



渡辺茂樹

今回は、沼津市でシニアのセカンドライフを支援する活動を続けるDSプエルとの代表世話人渡辺茂樹さんを紹介します。

2005年(平成17年)人間ドックで胃部悪性腫瘍の発見、がんを宣告され、頭は真っ白です。ステージ3B、胃の全摘出&リンパ郭清、術後抗がん剤の副作用や後遺症のつらさと再発の不安！先輩ピアサポーターから、「悩んでいるのは自分だけではない、仲間がいる、声を出して助けを求めれば周りの人が助けてくれる」と励まされる。

「自分の体験や知恵が同じ悩みを持つ仲間の力になれば」との思いで始めたピアサポート活動、「相談者の力になることで自分も癒されている」「自分の居場所があり生きるエネルギーをもらっている」自分が置かれている場所や立場で、精一杯努力し明るく光り輝きたい「がんと向き合いつつ幸せ・安心・希望を探して、自分らしく生きていこう！」



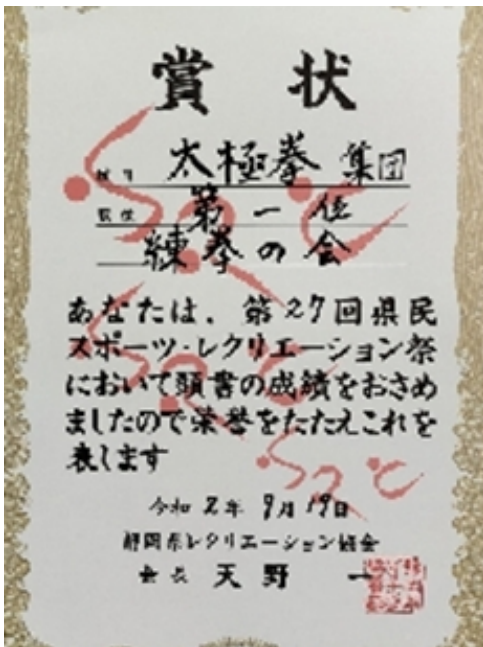
がんのピアサポーター活動



司会進行役



武術太極拳



[静岡県レクリエーション太極拳集団第一位](#)

「がんのピアサポーター」「武術太極拳」「ハーモニカ」「生活支援員」など、焦らずにゆっくりとセカンドライフを楽しんでいます！

「DSプリルト」はシニアのセカンドライフを支援する「夢ある人づくり塾」1期生有志で2015年（平成27年）立ち上げたグループです。「夢ある人」になるためには「行動」「コミュニケーション」「好奇心」の3個の「こ」が大切だと教えていただきました。

私たちは富士山と駿河湾にいだかれた風光明媚なまち沼津、この街に暮らしこの街を愛するメンバーが第二の人生＝セカンドライフを楽しむため、地域で新たな活躍の場を見つけ、地域で光り輝き、新しい仲間と地域社会のお役に立ちたいと願っています。



[DSプリルト サンウェル 絵手紙教室](#)



[ノルディックウォーク](#)



災害ボランティアコーディネーター

「絵手紙教室」「ノルディックウォーク」「災害ボランティアコーディネーター」「地域コミュニティ活動」「シニアの就活」「ごみゼロ活動」など、それぞれの地域で活躍中です！



航海イメージ

「DS Pfeilt号」元気に航海中！

皆さん、「DS Pfeilt」の仲間になりませんか？より良きセカンドライフを探すため情報交換しましょう！興味があれば、定例会や絵手紙教室をのぞいてみてください！

○定例会

令和3年1月17日(日)、2月14日(日)、3月7日(日)

サンウエルぬまづ3Fミーティングブース13時30分～

※沼津市日の出町1-15 サンウエルぬまづ(ぬまづ健康福祉プラザ)

○絵手紙教室

令和3年1月15日(金)、2月12日(金)、3月12日(金)

サンウエルぬまづ3F可動会議室10時～

○絵手紙作品発表会

・令和3年1月21日(木)～27日(水)

しずぎんギャラリー「四季」

※沼津市大手町4-3-45 静岡銀行沼津支店内

・令和3年4月17日(土)～30日(金)

サンウエルぬまづ1Fギャラリー



「第二の人生はどんなライフスタイルで送りたいか、
 活動の幅を広げたいか、地域の中で活躍できる場所が
 ないか、自分らしい生活を送りたいか、自分らしい
 生活を送りたいか？」

セカンドライフ講座

1	12/9(水) 13:00~15:00	お正月の1ヶ月間の過ごし方 改めて家族で元氣になろう 講師：山本 幸子氏（沼津市本字千本1910-206） 協賛：沼津市社会福祉協議会
2	12/14(月) 13:30~15:30	「セカンドライフ」の楽しみ方 「自分らしい生活」を送ろう 講師：山本 幸子氏
3	12/16(水) 13:30~15:30	「セカンドライフ」の楽しみ方 「自分らしい生活」を送ろう 講師：山本 幸子氏
4	12/21(月) 13:30~15:30	「セカンドライフ」の楽しみ方 「自分らしい生活」を送ろう 講師：山本 幸子氏

上記は、本プラザ2階大会議室（沼津市本字千本1910-206）
 開催。無料（先着10名）の定員です。基本全額無料です。
 申込：2023年（令和5年）12月10日（日）まで
 持ち物：筆記用具、飲み物（お茶・水）
 申し込み・参加費について：沼津市社会福祉協議会（沼津市本字千本1910-206）
 電話：055-962-6260

セカンドライフ講座

セカンドライフ講座

DSプエルト活動紹介「地域の中でもこんなに活躍できる場所が」

令和2年12月21日(月)千本プラザ2階 大会議室

※千本プラザ 沼津市本字千本1910-206

連絡先：(福)沼津市社会福祉協議会 介護福祉係 濱野 055-962-6260

DSプエルト代表世話人 渡辺 080-3073-7090

取材：沼津・南駿地区担当 生きがい特派員 福田和男