

セカンドライフCAFE

Day3 仲間を探そう

生涯現役をめざす私のシニアライフ
～ 毎日がワクワク。。。の舞台裏 ～

2018年12月19日
御殿場市 開催

NPO法人静岡団塊創業塾
静岡市清水区在住 67歳
あか ほり み よ じ
赤 堀 三 代 治

<当日配布資料>
・あざれあねっとわあく
69号・70号
・JAしみずの風
2016.4月号

私がこころがけていること

- ◇ 食べること
なるべく自然なものにこだわる
自分でも作ってみる
野菜から食べる 和食中心



- ◇ 体を動かすこと、
音楽・芸術に接する
毎日の簡単な体操
水泳・自転車 登山・山スキー
ジャズライブ

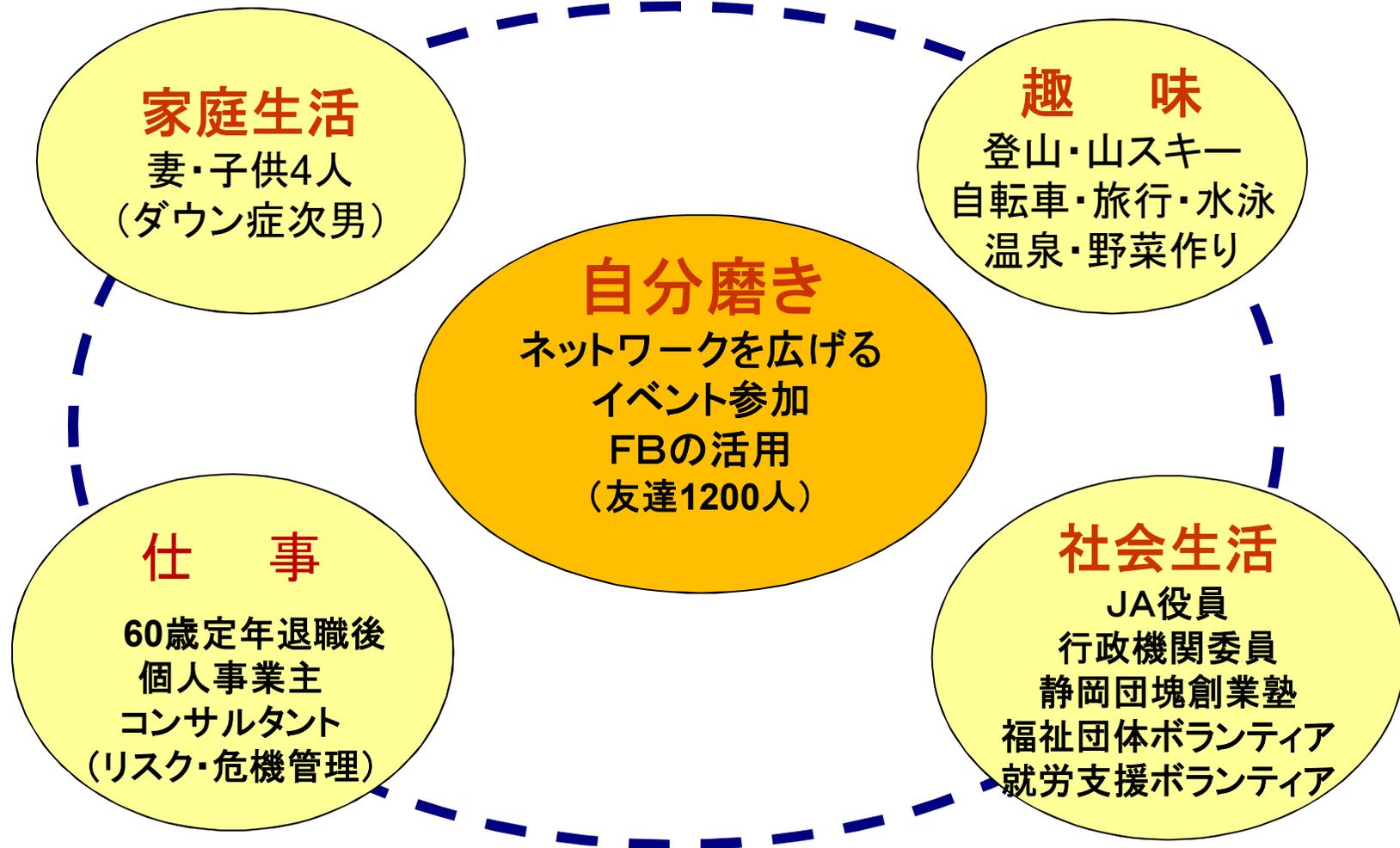


- ◇ 自分の気持ちを書き出す
FB、Blogの活用、手紙

- ◇ ポジティブな気持ちをもつこと
Three Good Things
プラス思考
リラックス(お風呂・温泉)
早寝・早起き



バランス感覚を保ちながらマルチに生きる



働き方改革にもつながる！！

素敵な仲間との出会い&ネットワークを広げる

私がこころがけていること

- ◇ 出会いの機会の創出
無理をしない範囲でイベント等に参加
- ◇ フェイスブックでの交流の促進
ともに夢を語れる共感できる仲間との関係創りの機会
- ◇ こんな人との関係性を深めたい
 - ・ 基本的なコミュニケーション力に富んだ人
 - 相手の話をきっちり聴ける人
 - 相手のことを思いやることができる人
 - 礼節を重んじる人

END

ご清聴ありがとうございました。



ARMS アカホリ リスクマネジメント システム

あかほり みよじ

代 表 **赤堀 三代治**

リスクマネージャー・リスクアドバイザー
(リスクマネジメント協会認定)

〒424-0041 静岡市清水区高橋5-11-5
TEL:09012888954 FAX:054-366-0098
e-mail : m-a@msj.biglobe.ne.jp
blog : <http://infor-clip.269g.net/>

