



大町市
生涯現役促進
地域連携協議会



令和2年度 第1回シニア世代「生きがい」講座

1枚の写真と自分史

==== R2年11月6日(金) 13:30-16:00 大町市中心市街地多目的ホール =====





北アルプス広域シルバー人材センター共同開催

1枚の写真と自分史..

自分史で
エンディングノートより
前向きな
人生ファイルを作ります。

講師：自分史活用アドバイザー 上原 房江 氏

これまで歩んできた道を振り返りまとめる『人生ファイル』を作ります。
常に手元に置き、事あるごとに更新しながら、今と未来をよりよく、
自分らしく生きるために役立つ一冊になるでしょう。

**最も大切なことは、
今日から
どう歩んでいくか……
ということ。**





大町市生涯現役促進地域連携協議会を紹介。
昨年度の**活動内容**や**シニア世代人材の就労実績**を含め、協議会活動事業等を説明。



全ては明日からのため、
共感・感動・心に残った新聞記事・子供の写真・孫の写真・俳句・川柳・自分が作ったモノの写真など、
楽しく、そして出し入れ自由の自分ファイルを作るコツを
しっかりと教えていただきました。

