

ナガサキ 居場所探し ガイド

定年後の人生は意外と長い!

楽しむ
60代

長崎の暮らしを

ながさき
ダンカーズ倶楽部は
団塊世代の
生きがいを
応援します

2018年12月 発行



よかもん!

出逢いに感謝! さあみんなで愉しもう

第4回

アラ還大会

退職した60代に必要なのはなんだろう?

人生を豊かに楽しむには「仲間と居場所を見つける」ことなのかもしれない。

出会うべき人と居場所に出会うために、一歩、外に出てみませんか。

ワクワクする、人生の展開が待っているかもしれません。

ご家族そろってお出かけください。

※「アラ還」とは、還暦前後の年齢を「アラウンド還暦」、略してアラカンと称しています。

2019年 1月20日(日)

メルカつきまち 5階

先着150名様に
「アラ還せんざい」
振る舞い!
最後に
抽選会あり



カンくん

主催 / 長崎市・ながさきダンカーズ倶楽部



2018年のアラ還大会の様子

ながさきダンカーズ倶楽部

〒850-0022 長崎市馬町21-1 長崎市民活動センター「ランタナ」内
TEL.090-3200-6922 ホームページ <http://www.dankers.justhpb.jp>

発行◎2018年12月

ナガサキ居場所探しガイドは「九州ろうきんNPO助成対象事業」の協力で制作しています。

カンくんの
ひとりごと



あの人の

「長崎暮らし」は、

どげんかな？

「簡単に移住というけどさ、暮らすのはオレなんだぞ…」と、困った顔で言ってたあの人、同級生に勧められての「長崎Uターン暮らし」がスタート。おやおや、ニコニコ笑顔の

お出かけだ。歌なんか歌って…。あれは、ながさきダンス倶楽部の応援歌「踏み出そう！新しい一歩」だ。

あ、こちらはテニスラケット持ってお出かけだ。サークル活動参加は、仲間づくりの早道かも。彼の名言は、「人生を楽しむなら、外に出よう！」さすが、いいこと言うよ！

あちらのご夫婦は、一段と楽しそうだなあ。「自分の時間を大切にして、それぞれが仲間を増やすことが大切」だった。たしかに、ふたりの笑顔はキラキラ輝いているなあ。

さて、皆さん、あなたの「人生計画」に、「仲間づくり、居場所づくり」メニューは入っていますか？ ほら、すぐそこに、出会うべき人と居場所が待っています！ さあ、一歩、外へ出かけましょう！

※1/「どげん」長崎弁で「どんな風」の意味
※2/19頁に歌詞あり



アラちゃん
63歳



長崎で
移住を
楽しむ60代

仲間たちと楽しむ
大好きなテニスが
人生を豊かに。



樋口芳樹さん

67歳

1951年、長崎市生まれ。中学生の時、父親の転勤で東京。学生生活を東京と横浜で過ごす。化学会社のサラリーマンとして神奈川、大阪、兵庫で生活。退職後の2016年、長崎へ移住。現在は大好きなテニスやゴルフを楽しむ日々。

樋口さんの暮らしの中心にはテニスがある。中学生から始めたテニスは、社会人になっても、住む場所が変わっても、続けてきた。長崎へ移住してから真っ先に取り掛かったのも、テニス仲間を探すことだったという。長崎には都会と違ってテニスクラブはなく、皆サークルで楽しんでいることを知った樋口さんは、様々な人を通じてサークルを紹介してもらい、その中から自分に合うサークルを見つけた。

現在、樋口さんは三つの

サークルに所属している。一つはテニスが大好きな熟年男性のグループ、二つ目はレベル向上に取り組むグループで、球出しやアドバイスをしながら、その手伝いをしている。三つめはスマートな女性のグループで、こちらはレベルが高い。樋口さんは、それぞれのサークルに、出席すること“を第一に、取り組んでいる。「以前、テニス好きの知り合いが、『週末に楽しん



小江原台近隣公園テニスコート

テニスサークルのみなさん

でいたテニスを退職後、毎日するようになったら、全然楽しくなくなりました」と話していたことがあったんです。一生懸命仕事をして、週末に好きなことをやるから楽しいのだと。しかし私の場合、レベルや楽しみ方の異なる三つのサークルに所属しているため、テニス三昧の日々が本当に楽しいんです」と樋口さん。テニスは身体的にも良い

影響を及ぼしているようで、食事や酒量は変わっていないのに、定年後は体重が十キロも減ったという。

樋口さんは月に一、二回、ゴルフも楽しむ。またスキルアップのため文化講座「ながさき歴史の学校」や「料理教室」にも参加。「料理教室は、レシピを覚えるために行っているわけではありません。教えてもらった美味しい料理は妻

に教えるだけ。料理教室へは飲み仲間を探しに行っているんです」と笑う。

「人生を楽しむなら、外に出よう。そして、輪を広げよう。そうすれば、自分の居場所はきっとある」と樋口さん。その言葉通りに行動することで、樋口さんは豊かな日々を満喫している。

長崎で
移住を
楽しむ60代

お互いが趣味の世界で
仲間の輪を広げて
夫婦は笑顔満開！



高村敏雄さん・佐智子さん

70歳・64歳

敏雄さんの退職後、10年間は佐智子さんの実家のある神奈川県に在住。2017年、敏雄さんの故郷・長崎へ。現在、敏雄さんはデイサービスや老人会でマジックを披露することを、佐智子さんは釣りや、さるくの長崎平和ガイドとしての活動を楽しみにしている。

敏雄さんの定年後、佐智子さんの故郷・神奈川で田舎暮らしを満喫した二人は、年齢を重ねるにつれ、車の運転の必要がない、交通の便の良い町に暮らそうと、敏雄さんの故郷・長崎への移住を決めた。年に一度の帰省だけでなく、旅行会社に務めていた経験を持つ佐智子さんは、添乗員として何度も訪れた経験から、長崎には良い印象を持っていたと話す。

長崎での生活は車に乗る必要はないものの、とにかく坂道や石段を歩く、歩く。「神

奈川とは違った不便さですが、これも足腰を鍛えるためだと思えば、良いですよ」と二人は笑う。

敏雄さんの趣味はマジック。神奈川にいた頃は、自治会などから声がかかり、人前で披露することも多かったが、長崎ではそれは無理だろうと諦めていたという。ところが、古稀を祝う中学と高校、それぞれの同窓会に出席した際、自治会の役員をしている同級生が何人もおり、オ



茂木港で釣りを楽しむ高村夫妻

ファーがかかった。それ以来、デイサービスや老人会、子ども会など、月に二回ほどマジックを披露している。「長崎で披露するマジックは格別です。先輩やゆかりのある方々と思い出話に花を咲かせたり、生まれ故郷ならではのやりがいがあります」と敏雄さんは嬉しそうに話す。イターンの佐智子さんが移住後に始めたのは、釣り。四

十八歳で脱サラし、飲食店をしていた経験を持つ佐智子さんは「せっかく長崎に来たのだから、自分の釣った魚で美味しいものを作って、主人に食べさせたいと思って」と話す。茂木や高島などで釣りを楽しむが、釣果はまだまだだそうで、「魚売り場を覗いたびに、いずれは釣り上げてやるからな、と呪文を唱えているんです」と笑う。

また佐智子さんは移住早々、さるくガイドの資格も取得し、長崎平和ガイドとして、月に二、三回、修学旅行生を案内しているという。夫婦円満の秘訣を「お互いに好きなことがあり、自分の時間を大切にしていること」と話す二人。趣味の世界でそれぞれが仲間を増やすことで、二人で過ごす時間には笑顔があふれ、日々は輝いてゆく。



マジックを披露する敏雄さん

長崎で
移住を
楽しむ60代

移住後の寂しさを
ダンカーズが
吹き飛ばしてくれた！



望月富美子さん
63歳

1955年、大瀬戸町雪浦生まれ。25歳の時に上京し、28歳で結婚。市川で13年間子育て、それから墨田区向島に住んで、60歳で故郷・長崎へ移住。現在は「ながさきダンカーズ倶楽部」に所属し、趣味を楽しんでいる。

子育てが一段落した五十歳を過ぎた頃から、年輩いた両親のため、また同窓会に出席するために、長崎へ帰郷する機会が増えたという望月さん。それをきっかけに、望月の念がだんだん大きくなり、六十歳の時に長崎への移住を決めた。「夫は仕事の関係があり、私が一足先に長崎へ行き、生活の基盤づくりをすることにしました」。

しかし長崎へ来てからも、東京での営業の仕事を続けていたこともあって、ストレスは多く、一人暮らしのため話し相手もない。いくら故郷とはいえ、三十五年も離れていると、「異邦人」の感覚になり、日々はつまらない。「老後は長崎で」と決めたものの、仕事で二、三ヶ月に一度、東京へ戻ると、今度は東京への望郷の念が生じたという。

これではいけないと、夫のアドバイスを受け、仕事を辞めた望月さんは「やりたい事」を探し始めた。そんなとき出会ったのが「ダンカーズ



水辺の森公園にて

のアラ還大会」のチラシだった。「アラ還大会には、長崎の人はもちろん都会からUターンした人や、長崎へ嫁いで三十年という人……とにかくいろんな境遇の人がいて、面白かったし、居心地が良かった」と望月さん。すぐに入会を決め、イベントに参加するようになった。「素敵な出会いには個人的な付き合いができ

るような方にもめぐり合うことができました」。

望月さんには、いま「楽しい！」と思えることが出来た。ダンカーズの「絵と言葉あそびの会」に参加し、俳句の面白さに魅了されたのだ。

たいです。ね」と望月さん。俳句を始めるようになって、日常の風景も今までは変わって見えないという。

「俳句には短い言葉にいろんな感情を込める面白さがあります。誰に見せるわけでもありませんし、心が自由になります。これから本格的に学びたいです。これからは本格的に学びたいです。ね」と望月さん。俳句を始めるようになって、日常の風景も今までは変わって見えないという。

長崎に移住した今、望月さんが思うことは「声を掛け合っ

て暮らすことは、幸せ」だという。ダンカーズを通して外に目がむくようになり、好きなことが少しずつ増えてきました」と話す望月さんの瞳に、寂しさはもうない。



ダンカーズ大人の遠足「野母崎」

長崎で
移住を
楽しむ60代

山を再生し、畑を耕し、
ネパールの店を開店準備中！
異色の人生、ここにあり。



平野棋市郎さん
65歳

1953年、長崎市生まれ。全国の空港で管制官として、また空港の運用管理業務を担当するなどして、58歳まで務める。退職後の2011年、長崎に帰郷。農業や雑木林等の整備作業をボランティアで行っている。また現在は、ネパールの商品を扱うお店の開店準備中。

名古屋に暮らしていた平野さんが長崎に戻ろうと考える始めたのは五十代の頃。農業や森林関係のボランティア活動を通して、「自然の中で何かをしたい」と思うようになったことがきっかけだった。そんな時、長崎の知人から「使っていない山や畑を管理する人がいないから、一度見に来ないか」と声がかかり、三和（川原、蚊焼、為石）地区へ。「この土地に手を入れるお手伝いをしながら、長崎の暮らしに慣れていきたい」と考えた平野さんは、早期退

職を決意。長崎へ帰郷後は農業研修を受け、使用されていない畑地の再整備や畑作に取り組んだ。

二〇一三年からは里山保全のボランティア活動をする仲間を募って「親木会」を結成し、地域の侵入竹林や植林地、雑木林などの整備作業も開始。「親木会のメンバーとの交流は、私の大きな喜びです。伐採した竹で竹炭や竹チップを作るなどして、有効



JPANI(ジェイパニ)の店内



利用につなげていく。山を再生して、環境を良くしながら、山の恵みをいただく。そうしたことと同じ志の仲間と一緒にやるのは、本当に楽しいですね」と平野さん。

二〇一四年からの四年間、平野さんは在職時の経験を買われ、航空保安業務指導のためアフリカのマラウイ国へ、またJICA長期専門家としてネパール国へ渡航。そこで

ネパールに暮らす人々の素朴さと、そこで生み出される手作りの品に魅了された。そして、ネパールの知人と協力し、自宅の一階でネパールの産品を販売する店を開くことを思い立った。店にはパシュ

ミナのストールを中心に、自分が作った農作物も置く予定だ。店の名はネパール語で「何でも屋」を意味する「JPANI(ジェイパニ)」。

平野さんは「店が軌道に乗ったら現地の人に還元したいし、またこの店が地域の人たちの交流の場になれば、嬉しいですね」と話す。

平野さんは「すべての出発点は、自分の楽しみ」だと語る。しかし、その活動はどれも誰かの幸せにつながっている。蚊焼町の岳路にオープンするという新しい店が今から楽しみだ。



お店の前の海には世界遺産「軍艦島」(端島)が見える



大好きな歌を通して 人生の喜びと 仲間との絆を手に入れた！



ひろ ゆき
鉄本 尋行さん

68歳

1950年、長崎市生まれ。高校卒業後、東京の大学へ進学し、そのまま関東に45年間在住。退職後も東京に永住するつもりだったが、突然の母の死に伴い、2015年に帰郷。現在は「長崎居留地男声合唱団」に在籍し、充実の日々を送っている。

母の死をきっかけに、実家やお墓の管理もあり、長崎へのUターンを決めたという鉄本さん。帰郷にあたっては友人が少ないという不安を抱えていたものの、Uターンの一年前に参加した高校の同窓会で長崎在住の友人との絆ができ、不安は解消されたという。

Uターン後まもなく、とある寿司屋で食事をしている際に、たまたま隣り合わせになった人に「ながさきダンカース倶楽部」への入団を勧められ、その縁で二ヶ月後には「長崎居留地男声合唱団」

へ入団。

鉄本さんのパートはバリトン。練習は週に1度だが、これがなかなかハード。「レパートリーの中には日本語だけでなく、イタリア語やドイツ語、英語の歌もあり、中にはオペラのように長い曲もあって、覚えるのが大変なんです。自宅でもよく練習しますが...」。

県内はもちろん、オフアールがあれば県外へも足を運んで、歌声を響かせる。今年七



黒島天主堂前でコンサートの仲間と



グラバー園にて

月には、長崎居留地男声合唱団が中心となって、地元の他の合唱団などと協力し、読売交響楽団を招いて長崎ブリックホールでコンサートを開催した。「大舞台上で歌を歌い、盛大な拍手をもらうと、つい涙腺が緩みます。歌う側と聞く側がひとつの空間の中で一体となり、喜びを共有するといふのは、本当に幸せですね」

と、鉄本さんは目を細めた。歌が楽しいのはもちろん、コンサート後の打ち上げや、気の合うメンバーとの飲み会も大きな楽しみ。鉄本さんは合唱団だけでなく、「長崎大学シニアいきいきカレッジ」でパソコンや絵画、俳句、レクレーション...など、様々な講義を受講し、また臨時講師を務めるなどして、どんどん

仲間を増やしているという。「実は私は、台風の日に一日家にいるのもうんざりするくらい、外に出るのが好きなんですよ(笑)。それが功を奏しました。一歩外に出ないと、新しい出会いはありません」と鉄本さん。次はUターン後、一度も握っていないゴルフクラブを手に、練習を始めるのが目標だという。

人生はこれから、さあ踏み出そう!

団塊シニア世代

ながさき

ダンカーズ

倶楽部



ダンカーズってどんな意味ですか。よく質問されます。「団塊世代」をもじり、親しみやすいネーミングで「ダンカーズ」。「団塊世代のセカンドデビューのすすめ」をテーマに四年間発行した情報誌「ながさきダンカーズ」が大きな反響を呼び、その名称を受け継ぎました。「団塊」の固い殻を破り、さまざまな世代が集まり、第二の人生を踏み出すための「プラットホーム」です。

発足してから七年になります。

活動のテーマは、一貫して仲間づくり、居場所づくり、出番づくりを掲げています。

毎月例会は第三木曜日の18時から、市民会館会議室で開催しています。内容は参加したメンバーがそれぞれのセカンドデビューを語ったり、ワークショップや、外部講師を招いての講話会です。例会が終わると、場所を移して居酒屋交流会が始まります。みんなでお酒を飲みながらのワイガヤ談議はいつも青春がよみがえります。

「ダンカーズ」の大きな特徴は、自主的な活動です。下段に「いきいきグループ活動」を紹介しました。培った経験を活かし、自分がやりたいテーマを掲げ、仲間を募り、自主的に活動を進めていくアクティブなグループ活動です。これが他に類を見ない「ダンカーズ」の大きな特徴で、活動力の源です。



「ダンカーズ」の社会貢献活動

長崎市委託事業
「長く元気で！プロジェクト」

「よかもん！アラ還大会」を開催。アラウンド還暦世代が参加、2016年から年一回開催しています。
長崎市中央公民館講座「長く元気で！人生を愉しむ60代の居場所教えます」。今年は2019年2月5日、12日、19日開講します。(午後6時30分～8時30分)。参加は自由で申込みは入りません。

災害ボランティア活動支援

「長崎夜市」チャリティバザー参加。
10万9,736円を寄付。

九州ろうきんNPO助成フォーラム

助成金(20万円)は、当冊子「ナガサキ居場所探しガイド」制作料に充てられます。

史跡出島周辺ボランティア清掃

毎月最終日曜日午前9時から毎週約15名が参加。2017年4月から実施。

ながさき移住コンシェルジュ

県から委嘱8名がU・ターンを希望される方をサポートします。

長崎創生プロジェクト事業

次頁をご覧ください。

入会するには? 50代から80代までの男女が会員登録、100人を超えました。入会金なし、例会参加費が都度500円、入退会は自由です。入会希望者は事務局へご連絡ください。090-3200-6922(事務局長中川) 事務局/長崎市馬町21-1 長崎市民活動センター「ランタナ」2F

ダンカーズいきいきグループ活動

培った経験を活かし、自分がやりたいテーマを掲げて仲間を募り、自主的に活動を進めていくアクティブなグループ活動を行っています。



納涼会



長崎夜市(バザー)



杵の川 ほろ酔い講座



出島清掃ボランティア



ダンカーズカラオケ倶楽部



ダンカーズおりがみ倶楽部



13 手話愛好会



ダンカーズボウル



絵と言葉遊びの会



元気でゆっくり太極拳



ダンカーズ大人の遠足

ながさき
ダンカーズ倶楽部は
団塊世代の
生きがいを
応援します

誰かに
必要とされるから
人生は楽しい!



ながさきダンカーズ
倶楽部 会長
井手達夫



移住者に向けて
「ながさきダンカーズ倶楽部」の
新しい取り組みです!

ながさき移住コンシェルジュ

DEJIMAダンカーズ

ながさきダンカーズ倶楽部は、長崎移住者のための
「移住者なんでも相談&交流の場」《DEJIMAダンカーズ》を開設しました。

“長崎の密やかな愉しみ方”をご提案し、
暮らし方情報の共有&発信で移住者の満足度を高めます。



ながさきで
待っとるばい!

移住者なんでも相談室

長崎に来てよかった! 40数年ぶりにふるさと長崎へ戻ってきたUターン者。あこがれの長崎へ奥さまと一緒に移住して来たIターン者。

それぞれの事情で、わたしたちが住む長崎へやって来た。移住した方がいいが、困ったなあ。長崎の暮らし方、趣味の会探し、長崎弁が分からないなど困りごと、何でもご相談ください。

アドバイザーは「DEJIMAダンカーズ」のUターン実践者+長崎暮らしの達人たち23名が豊富な経験で長崎暮らしを愉しむ方法をご提案します。

場所は市民活動センター「ランタナ」2Fに常設。お問い合わせは、ダンカーズ事務局へご連絡ください。

新ながさき人交流会

新しい移住者と長崎に住んでいる者たちが集う交流会。年2回、史跡出島内「内外倶楽部レストラン」で開催しています。長崎の食材を活かした出島西洋料理に舌鼓を打ちながら「誰でもわかる長崎弁講座」を楽しんだり、長崎へ来てよかった!と語り合います。県、市の移住者担当の職員も参加し、さまざまな疑問へ答えます。

ながさき移住コンシェルジュ

県への移住を希望される方への移住に関するアドバイザーや地域の魅力をお伝えし、また、移住後には定住していただくためのサポートを行います。

事務局/ながさきダンカーズ倶楽部(090-3200-6922・中川) 長崎市民活動センター「ランタナ」内



ダンカーズおすすめ散策エリア



中島川に映える眼鏡橋に誘われ、
のんびり散策すれば、
新旧織り交ぜ独自の視点で心を刺激。
〈長崎〉で暮らす幸福感に包まれるよ。

1 唯一無二な本屋さん!

ひとやすみ書店

店頭の手書きの一節に誘われ3階へ上
がれば、店内は童話や絵本に小説などバラ
エティ豊かなジャンルの書籍が並ぶ。まるで
店主の城下康明さんの書棚を見ているよう
な不思議な高揚感がわいてくる。購入した
本を読みながらコーヒー(420円)も楽しみ、
とっておきの自分の時間をどうぞ。



長崎市諏訪町5-3-301
休/水曜 営/11時~20時
Tel.095-895-8523

2 長崎オリジナル風味のポップコーン

長崎の路地裏Café

2014年に誕生し、「長崎ちゃんぽん味」「角煮
まんじゅう味」(各540円)や「カステラ味」「ミルク
ソーキー味」(各594円)など長崎の風味をアレ
ンジ。雲仙市小浜産の塩を使った「雲仙SALTキャ
ラメル味」(594円)は絶妙な味つけの逸品。ポ
ップコーンで長崎の多彩な魅力を満喫できそう。

長崎市古川町5-15 休/不定休 営/10時~19時
Tel.095-895-8997



3 肉の美味しさ、パワーを堪能

炭火串焼もりや

夕方4時からオープンし、店頭には炭火で
焼かれた肉の焦げるいい香りが漂う。メニュー
は豚バラ、鶏ももに牛中落ちカルビなど串焼
各種120円に加え、ランプステーキ(100g
1000円~)と本格ステーキもお手頃。持ち
帰りコーナーでは子どもたちが頬張り、店内も
一人で気軽に立ち寄れるのも魅力。



長崎市古川町5-4
休/火曜 営/16時~21時
Tel.090-8414-4411



眼鏡橋と魚市橋の中間あた
り、ハート型のストーンを発
見。右上の石垣には「i」に
見える石があり、組み合わせ
れば「アイ・ラブ・ユー!」。



お曲がり
猫もいます!

(注) 飲料は不可

磨屋町周辺はかつて研ぎ職人が多
く、研磨に必要な水を確保する井戸
が散在していた。2017年「長崎創生
プロジェクト」に認定され、旧磨屋町
のシンボルとして井戸が復活。

6 370余年の深い歴史を体感



長崎市伊勢町2-14
Tel.095-823-2665

伊勢宮

伊勢宮は天台宗修験 南岳院存
祐という人が伊勢に赴き、寛永16年
(1639)に創建。明治時代、長崎で
初めて神前結婚式を行い、諏訪神
社、松森神社と共に長崎三社と呼ば
れてきた。樹齢300年を超えるクスノ
キや拝殿内には元禄9年(1696)に
奉納された「三十六歌仙額絵」など
独自の風情を醸し出している。

7 和のたたずまいで長崎を発信

まちぶら案内所 もてなしや

眼鏡橋から魚市橋方向へ。和を基調
にした町家風のたたずまいの中、無料休
憩スペースをはじめ、観光マップがそろ
い、観光客の頼もしい存在になっている。
約1500アイテムのお土産には
地元アーティストのポストカードな
どオリジナリティあるグッズで、新
たな長崎の魅力を発信している。



長崎市魚の町6-24
休/元旦のみ 営/10時~19時
Tel.095-895-5171

8 老舗の巧みな技が光る名店

御菓子司 岩永梅壽軒



長崎市諏訪町7-1
休/火曜・日曜(不定休)
営/10時~19時 Tel.095-822-0977

重厚な店構えは、1996年長崎市都
市景観賞を受賞。店頭に掲げられた
看板にある通り、天保元年(1830年)
の創業で、「もしほ草」(756円~)や
「口砂香」(540円~)など老舗ならで
はの巧みな技で和菓子を提供。手作りの
「長崎カステラ」(要予約1620円~)も
厳選された素材を使い人気だ。

寺院が集まった
「寺町」エリア
歴史好きの方や
お寺巡りの方は
ぜひ訪れて!

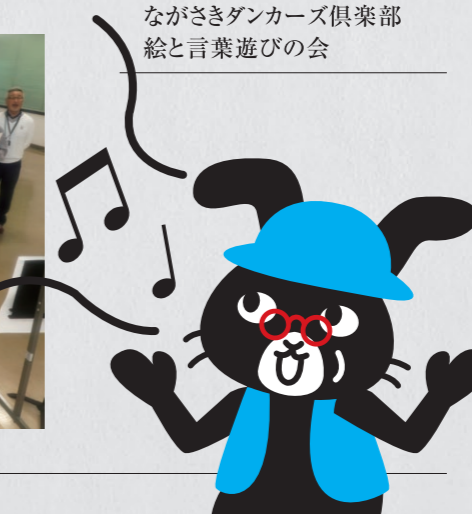
江戸幕府による「キリシタン一掃」「仏教の
復興」といった政策からこのエリアに寺院が
集中。ランタンフェスティバルの「媽祖行列
(まそぎょうれつ)」の起点となっている隠元
禅師ゆかりの「興福寺」をはじめ、長崎に欠
かせない荘厳な物語が紡がれている。

踏み出そう！新しい一歩



作詞 宮本洋子

ながさきダンカーズ倶楽部
絵と言葉遊びの会



作曲 松村久美子

ソプラノ歌手

長崎音楽ボランティア協会
事務局



作詞にあたり、いちばん心掛けたことは、この歌が誰かに向けたメッセージになれば：との思いでした。そして、なによりもダンカーズ倶楽部の理念の「仲間づくり」、「出番づくり」、「居場所づくり」を実践しながら、多くの仲間と一緒に人生を楽しんでいる自分達への応援歌でもあります。
この歌が、これから第二の人生をスタートしようとしている誰かの一歩を踏み出す一歩につながれば幸いです。



ダンカーズに入会してから3年になります。会員の皆様はそれぞれに多種多様な場で活躍された方が多く、月1回の例会も皆さんのお話を聞くのが楽しみです。私は音楽を通してお役に立ちたいと思い、親しみ易い曲を作る事を提案しました。ダンカーズの「絵と言葉遊びの会」の方々が出された言葉を代表の宮本さんがまとめられ、出来上がった詩を拝見しましたら、たくさんの想いが詰まっています感動いたしました。「さあ踏み出そう！新しい一歩」という最初のメロディーがすんなり出てきて、その後は代表の井手さん、事務局の中川さんのアドバイスを入れて完成しました。長く歌い続けられたら嬉しいです。

踏み出そう！ 新しい一歩

ながさきダンカーズ倶楽部 作詩
絵と言葉遊びの会
松村久美子 作曲

C G7 C G7 C

1. さあふみだそう - あたらし いっぱいそこ
2. さあふみだそう - あたらし いっぱいそこ

6 F Dm C F Dm

に たのし い なかまが いる そこに げんき な なかまが
に はげま す なかまが いる そこに ささえ る なかまが

11 C C 1.G Em C Am

いる そこが わたし の いばしょ
いる そこが みんな

16 G C F G C

あらたなであいと ちょうせん これからはじまる わたしのでばん

20 F C F Dm G C D.C.

まだまだやれる ことがある まだまだだれかの やくにたつ

24 2.C Em C G C6 C Dm Em C6

の いばしょ じんせい ますます これから じん

29 C F G C

せい ますます これから

踏み出そう！新しい一歩

1. さあ踏み出そう 新しい一歩
そこに楽しい 仲間がいる
そこに元気な 仲間がいる
そこが私の居場所
2. さあ踏み出そう 新しい一歩
そこに励ます 仲間がいる
そこに支える 仲間がいる
そこがみんなの居場所

新たな出会いと挑戦
これから始まる私の出番
まだまだやれる事がある
まだまだ誰かの役に立つ

人生まだまだこれから
人生まだまだこれから

ながさき移住サポートセンター

しごとのこと、すまいのこと、くらしのこと
 長崎県への移住に関する様々なご相談に対応しております。お気軽にご相談ください!

しごと

UIターン就職・転職支援も充実!

ながさき移住サポートセンターでは、長崎県内の企業や長崎県内に営業所のある企業からお預かりした求人案件を、移住希望者(求職者)の方にご紹介し、転職・就職いただくまでのサポート(無料職業紹介業務)を行っております。移住先候補のひとつとして長崎県をご検討している方、選択肢のひとつとして転職を検討している方からのご相談も歓迎いたします。お気軽に当センターへご相談ください。

就職・転職支援の5つの特長

- 1 転職だけでなく、移住を含めたトータルサポート
- 2 専任の担当者が就職・転職までをサポート
- 3 専任の担当者による質の高いマッチング
- 4 長崎県内の人材採用支援機関と連携(3win ながさき人材採用支援プロジェクト)して、求人案内/求人企業とのマッチングをサポート
- 5 ご経験をベースに、潜在求人、非公開求人への提案も対応可能(業務連携機関との協議)

すまい

「お試し住宅」の確保

移住前に一定期間の生活体験を行う「お試し暮らし」ができる施設

設置市町	施設数
12	37棟50戸

(平成30年9月末現在)



空き家バンクの充実

市町が空き家を登録し、空き家の利用を希望する人へ物件情報を提供する制度

設置市町	登録件数	うち利用可能登録件数
17	429	164

(平成30年9月末現在)

ながさき移住倶楽部会員募集中

各種割引や特典サービスを受けることができる、移住の頼もしい味方! さらに移住に関する最新情報をお届けします!

くらし

長崎県の暮らし!

長崎県では、快適で安全・安心な暮らしが実現できます。都会よりも安いコストで生活できることも魅力です。

- 快適** 真夏日と冬日以外の日数(30年平均) 全国5位
 空気のきれいさ 全国1位
- 安全** 犯罪発生率 少ない方から3位
 地震発生率 少ない方から6位
- 安心** 病院数(人口10万人比) 全国8位
 診療所数(人口10万人比) 全国3位
 医師数(人口10万人比) 全国8位
- 生活コスト** 安い生活コストで
 都会と変わらない収支バランス



「ながさき移住ナビ」は、長崎県への移住に関心がある方を応援するホームページです。「しごと」「すまい」「くらし」など、移住を検討される際に必要なさまざまな情報を発信しています。

<http://nagasaki-iju.jp>

ながさき移住 検索



居場所探しのお問い合わせ

長崎市からのお知らせ

長崎市では、高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも元気で過ごすことができるよう「長く元気で! プロジェクト」に取り組んでいます。ひとりひとりが、医療や介護を必要とせず、健康で生きがいある生活を続け、高齢期に向けての準備に取り組むことが大切です。

長く元気でいるための取り組みポイント!

生活習慣病を予防する

食事

毎日プラス1皿野菜を増やし、バランスの摂れた食事を心がけましょう。

運動

適度な運動や身体活動は、生活習慣病予防やストレス解消などに効果があるとされています。1日プラス10分からだを動かしましょう。

病気を早く見つける

特定健診、がん検診

まずは自分自身の健康を維持することが必要です。年1回特定健診、がん検診を受けましょう。



人生をもっといきいきと過ごす

生きがい

健康づくり・生きがいづくりのためのボランティアをはじめませんか。
 ●高齢者ふれあいサロンサポーター、介護予防ボランティア、ロードウォークサポーター、食生活改善推進員

問/お近くの総合事務所 地域福祉課まで。

中央総合事務所 TEL.829-1429
 東総合事務所 TEL.813-9001
 南総合事務所 TEL.892-1113
 北総合事務所 TEL.814-3400

●介護施設ボランティア

問/高齢者すこやか支援課 TEL.095-829-1146



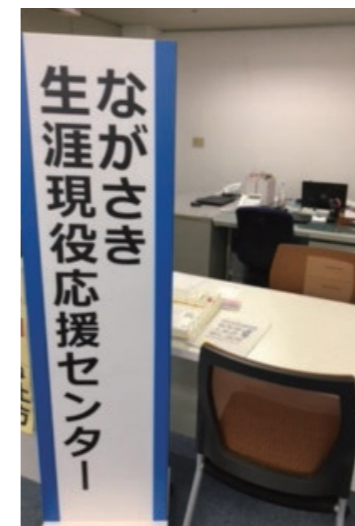
高齢者の相談窓口 「地域包括支援センター」

介護や保健医療福祉サービスについての相談や、高齢者の人権や財産を守るための取り組みなど、高齢者が住み慣れた地域で暮らすための様々な支援を行っています。(平成30年度10月1日現在:市内20箇所)

◎問い合わせ/高齢者すこやか支援課 長崎市桜町6-3(別館1階) TEL.095-829-1146 sukoyaka@city.nagasaki.lg.jp

ながさき生涯現役応援センター

ながさき生涯現役応援センターは、高齢者の方々が就業から社会参加まで幅広く気軽に相談できる窓口を設け、個別相談や関係機関の紹介などマッチングに向けた支援を行うとともに、高齢者向け・事業者向けセミナー、企業訪問等による求人開拓等を行い、高齢者の方々の就業・社会参加機会の拡大に取り組んでいきます。



ながさき生涯現役応援センター

長崎市川口町13-1
 (長崎西洋館2階)
 TEL.095-843-0219
 開館/月~金 10:00~18:00
 休館/土日祝、年末年始
 長崎西洋館休館日



市民活動センター「ランタナ」

諏訪神社下の馬町交差点近くにある洋館が、市民活動センター「ランタナ」。平成20年10月にオープンし、様々な市民活動やボランティア団体の活動を支援する長崎市の施設だ。支援の内容は、例えば、団体運営ノウハウ、人材育成講座や研修会の開催、団体同士の交流促進など。また、市民活動に関する相談も随時受け付けており、活動資金や情報発信についての「団体」の相談、地域活性化などの「地域」の相談などにも対応している。



ランタナ

長崎市馬町21-1 TEL.095-829-1125 FAX.095-829-2925
 開館/月~金8:45~22:00 土・日・祝8:45~17:30
 休館/12/29~1/3
 メール/shiminryoku@city.nagasaki.lg.jp
 HP/http://www.city.nagasaki.lg.jp/shiminkyoudo/