1件～15件を表示

コミュニティ名	須磨を詳しく知りたい！
興味のあるコミュニティの写真か「詳細を見る」をクリックすると、そのコミュニティのトップ画面が表示されます。	カテゴリ: 生活と文化
	<a href="#">詳細を見る</a>

2

このコミュニティに参加

須磨を詳しく知りたい！に本当に参加しますか？

[参加する](#) [参加しない](#)

2

「掲示板」をクリックすると、今までの書き込みを見ることができます。

3

コミュニティに参加しているメンバーの一覧です。どんな人が参加しているのか見てみましょう。

コミュニティに参加したいと思った場合、「参加する」をクリックします。確認画面が表示されますので、再度「確認」をクリックします。参加認証が必要なコミュニティもあります。

## 4-4 友達を招待する

「あの人も『いきがい.cc』へ登録してくれたら楽しいのに…」そう思ったときには、その方へ招待状を出してあげましょう。お友だちが増えればそれだけ楽しくなるのが「いきがい.cc」の特徴です。

### 1.「友人を招待する」をクリックします

1

2

お友だちのメールアドレスを入力します。

メッセージを入力し、「確認画面」をクリックします。

いきなり招待状を送るよりは事前に一度「こんなHPがあるんだけれど、やってみない?」といった話をしておくとスムーズに受け取れると思います。

### 2. 確認画面で送信をクリックすれば完了です。

3

これでお友だちは一気に広がります。最初は実際に知っている人どうしの交流でも「お友だち」の「お友だち」は意外と知らないものです。「いきがい.cc」でお友だちの輪を広げてみませんか?

1  
選ぶ

2  
探す

3  
いきがい.cc  
って何?

4  
いきがい.cc  
の使い方

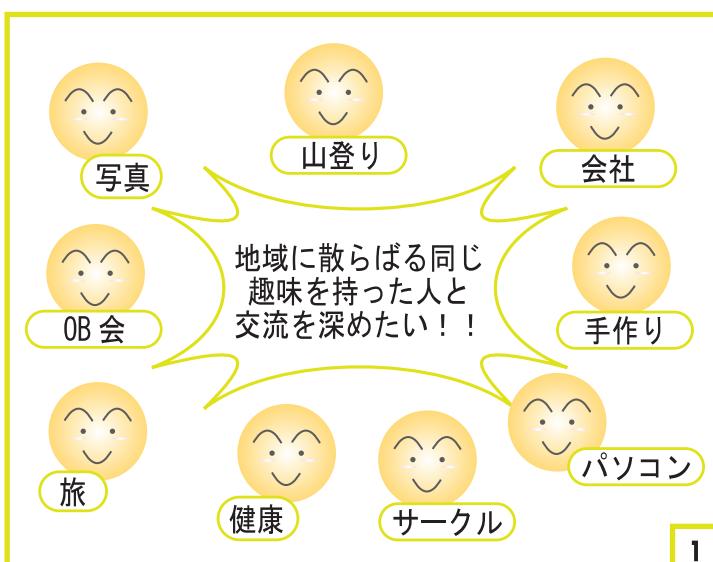
いきがい

http://www.ikigai.cc

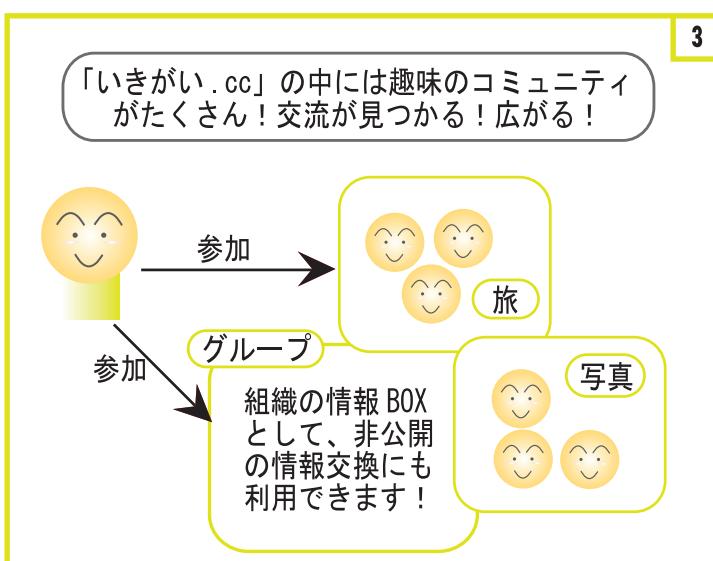
# ネクストエイジの方が楽しめるネットワーク誕生

活動している組織の円滑な運営を行うための**情報ボックス**としてご活用下さい！！  
また、趣味の仲間を探している方にもきっとお役に立ちます！「いきがい.cc」で  
ネットワークを「広げよう！出会おう！楽しもう！」登録・利用ともに全て無料です！

それぞれの立場に合わせて使いかたも十人十色！



「いきがい.cc」に登録してみたら…



お問い合わせ

シニア生きがいしごとサポートセンター NEXT

神戸市須磨区須磨寺町2丁目2-4  
Tel: 078-731-2251 Fax: 078-735-0164

いきがい  
行くところがある。やることがある。会う人がいる。