『大北地域シニアの集い 2018
～笑いと新発見～』

2018 年 7 月 25 日(水)
サンアルプス大町 大会議室

大いに笑い、新たな発見をして、シニアライフを豊かに過ごそうと、シニアの集いを開催しました。

第一部は大町市出身の噺家・柳家圭花さんの落語です。

「ハハハハ！」「ワハハハ！」

会場には、笑い声が溢れました。思わず声を出して笑ってしまった一席のあと、今度は少しホロっとするような一席。会場の全員が圭花さんの噺の魅力に引き込まれました。

笑いは免疫力を高める効果があることで知られています。

大阪では、漫才や新喜劇を見て笑ってもらった人を調べてみたところ、がん細胞を破壊するＮＫ細胞の働きが上昇したという結果がでたそうです。

ここ大北地域でも、落語を聞いてみたいなという声から、圭花さんの公演が実現し、皆で大いに笑うことができました。

笑ったあとは、その効果を試してみましょう！ということで、早口言葉に挑戦です。

数名の方に挑戦していただきましたが、皆さんとても上手でした。

笑った効果が早速でましたね！！

圭花さんに聞いたところ、噺家にとって、話の途中に噛んでしまうことはあまり問題ではないとのことです。それでもプロはかなり練習をされているのでしょう。

健康で長生きする秘訣は、たくさんありますが、その一つに「人とのつながりをつくること」があります。

第 2 部では、大北地域で人とのつながりを作ろうと「居場所」づくりをされている団体が活動を紹介しました。

トップバッターは、松川村
ささえ合い食堂〈お結び〉さん。

北アルプス広域連合の生活支援サービス人材養成講座を受講し、それを実践しようと仲間で始めた手作り食堂です。地域支え合い活動のB型サービスもしています。

食堂の何気ない日常を、楽しい寸劇で発表しました。

2 番目の出演は　白馬村
さくらと新緑のカフェ、Café RoojiN さん。

さくらと新緑のカフェは、今年４月、白馬村の貞麟寺さんで開かれたお茶会です。

お茶会がなくなることを知った地域包括支援センターの職員さんが、スタッフの皆さんを繋いで開催しました。

この会でコーヒーを出されたCafé RoojiNさんは、沢渡公民館でコーヒーを飲みながら集える居場所を開いています。

3 番目は、池田町
実家の茶の間さん、コミュニティえみさん。

実家の茶の間さんは、８月からはじめる子どもカフェの為、台所の検査を受けたあと、急いで会場へ駆けつけてくださいました。空家を使って居場所をしてみえます。

コミュニティえみさんは、今年の４月から自宅の一室利用して居場所を始められました。畑作業、お菓子作り、手芸、DIYなど、何でもこなされる方です。

途中、圭花さんもコメントをくださいました。

4 番目は、大町市
ゆずり葉の会さん。

上一公民館で月に一回ほど、地区の方が集う昼食会や季節の行事をされています。活動を始められたのは 30 年前。歴史のある会です。年末に作るおせち料理 100 食は、地区の方に大変喜ばれています。

5 番目は
シニア大学大北学部　38 期生の皆さん
（現在在学中の 2 年）

シニア大学で過ごす 1 年間の出来事の紹介と、感想を話していただきました。
一緒に過ごす仲間、学ぶ場が、居場所となっています。

最後は、
シニア大学大北学部ＯＢ歴史サークルさん。

毎回講師を招いて、大北地域の歴史ある場所を巡っています。

同じ興味や趣味で集まる場や仲間も、素敵な居場所、繋がりですね。

発表された団体の皆さんから、「大北地域で活躍する皆さんの活動を知ることができてよかった」「頑張っている話を聞いて励みになりました」と感想をいただきました。
これからも大北地域に笑いが溢れ、誰もが気軽に過ごすことができる、多様な居場所が広がっていくといいですね。

(公財)長野県長寿社会開発センター 大北支部
シニア活動推進コーディネーター 遠藤梨加