

「年金シニアライフセミナー」川越市で開催

埼玉県年金委員会の「シニアライフセミナー」は、令和元年度から一般社団法人全国社会保険共済会の協賛のもと年４回実施しており、これまで、全て「さいたま市」での開催でしたが、令和７年２月に初めて川越市で開催することができました。開催にあたっては、川越地区地域型年金委員連絡会のなかで日時・場所・講座内容など委員の賛同を得て進めました。

年金講座は、令和７年度の年金制度改正内容が開催時には固まり、年金受給者等の関心が高いと思われる「年金制度改正の動向」に、スマホとマイナンバーカードを用いて容易に「年金ネット」へ接続できる取得方法の実技指導を加えました。このため、このセミナー支援にあたる委員は２回にわたって川越年金事務所職員から当該取得方法の指導を受けるなどの準備活動にも精を出してもらいました。

健康づくり講座は、川越市保健所の健康づくり支援課にお願いし、フレイル予防講和にタオルを使用したストレッチ体操としました。

参加者募集にあたっては、各年金事務所にチラシ（裏側が申込書）配置とポスター掲載をお願いし、開催会場（ウエスタ川越）や川越市保健所にもチラシを配置するとともに川越年金事務所管内の職域型年金委員が所属する事業所へのチラシの配布、地域型年金委員を通じての参加者募集の依頼を行いました。

セミナー開催当日は、開催も躊躇される強風で、JR川越線が不通になるなど大変な状況でしたが、１５名の参加者に支援の委員１０名をもって、無事、開催に漕ぎつけました。「年金ネット」への接続指導では、わからない点を尋ねたり、教えあったりし、和気あいあいの雰囲気でした。また、タオルを使用したストレッチ体操では、講師の掛け声に合わせて全員が取り組み、有意義な

時間を過ごすことができました。

川越市でのシニアライフセミナーの開催には、概ね 1 年程度の準備を要しましたが、多くの参加者を得るには、年金講座や健康づくり講座の対象者に合わせた開催日時の設定や周知（広報）活動（方法）を行い、また、募集方法（現在は FAX のみ）をスマホで簡単に申し込める「QR コード」を加えるなど、より一層、充実した活動を目指したいと思っています。