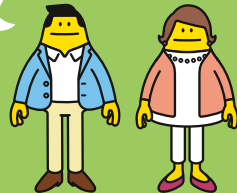


10年後、
20年後は
どんな生活に
なるんだろう？



今のうちから
考えたほうが
いいのかな？

これからライフが見えてくる！ 5つの役立ちポイント



みんなは何をやりたい？どこで探す？
**仕事、セカンドキャリア、趣味、
ボランティア・社会貢献**



50歳からできることいっぱい！
健康シニア&元気生活のヒント



へー、そうなんだ！知っておくと安心！
将来の困りごと&いろいろサポート



両親の介護が不安？お助けもいっぱい！
すぐ役立つQ&Aとお助け情報

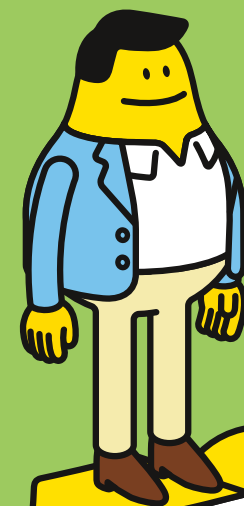


“これからライフ”がおもしろくなる
ライフ・プランニングノート付

東京50
フイフティ・アップ
BOOK

これからの夢とライフを考える本

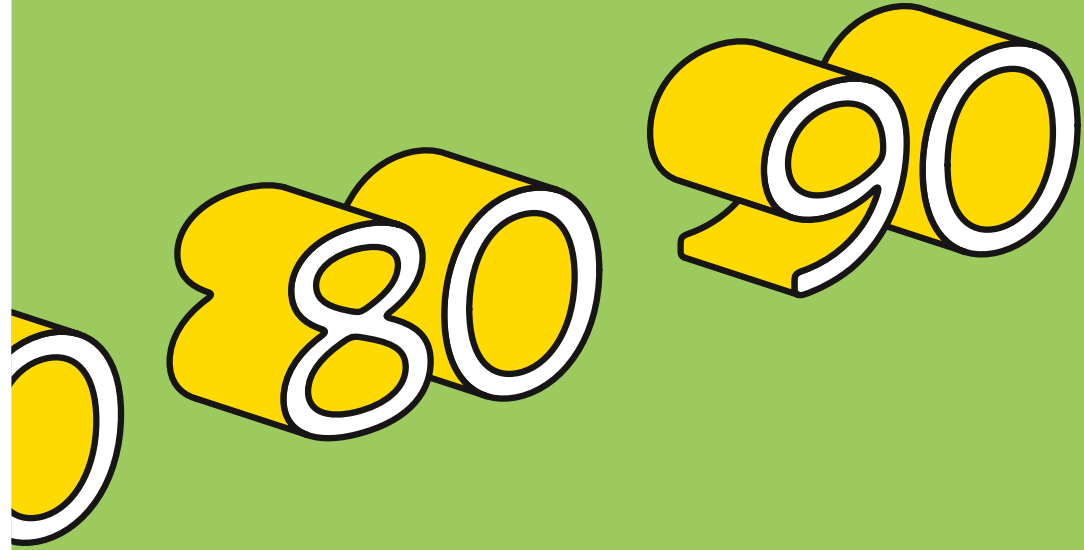
東京 50 —フイフティ・アップ— BOOK



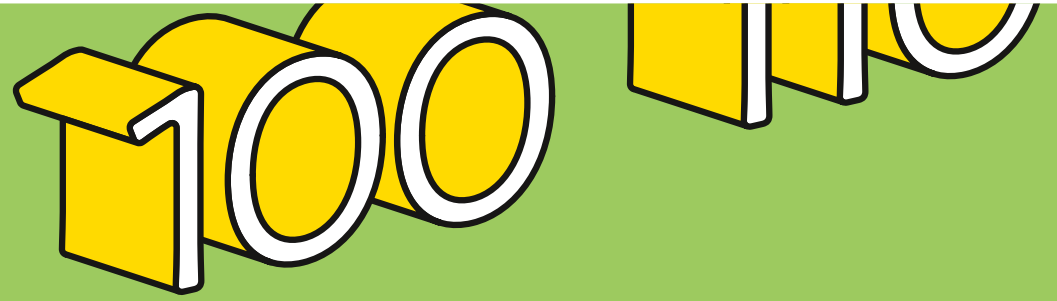
50代・60代のみなさまへ

これからの
夢とライフを
考える本

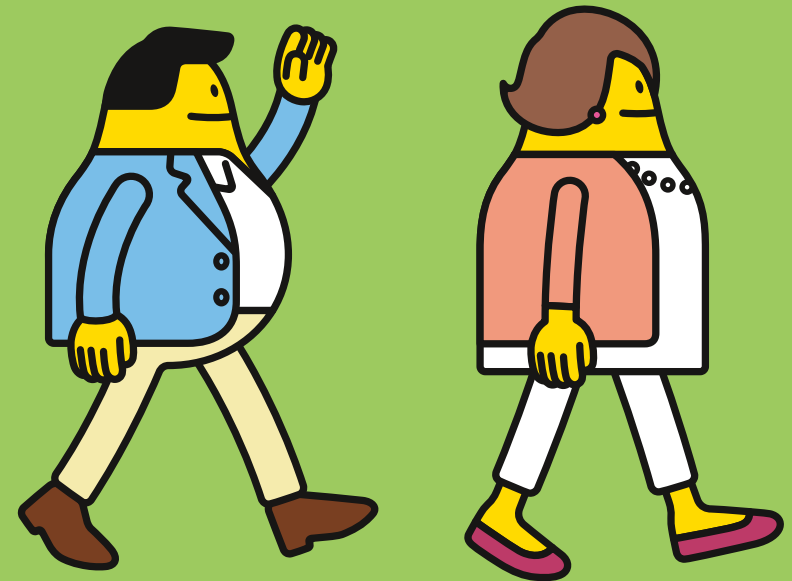




自分らしい
シニアライフ、
50歳から
デザインしませんか？

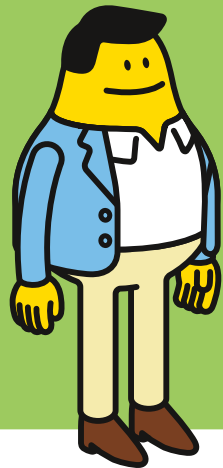


50歳は人生のハーフタイム。
本当にやりたかったこと、
これからもっとやりたいこと、
自分のために、みんなのために…。
あなただけのライフデザインを描いて
パートナーや家族、友人、知人、
そしてこれから出会う誰かと
新しい自分につながっていこう。



ふたりのキャラが、 みなさまと ご一緒にします。

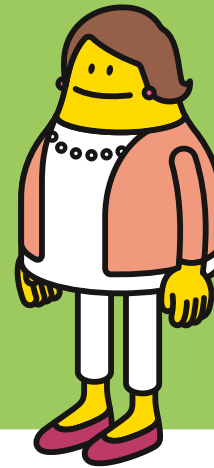
この本では、「これからの未来」を
考える時期にさしかかっている50
歳～64歳の方々を50↑（フィフ
ティ・アップ）世代と名付けました。
その世代を代表するふたりのキャラ
クターが、「これからの未来」の人生
を考えるうえで役立つさまざまな
テーマや情報をみなさまとともに共
有し、考えていきます。



Mr. 50↑

（ミスター フィフティ・アップ）

元ラグビー部の55歳。ずっと仕事第一
だったが、最近はこの未来がちょ
っぴり気になることも。いつか東京マラ
ソンに出るのが夢。趣味は音楽と星空観
測。定年退職後は友人とバンドをやろう
と盛り上がり、最近は仕事帰りにぶらり
と楽器店をのぞいたりしている。



Ms. 50↑

（ミズ フィフティ・アップ）

友人たちも子育てから手が離れ、毎日
楽しく暮らしたい55歳。親の介護に関
わる人も出てきて自分も考えなければと
思うことも。将来は旅行ざんまいが夢で
地道に500円玉貯金中。海外旅行のため
語学教室に通うことも検討中。社会貢
献にも興味はあるが、もうちょっと先。



50↑先生

社会情勢、時事、福祉、医療、健康、労
働関係、趣味、学び、社会貢献、東京に
ついてなどなど、幅広い分野に関して膨
大な知識を持つ博士。未来や最先端の課
題にまで精通。人生100年時代をより
良く生きていく知恵を、機会を見つけて
はアドバイスしてくれる。

これからライフのために、
気になるところだけ読むなら…。

この読本の 読み方ガイド

退職したらどうしよう
仕事、第2のキャリアについてなら

→ Part 2「仕事編」へ

P28

退職後は人生を楽しみたい
ならいごと、趣味で充実なら

→ Part 2「学び編」
「趣味編」へ

P38
P48

いつか人の役に立ちたい
ボランティア、社会貢献なら

→ Part 2「社会貢献編」へ

P56

いつまでも元気で活躍したい
健康長寿のヒント

→ Part 4へ

P110

将来の困りごと、不安解消！
サポートについて知りたいなら

→ Part 5へ

P138

知識や情報、Q&Aで
親の介護にすぐ役立つ！

→ Q&Aへ

P184

でもやっぱり最
初からじっくり
読んでほしいな。

目次も
あるしね！



Part 1 **これからライフどうしたい?** 8

チャートで診断！
自分にぴったりの「これからライフ」 14

Part 2 **夢を実現するために
50↑からできること** 26

仕事編 28
「東京しごとセンター」体験ルポ 36
学び編 38
東京都立大学プレミアム・カレッジ 46
趣味編 48
社会貢献編 56
東京ホームタウンプロジェクト 64
非日常編 68
日常編 72

実録！これからライフの1週間 76

50↑ADVICE その1
あなたが思っているより、時間はいっぱい！ 82

50↑ADVICE その2
安・近・深でいこう！ 84

50↑ADVICE その3
昔と今のシニアプランは違ってきている!? 86

50↑ADVICE その4
人生100年時代。発想の転換を！ 88

Part 3 **未来のわたしたちは
どうなる?** 90

50↑世代はこんな道を歩んできた！ 92

未来が見えるキーワード5 98

キーワード① 少子高齢化

キーワード② 一人暮らし

キーワード③ 認知症

キーワード④ 健康寿命

キーワード⑤ 仕事年齢

東京都が応援！シニアの就業 109

Part 4 **健康長寿のために** 110

健康寿命を延ばすにはフレイルを知ることから！ 112

健康長寿生活 50↑世代のポイントは？ 114

健康長寿生活 60代後半からのポイントは？ 116

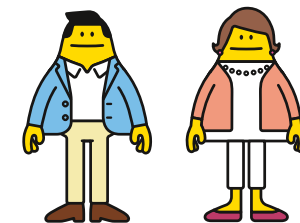
栄養 118

体力 122

社会参加 126

認知症の正しい知識を持って将来に備えよう 132

長寿の形はさまざま 支援を受けながらも自分らしく 134



Part
5

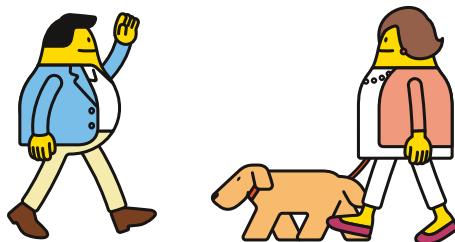
安心&元気に暮らしたい 138

- 50 歳の将来には、こんなことが起こるかも... 142
- 将来のいろいろな困りごとは、身近な助けで解決できる? 146
- 身近で解決できない困りごとは地域包括支援センターへ! 151
- 困りごとをサポート! こんな仕組み&取り組みがある 152
- 頼りになる助け! 基本的なサポート① 154
- 暮らしの近くに心強い支え! 基本的なサポート② 156
- 思い描く暮らしを実現! 多彩な生活のサポート 158
- 将来の困りごと解決ケーススタディ 162

エピソード

50 歳からの地域デビュー 176

- 50 歳 Q&A こんなときどうする!? 184
- 50 歳 お役立ち情報 202



巻末付録 「ライフ・プランニングノート」の使い方

自分らしい「これから」の計画を立てるために

この本の内容をより深く、身近なものとして理解し、自分らしい「これからライフ」を考えるのに役立つよう、巻末に「ライフ・プランニングノート」の付録を付けました。各パートのテーマと連動するページ「考えてみよう」に、書き方も掲載しています。記入例を参考に書き込んで、自分が考えるヒントとしてご活用ください。



- 考えてみよう① したかったこと、なりたかったものは? 12
- 考えてみよう② 将来過ごす1週間は...? 78
- 考えてみよう③ 将来過ごす1日は...? 80
- 考えてみよう④ 自分を客観的に見てみる 136
- 考えてみよう⑤ いろいろな人との精神的距離は? 148
- 考えてみよう⑥ マルチコミュニティの距離感は? 160
- 考えてみよう⑦ 将来の暮らしの質を高めるために... 172