

ロクマル 60通信

60歳からは、仕事を通して心豊かな人生を！ やりたい仕事がある、それを見つけようとする。60歳になってそんな希望があるということは、なんてステキ!なことでしょう。私たちとともに、自分の新たな活かし方や可能性を発見し、思い描く働き方を実現していきましょう。

ロクマルサミット参加者の声を受けて開催「介護をするようになって、仕事や自分の時間を大切にしたい」

私たちは、これまで、ロクマルサミット（就業・起業体験談など）、交流会、学びのスクールなどを通して60歳からの働き方について要望や課題をひろってきました。その声をもとに、サミットやスクールの企画を考案しています。今回は、開催のたびにあがっていた「介護で仕事を辞めた」「介護をやっているができる仕事はあるだろうか」といった、この年代ならではの悩みに少しでも応えたく、「介護と仕事の両立」をテーマにしました。横浜市の調査では、ロクマル世代（55～60代）6割が今後、介護に関わることになるとしています。たとえ介護をするようになって、できるかぎり仕事や自分の時間を大切にしたいと切に願います。今回のロクマルサミット「介護と仕事の両立」が少しでもそのヒントになれば幸いです。

介護しながら働く 介護と仕事の両立応援セミナーとフェア

誰もが直面する介護。
関心のある方はどなたでも

2016年12月10日[土] 10時30分～15時30分

アートフォーラムあざみ野 2階セミナールーム

（田園都市線・横浜市営地下鉄あざみ野駅徒歩5分）

参加費 1,500円（ランチ付き交流会含め）

主催：みんなのキッチンロクマルサミット事務局

共催：（公財）横浜市男女共同参画推進協会

後援：横浜市政策局

要予約



「介護と仕事の両立」セミナー 10時30分～12時

介護体験者のトークとプロによるアドバイス

現場での事例を交えながら介護負担軽減につながる方法を考えていきます。

●体験トーク パートと料理教室を続けながら遠距離介護をしている後藤広美さん

●アドバイス 松田栄子さん

訪問看護ステーション・みよみよ看護開設。看護師。医師、ケアマネとの連携で在宅での暮らしを支える。

企業に聞く 介護離職を減らす取り組み

●有限会社アネスト（横浜市青葉区）代表 宮田雅章さん

■コーディネーター：為崎 緑さん

中小企業診断士。特定非営利活動法人よこはま地域福祉センター理事

交流会（ランチ付き）12時～13時 名物交流会。情報交換など。

両立応援フェア 13時～15時30分 自由にブースを回り自由解散。

両立に役立つ提案、個別相談等。両立可能な求人もあります。

*内容の一部・時間は変更になる場合があります。

これからのロクマル案内

■仲間をつくり想いを伝える Facebook講座

こんな人におすすめ

●Facebookに登録したが使い方がよくわからない ●怖くて友達申請できない ●自分の情報開示はどこまで大丈夫なの？ ●これから始めるコミュニティビジネスについて多くの人に知ってもらいたい ●仲間を増やしたい

11月19日[土] 10時30分～12時

会場：みんなのキッチン

参加費：1,000円

講師：未来創造サポーター 長沼洋一氏

●Facebookを始めて5ヶ月で800いいね!と300コメントを獲得。自分が伝えたいメッセージをどのように発信すれば「拡がる」のか、「共感」をキーワードとしたFacebookの可能性を伝える。

■60歳からの働き方座談会

まずはガールズ編。60代から新たな職に就いた女性の参加を募ります。家事支援、介護、事務など、さまざまな職種の方の話を聞くことで、この年代で働くことの意義が見えてくるでしょう。

座談会申し込み締め切り：
11月30日

参加者募集

予約/問合せ：みんなのキッチン ロクマルサミット事務局 ☎045-944-1714（平日10時～18時） WEB予約 *ロクマルは登録商標です

空手 護身術 月心会

無料体験受付中 3才以上



「みんなのキッチンを見た」で入会すると
①体験日に入会した人は入会金免除
②入会者全員の空手着進呈
③空手DVD進呈

子どもが通えば親は無料!!
近隣支部に同じ月謝で何度でも通えます!

NPO法人 月心会 支部 たまプラーザ、青葉台、あざみ野、センター南、センター北、仲町台など多数。
☎042-368-0325 http://gesshinkai.jp/ ●宗家 岡田俊郎十段 指導54年 TV出演多数

あかりのセレクトショップ Luce Dolce ルーチェドルチェ

夜長の季節は優しいあかりを灯してゆったりとした時間を過ごしませんか？

11/13

クリスマスセールがスタート!

現地で買い付けた一点モノの北欧ヴィンテージランプが15%～40%OFFに!

●プレゼントに最適なランプやナチュラルテイストの雑貨もご用意しております。

12/25

期間中お買い上げの方に
オーガニックコットンの
クリスマスオーナメントをプレゼント!



都筑区荏田南5-23-28
☎045-943-3607
✉:lucedolce@tmtv.ne.jp
http://www1.tmtv.ne.jp/~luce/
Open: 金土日 11:00～19:00
(他の曜日もご連絡によりOpen可)

保育所ちびっくランド センター北駅前園 月極め保育園児募集

6か月～6歳までの
お子様をお預かりします。
*冬休みの間だけなど、期間限定保育にも対応します。

ちびっくランドセンター北駅前園
☎045-914-9333

都筑区中川中央1-8-3アトリムローズ2階(市営地下鉄センター北駅 徒歩1分)

キミの塾はここにある!
私たちの塾では、
生徒をどんどん構います。
話しかけます。

1クラスは全員に目配りできる6人まで。子ども同士で切磋琢磨するにも適切な少人数制です。大人数の中で埋もれている子、伸びたいとあがいている子のサインを私たちは見逃しません。

青葉台校(青葉台駅徒歩5分) センター北校(センター北駅徒歩5分)

冬期講習会
12月26日スタート

★中学生の成績保証
制度実施中です。

中学受験・高校受験 1クラス6名限定進学指導塾
国大セミナー

運営責任者の
東郷博昭です。
お気軽にご相談を。

青葉台校 ☎045-985-1845
センター北校 ☎045-913-8006
(月～金14時～22時)

人生のタカラを見つけに 山北へGO!

(神奈川県足柄上郡)



詳細は
みんなのキッチンで
検索を!!

主催：
やまきたで暮らしみようフェア実行委員会

◀今が見ごろの紅葉も楽しみながら

うちのさんで日本中のおいしいお米を食べ比べ!
青森県三戸の
つがるロマン
安心して食べてもらうため除草剤を使いません。無農薬栽培米です。天日干しなのでおいさがまったく違います。和食党の方、おすすめです!
青森の蛇沼さんの田んぼへ、稲刈りのお手伝いをしました。
玄米1Kg 460円(税別)
酒と米 うちの ☎045-941-6251
都筑区荏田南5-8-12 http://www.uchinogohan.com
日曜定休 9時～20時 ©都筑区・青葉区は配達無料

あなたのスタイリスト
AOKI
すみが丘店 ☎045-913-0588
横浜北総本店 ☎045-941-9888
ルララこうほく店 ☎045-590-0988
みんなで参加の街づくり
青葉区商店街連合会
一人ひとりがつくるうごきのないまち
都筑区商店街連合会

たるみ・くま・くすみが気になる方へ 人気の「テノール」でアンチエイジングを!

これからの季節におすすめなのが、高周波のRF(ラジオ波)を流して、たるみ・くま・くすみ・ボディのセルライト治療を行う「テノール」です。温かい施術で湯上りの上気した感覚に。血液とリンパの流れが良くなるので、体内からの若返りが期待できます。まずはトライアルで、お試し下さい。

筑丸志津子先生 ケセラスキンケアクリニック院長



●医学博士、皮膚科専門医、抗老化医学会認定医、サプリメントアドバイザー。皮膚科診療のかたわら、老人医療も手がけ、訪問診療なども行っている。

筑丸先生の 主役の部屋



テノール料金表(顔)

トライアル ¥16,200

1回 ¥29,200

3回 ¥73,400

5回 ¥116,600

※顔以外に、お腹、肩、ふくらはぎに効果的なコースも。お気軽にご相談ください。

ケセラスキンケアクリニック

☎045-909-1611



青葉区荏田2-2-8
アドバンスビル2F
(1Fはスーパー丸正さん)
www.quesera.jp/
たまプラーザ駅より、鶴山循環バスにて「荏田二丁目」または「荏田三丁目」下車、徒歩3分

募集!正社員
新聞奨学生も募集中!
4年制大学、短大、専門学校、予備校、宅浪夢を実現するためにがんばる君を応援します。
◎日本全国、いつでも、どこにでも面接に伺います。
本拠：横浜市青葉区市ヶ丘1737
三田真一 hirotan-shigoto.com
奨学生 hirotagakusei.com
廣田新聞店 専任ダイヤル
0120-379641
みなくるよい
廣田新聞 求人 で 検索
担当者直通メールアドレス→ bcc05021nifty.com

★横浜ロックサークル創立25周年記念
都筑X'mas
ポップス&ダンスフェスティバル2016
生演奏と軽食&ドリンク、ちょびりダンス
懐かしの和洋ポップスから80年代のロックが次々と!
11月26日④ 14時～20時
プレミアホール(センター北駅前 プレミアヨコハマ7階)
チケット:1,500円(ワンドリンク付き)
主催:横浜ロックサークル HP www.sound.jp/yrcl/
問合せ:事務局 yrc_zimukyoku@yahoo.co.jp