

# 私たちは、60代のことをシニアでも高齢者でもなくロクマル、50代をプレロクマルとネーミングしています。

「60歳からはこんな働き方ができたら」「若いころ、やろうとしてできなかった仕事にチャレンジしてみたい」等等。

さまざまな視点から、ロクマルは人生の節目と考える人も多いことでしょう。60代になって希望を持っていることは、持たないよりずっと幸せだし、ステキなこと。多様な人たちと関わることで多くを発見し、新しい仕事に巡り合うためのチャンスを創りましょう。そのための一歩がロクマルサミットです。

## 1 60歳から思い描く働き方、仕事づくりのための一歩 **ロクマルサミット**

◇60代から新たな仕事に就く・創る(2016年4月開催)  
60歳からの再就職・起業体験談



定年後、69歳で人生初のパートタイマーに挑戦  
宮川真理子さん(69歳)、習い事が仕事に、68歳で  
サロン開設 中澤弘子さん(75歳)、海と音楽大好き  
オヤジが定年後にやりたい仕事 石山れいしさん  
(60歳)

## 2 ロクマルからやりたい仕事づくり **起業セミナー**

この世代になったからこそできることに挑戦!  
社会貢献・コミュニティビジネス等をテーマに  
という希望も多い。



○200万円あったら、海外旅行するより起業した  
方が人生よほど面白い  
蔵前ギャラリー代表 佐野晴美さん他による体験談

## 3 ロクマル世代に期待する企業が 求人ブースを出展 **求人フェア**

◇中高齢者を対象にした企業・団体による合同  
**会社説明会。**  
15~20社ほどの企業による求人ブース。企業と  
直接コミュニケーションが取れる場です。



企業のビジョンがよくわかっていいなどの声が寄せ  
られました。

## 4 学んで就職につなげよう **ロクマル就業スクール**

ロクマル世代が仕事を探すためのヒント、必要  
な心構えなどを学ぶ場。  
地域の企業やNPO法人とのコラボによる実習付  
き講座も開催します。



1回目の講座は、ロクマルからの就活ポイントを学び  
ました。

## 5 仕事につながる **ロクマル・ライター養成講座**

取材力を鍛える、伝わる文章を書く、テーマに  
合った写真を撮るなどの講義と実習で学ぶ。修  
了後、ロクマルサミットの取材やロクマル白書づ  
くりの仕事につながることを目標にしています。



ペアになってインタビューの練習。  
イベント会場で参加者の声を拾う  
実習もあります。

## プチ想いを実現させよう **ロクマルカフェ**

得意の英語を生かして、  
子育てママたちの力にな  
りたい。想いを講座「英語  
でおやつづくり」で実現。



### 50代 /

## もうすぐロクマル**プレロクマル**も活動開始

ロクマル参加者の多く  
を占める50代。趣旨に  
共感し、50代の自分たち  
にもできることをと、ま  
ずは音大出身者の同窓  
生ユニット「WAWAWA  
フレンズ」の活動が始ま  
りました。音楽活動を通して社会に還元するべく、  
各地でチャリティーコンサートを行っています。



## ロクマルの活動、そもそものきっかけは **60代の調理チームを結成したことから**

### 【ロクマルが誕生するまで】

- 1999年 地域コミュニティ紙「地域ダス」創刊  
⇒ 女性のための再就職支援事業(横  
浜市と協働事業)へ発展
- 2007年 横浜市コミュニティビジネス認定
- 2011年 厨房付スペース「みんなのキッチン」  
稼働 ⇒ 60代調理チーム誕生 ⇒  
ロクマルへ 発展
- 2014年12月 日本ロクマルガールズ協会設立
- 2015年 神奈川なでしこブランド認定
- 2017年4月 特定非営利活動法人ロクマル設立

●食べて・語って・仕事が生まれる～食の  
スペース「みんなのキッチン」を運営する  
なかで、2011年にロクマルガールズと称  
した60代からの働き方を考えるセミナー  
を開催しました。その後も、参加者の要望  
に応え、地道に回を重ねることで、職種・性  
別問わず60代からの働き方を考え、想い  
をカタチにしていくロクマルサミットへと  
発展しました。  
食の取り組みは、今後も地域のシニアたち  
が、能力を発揮できる場であり、さらにロク  
マルと多世代をつなぐ重要な役割を担っ  
ていくことになります。