

つながりをつくる

日常の想いやつぶやきから
生まれた活動で、人が出会い、
安心な地域づくりに
つながります



第四幕



それでは
ご案内します

30 おたすけっ十有志隊、参上!



▲ボランティアルームの様子

10時20分。2時間目の授業が終わると教室から飛び出した子どもたちが“おたすけっ十有志隊”の看板をめざしてボランティアルームへ集まってきます。校舎の外からは、縄跳びをやりたい!とボランティアを呼ぶ声。「お願いするときは何て言うんだっけ?」「おねがいしまーす!」。上田市立神科小学校で学校支援ボランティアに取り組む“おたすけっ十(と)有志隊”のみなさん。授業がある日はボランティアルームを開けて子どもたちを待っています。

きっかけは地元公民館が夏休みに開く「わいわい塾」。子どもと地域がふれあうこの企画にボランティアとして関わった方々を中心に結成されたのが“おたすけっ十有志隊”です。「長野の子どもの体力が低下したというニュースを見て、何かしなければと思った」と話すメンバーの関さん。自分たちと学校の想いを時間をかけて分かち

合ってきました。

“おたすけっ十”の活動は学校に留まらず地域の行事にも参加します。「次は何やる?」とアイデアが止まりません。メンバーが体調を崩せば互いに気遣い、無頓着な自身の健康にも注意が向きます。だって、皆がいてこそ“おたすけっ十”なのですから。



加藤匡志さん 80歳

▲名礼は愛称。加藤さんはもちろん“かとちゃん”

地域をはぐくみ、未来をはぐくむ



支え合う



まちづくり



はたらく



▲2時間目が終わるとこの看板を目指して子ども達がやってきます



▲休み時間になわとびを楽しむ“かとちゃん”



▲焼き芋大会。子どもをはさんで“かとちゃん”（左）と“カズ”こと関さん（右）



▲有志心条

連絡先 上田市上野が丘公民館 電話 0268-24-0659

コーディネーターの視点

学校支援にとどまらず広く地域づくりに関わる“おたすけっ”の取り組みは、長い時間をかけて育んできた学校や地域、そしてなによりもメンバー同士の信頼関係なしには語れません。そこに“あそび心”が加わって、子どもも大人も笑顔になれる。それが“おたすけっ”さんです。

ここがポイント！





つどう

支え合う



子ども

はたらく

まちなみ

はたらく

はたらく

31 居心地のいい地域づくり

はなもも会（南木曾町戸場地区 住民）



▲開田カブの取り入れ。みんなで集まれば畑もサロンに

まずは
地域の交流、
これこそが
一番の目的！

松原徳則さん
65歳



◀メンバーがみんな
で協力して一から手造
りした「郷野集会所」

▲木曾ならではの、「すんき漬け」づくり

11年前、地域の仲間たちで敬老会を開催しようと、「はなもも会」が始まりました。メンバーは60歳～70代半ばが中心ですが、現役世代や、男性陣の参加も多いのが特徴です。メンバーのひとり、松原徳則さんは、第二の人生の助走期間として退職して農業を始め、会の運営に関わっています。

お茶のみサロンやお買い物ツアー、「みんなが集まれば畑もサロン」と休耕田を活用し様々な作物を作る「青空サロン」、そこで作ったすんきの葉やそばを使った「すんき漬教室」やそば打ち会など、年齢も関心も幅広い参加者がそれぞれに知恵と技を出し合い、居心地よく楽しんでいきます。

連絡先 木曾郡南木曾町田立 143-1

電話 0573-75-5516

南木曾町社会福祉協議会 担当：吉村さん

プラチナサポーターズ松本



▲車いすを体験し、使い方を学ぶなど、多彩な講座を開催



▲メンバーが講師をする松本城界隈の町歩き



人生楽しく、
感動して
生きる！

会長 たかし
百瀬 丘 さん
71歳

連絡先 松本市大手 3-8-13
松本市役所大手事務所 2F
電話・FAX 0263-88-2988

▶手作り看板も魅力的

シルバーよりも輝いているから「プラチナサポーターズ」。月1回プラチナサロンを開催し、様々な得意技を持った「プラチナタレント」が講師を務めて学び合っています。

まち歩きやおもしろ科学教室、傾聴講座、特技披露やコーラスなど、バラエティ豊かで気軽に集える雰囲気的魅力。依頼があれば地域やイベントに出張するなど、他の市民団体とのつながりも深めています。

プラチナサロンの交流を通して自分の特技や魅力に気づき、「タレント」として社会参加することが、メンバーの生きがいにつながっています。

生き生きと、自分のために、社会のために！
地域デビューを応援します。

33 仲間とつどい「体操」と「おしゃべり」で脳を元気に



脳活カフェなでしこ塾



▲楽しさに自分の順番が来るのが待ち遠しい

とにかく
 楽しいだよ～！
 なでしこ隊も
 塾生の一員です

リーダー
 柳原静子さん
 73歳



◀お持ち帰り用の
 手づくりバッグに癒
 されます

▲「息を止めないで～」。的確なアドバイスが飛びます

「脳」活カフェなでしこ塾」は認知症予
 防が目的です。

口腔ケア体操の歌にストレッチ、脳活ゲー
 ムと、誰もが楽しめて気楽に参加できる、
 と多くの地域の方々が開塾を楽しみにして
 います。主催するのは篠ノ井地区の住民で
 結成された「信州なでしこ隊」。塾でつなが
 る地域の輪に手ごたえを感じるとリーダー
 の柳原さんは言います。共催の公民館や住
 民自治協議会の後押しもあり、地域に欠か
 せない活動となっています。

「生涯元気にいきいきと・体を動かして脳
 の活性化・お茶とおしゃべりで脳を元気に」
 脳とからだ、地域を元気にしています。

連絡先 長野市篠ノ井御幣川 281-1
 長野市篠ノ井公民館
 電話 026-292-2121

34 Hearts & Letters

さんぼやの四季



▲がんサロン



所在地 佐久市白田 2175 番地 1

「地域の保健室はぐみ」(佐久総合病院地域ケア科)
佐久市白田健康活動サポートセンター「うすだ健康館」

連絡先 電話 0267-82-0320 (さんぼやの四季)
0267-81-5541 (地域の保健室はぐみ)

思い出の
詩てがみを
ご覧ください



井出 宏さん
76歳

地元の病院に長年勤務していたオーナーの井出さん。在職中は手先の器用さも買われて多忙な毎日。そんな日々の心の支えは詩人から届く“詩てがみ”でした。その思い出の品々を展示したいと退職後に開いたカフェギャラリー。名物は季節の果物たっぷりのフルーツティー。時には古巣の病院が取り組む“地域の保健室はぐみ”に一役買い、患者や家族が集う“がんサロン”の会場を提供しています。職場の縁が地域のつながりをはぐむ「さんぼやの四季」さんです。

35 日帰り農村体験ほっとステイたてしな

まちづくり協議会ユーユーたてしな



▲日常の農村生活の体験を通じて子どもを育む“ほっとステイ”

竹花初雄さん 90歳
▶受入家庭の竹花さんはシニア大学OBです

自然の中で
子どもを
育てたい



連絡先 北佐久郡立科町大字芦田 2521-1
立科町商工会内 (事務局)
電話 0267-56-1004 FAX 0267-51-3040

高齢者の多い街中に、連日の様に都会から小・中学生が訪れ、若い姿が目立ちます。これは日帰り農村体験「ほっとステイ」で、立科町で11年前から行っている交流事業です。

受け入れ家庭は専業農家、独居老人宅、兼業農家、定年就労農家など様々ですが、ほとんどが人生二毛作の高齢者。一家庭4～6人の生徒を受け入れ、農家のありのままの生活を一日一緒に過ごし、生きる力を育ててもらいます。訪日外国生徒のほっとステイでは、台湾、中国、シンガポールなど東南アジアからの一泊旅行も受け入れ、日本の農村文化体験を実施しています。

つながりをつくる

佐久市



つながりをつくる

立科町



36 里山がつなぐ地域の輪

箱山城・桜ロードの会



地域の輪を
広げたい

▲公園からは丸子地域が見渡せません。人気の“ゴリラ”は小山さんがデザイン

小山一正さん
81歳



所在地 上田市中丸子地区 丸子修学館高校東側に広がる里山です（付近に案内表示があります）

連絡先 電話 0268-42-4495（山岸さん）

▶マスコットの“はこやん”も小山さんオリジナル



退職後、地域につながり

を、と蕎麦打ちをはじめた小山

さん。次に取り組んだのが里山の整備でした。子どもの頃遊んだ里山は人を寄せ付けないほど荒れていました。地域に声をかけ、桜やアジサイを植え、山城跡の周辺を整備してハイキングコースも作りました。公園に設置した“ゴリラ”の遊具はアイディアマン小山さんの手作り。近所の園児たちの格好の遊び場になっています。戦後食糧難を救った開墾地はいま再び人々がつながる里山へ生まれ変わりました。

37 ひろがれ!あったかい輪

サロンあったかい輪



▲誰もが集える「あったかい輪」

所在地 上田市長瀬 2885 番地 3
社会福祉法人まるこ福祉会きらり内

連絡先 電話 0268-71-6263（まるこ福祉会）
0268-42-6736（チームあったかい輪 白井さん）



支えてくれる
仲間がいた
からこそ

白井由美子さん
72歳（写真右）

長年ボランティア活動に携わってきた白井さん。地元社協の地域づくり講座では居場所づくりをテーマに選びました。その想いが「地域交流の場をつくりたい」と願う地元の障がい者施設と結びつき、サロンが誕生。サロンではボランティアのメンバーが同施設で焼いたパンやコーヒーを販売しながら訪れた人と会話を楽しんだり、健康づくりや子育ての講座も開催します。地域の人に親しまれる居心地のいい場所にしたい、という想いを名前に込めた「サロンあったかい輪」です。

38 みんなが集えばとにかく楽しい

ふれあいワンコインサロン



▲集まれば、おしゃべりはつきません



▲サロンを出迎える“ふれあい地蔵”

竹内久子さん
76歳

人と関わるのが
生きる証



▲夫の十三三さんと

所在地 上田市諏訪形 朝日が丘団地内
連絡先 電話 0268-24-2717 (竹内さん)

週2回、午前10時になると団地の一角にご近所さんが三々五々集まってきます。リーダーの竹内さんが市の福祉推進員だった時、“家にももらえない人を外へ連れ出すのが仕事”とアドバイスを聞いたのが、サロン立ち上げのきっかけになりました。空き店舗を活用し、ボランティアのメンバーが交代で運営に携わります。気兼ねなく利用してほしいから、1回ワンコインの500円。高齢者の姿が目立つ静かな団地に、にぎやかな声が響きます。

39 コーヒーがつなぐ地域の輪

丸子珈琲倶楽部



▲“バリスタ”のみなさん

所在地 上田市上丸子 1600-1
連絡先 上田市丸子ふれあいステーション1階
上田市社会福祉協議会 丸子ボランティア地域活動センター
電話・FAX 0268-43-2566
開設時間：午前8時30分～午後5時15分
休業：土曜日、日曜日、祝日、年末年始

自助と共助で
これからの時代を
乗り切らなければ



リーダー
丸山康雄さん 74歳

◀ボランティアによるハンドマッサージコーナーは大人気

地元社協が企画した男性のボランティア講座をきっかけに誕生した丸子珈琲倶楽部。月に一度開く珈琲サロン“さざなみ”では、黒いバリスタエプロン姿の男性ボランティアが、地域の方々にコーヒーのサービス。ロコミで広がったサロンは地域の話題で賑やかです。「こういう活動を通じて、孤独な方を少なくしていきたい」と話すリーダーの丸山さん。住み慣れた場所ですっと生きていきたい。そんな想いが伝わる珈琲サロンです。

40 いつまでも「自分」でいられる宅老所カフェ

「宅老所和が家」&「engawa かふえ食堂」(別称：ぐらんまんまカフェ)



年をとっても、
障がいを持っても、
自分が自分で
居られる場所が
必要ですね



代表 今井祐輔さん 43歳

所在地 岡谷市湖畔 4-1-27

連絡先 電話 0266-75-2606 (和が家)

0266-78-7997 (engawa)

Eメール info@wagaya.co.jp

URL <http://www.wagaya.co.jp/w-sintaku.html/>

今井さんが“誰もがその人らしく暮らせるように”と立ち上げたのが、「宅老所和が家」と隣接する「engawa かふえ食堂」。毎週火曜日に開かれる「ぐらんまんまカフェ」では、宅老所を利用する高齢者がスタッフに変身し、掃除から調理、接客まで、すべてをこなします。

中には、認知症と診断された人もいます。それでも、今井さんは「まだ働けるっていうのは、本人たちの大きな喜び」と働く場所を創っています。お客さんとの触れ合いに生きがいを実感したスタッフの目はキラキラと輝いていました。

41 大人も子どももちょっと一休み

やらまいか「どうぞの椅子」

退職してはじめて、
自分の地域の
課題に気づきました



岡庭登子さん 67歳

所在地 飯田市山本 JAパーク山本店前

▶JAパーク駐車場前
にあります

飯田市山本、旧国道沿いのJAパーク山本店の店先に「どうぞの椅子」があります。発案者はシニア大学卒業生の岡庭登子さん。「仕事をやめて振り返って、地域の見えなかった部分に気が付きました。独り暮らしや車に乗らない人に大切なのが、身近な買物の場所。旧道沿いの商店街に交流の場が必要ですよ」と提案して設置しました。

ここはお年寄りの送迎の待合の場であるとともに、周辺の子どものたちも気楽に立ち寄れるように絵本や、ちょっとした想いを自由に書き込めるノートなども置かれています。

42 一歩踏み出したら世界が広がる

シルバーカフェ沢村店 貞松妙子さん



いつでも気軽に立ち寄ってくださいね

オーナー 貞松妙子さん 66歳

所在地 松本市沢村 3-1-8

連絡先 電話 0263-87-7816 FAX 0263-87-0657



近所に住む貞松さんは、ずっと内職をしていた女性です。でも新しいことでもしてみたいと、高齢者が気軽に立ち寄れる居場所「シルバーカフェ沢村店」で働くことに…。人の話を聞くのが大好きな貞松さんの優しい人柄がカフェで活かされ、その笑顔を見たくて毎日通う人もいます。1回300円の利用料でコーヒーを飲みながら、集まる人のアイデアから、様々な企画も生まれています。

集まる人も迎える貞松さんも、家を出て、人と出会い集うことで、心と体の元氣と新しい生きがいを発見しています。

43 地域の魅力を発見、発信!

かつふる
塩尻市勝弦地区（さつき会、かつふるクラブ、しだれ桜里の会）



▲地区のシンボル「勝弦公園」のしだれ桜やつつじの手入れや再整備、休耕地を利用したひすいそばの栽培など、3つの地域活動を、シニアが支えます

連絡先 塩尻市大字北小野 4724

電話 0263-56-2909（平谷茂政さん）



区長 平谷茂政さん
70代（写真中央）

標高850m、塩尻と岡谷の間にある勝弦地区は、おおらかな気風の自然豊かな美しい里山。この地域の魅力を多くの人に知ってほしいと、シニアが中心となる各グループが活動しています。

「勝弦公園」のしだれ桜やつつじの手入れ、ひすいそばの栽培をはじめ、平成28年にはつつじ祭りを初めて開催。美しい景観を多くの人が楽しみました。

夢がありわくわくするまち、子どもも大人も暮らしやすい里づくりに取り組んでいます。

つながりをつくる

松本市

つどう

支え合う

子ども

まちづくり

はたらく

つながりをつくる

塩尻市

つどう

支え合う

子ども

まちづくり

はたらく

44 82歳のピアノをよみがえらせよう!

そば
洗馬小学校寄贈ピアノ修復委員会



代表 大栗克実さん 63歳

所在地 塩尻市大字洗馬 2545 番地 洗馬小学校内
連絡先 電話 0263-52-0072 FAX 0263-52-0574



▲子どもたちも演奏します

昭和9年に地元の女性が「子どもたちの元気な歌声が聞きたい」と小学校に寄贈したピアノ。当時最高の技術で作られたものでしたが、校舎の片隅に忘れられていました。このピアノを修復しようという学校と地域の人たちが修復委員会を立ち上げ、寄付を募りました。

地域の人々は修復を通じて、改めて地域のつながりを感じたといいます。修復されたピアノはボランティアルームに置かれ、82年前に子どもたちへ寄せられた想いを伝えていきます。

45 暮らしを楽しみ、新しい自分探しへの挑戦

生坂村おじさま倶楽部



▲生坂村新そばを味わう会で日頃の腕前を披露

代表 瀧澤悦男さん 76歳

連絡先 東筑摩郡生坂村 5493-2
生坂村役場振興課
電話 0263-69-3112 FAX 0263-69-3115

きっかけは村が開催した退職後の男性向けセミナー。農産加工やそば打ちを学んだ仲間たちの「おじさま倶楽部」が平成22年に発足しました。

大切にしているのは「わくわく感」。ひすいそばの栽培とそば打ち、野沢菜栽培、「その言葉には理屈抜きでわくわくする」というつぶやきから始まったどぶろく造りなどに取り組んでいます。大事なものはすべてこの村にある。暮らしを楽しみ、それを村の人と共有しながら、村の魅力を発信しています。



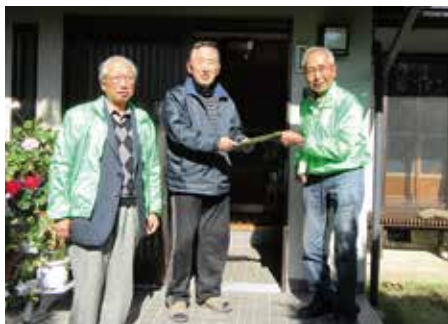
46 顔の見える関係づくり

大北地区賛助会 (大町市・池田町・松川村・白馬村・小谷村)



会長 伊藤甚弐さん

元気だった
かい？



▲賛助会のメンバー宅へお届け。おそろいのブルゾンを着ることで、顔も覚えてもらい、家の人にも怪しまれず、地域へのアピールもできます

連絡先 大町市大町 1058-2 大町保健福祉事務所内
長野県長寿社会開発センター大北支部
電話 0261-23-6507 FAX 0261-23-6509

長野県長寿社会開発センター大北地区賛助会は、「人生二毛作」を支える地区の会で、市町村ごとのグループで活動しています。年4回発行される雑誌「信州りらく」と地区賛助会報を、手渡しで配布。高齢のため活動に出られない方には個別訪問し、「最近では活動にも行きにくいけれど、忘れないでいてくれてうれしいねえ」と好評です。

配布をきっかけに「元気だったかい？」「最近どうだい？」の会話がはずみ、顔の見える親しいつながりが生まれます。

47 被災地支援は私の旅

米山秀一さん



▲長野県北部地震では仲間を募って支援。栄村六地藏前で



連絡先 長野市差出南 3-3-21
電話 026-227-7382

被災地で
助け合う姿に、
おれはなんて
いい国に生まれた
んだと思った



米山秀一さん 68歳

2011年の東日本大震災。居てもたっても居られず、米山さんは長野市のボランティアバスに参加しました。若い人や勤め人など、多くの人が被災地のために力を尽くす姿に感動。また、被災者同士が助け合い、一つのおにぎりを分け合い、声を掛け合う姿に、支え合いながら生きていくことの大切さを見ます。「私の被災地支援は『被災者から多くのことを学ぶ』ことだった」と米山さん。その後も栄村、白馬村、熊本…災害から学んだことを、被災地に返す、米山さんの旅は続きます。

48 本物のおばあちゃんに会える場所



よこちゃんちの寄り合い所

▲昔ながらの近所のお茶のみです

つながり
が
人を楽し
く
させるんだよね



所在地 長野市稲田 2-41-9 鈴木洋子さん 72歳
 連絡先 電話 026-241-5313



両親と伯母の介護と仕事に手いっぱいだったとき、地域の方が代わる代わるお茶のみに訪ねてくれました。そんなおしゃべりの場をそのまま残そうと、鈴木洋子さんは退職後、地域の友人たちに声を掛けて「よこちゃんちの寄り合い所」を始めました。蚕室を活用し、月2回のお茶のみを開いています。「ここに来ると昔からの知り合いに会えるんだよ」と皆さん楽しみだとか。最近では「ここには本物のおばあちゃんがいる!」と隣の保育園児が会いに来ます。その小さな手をさすりながら「子どもの手は、こんなに柔らかかったかねえ」とお年寄りはずぶやきます。どちらも地域の宝物です!

49 自宅でサロンやります



道ばたの家

お出かけ散歩や
悩み事相談も
考えています

佐藤弓紀子さん
72歳

▶ 仲間の吉越さん
(左)と佐藤さん(右)



連絡先 飯山市奈良沢 1536 (佐藤さん)
 電話 0269-63-2271



— の秋、飯山市奈良沢歴史の小道沿いにある「道ばたの家」こと佐藤さんの自宅でサロンが開かれました。仲間とチラシを作成し、普段、老人クラブやふれあいサロンになかなか行けない80歳以上の方々に呼びかけました。

人が集まるには口実が必要と、思いついたのは「持ち寄りアート展」。それぞれ趣味の作品を持ち寄り飾ったところ、話題に欠くことなく、笑顔と活気あふれた場になりました。参加者にはかつての先生と生徒も。少女時代の思い出や、今も続く「無尽」の話まで、地元ならではの話に花が咲きます!

場所を活かす

思いもよらぬ
地域の中のこんな場所が
人のつながりの物語を
つくり出しています



第五幕



それでは
ご案内します

50 ごみの日は交流の日

モーニングコーヒー



▲「子どもたちも“一緒に行く!”って言ってますよ」

▶手作り看板もあったかい



300世帯以上が暮らす安曇野市堀金倉田地区。2014年11月から月に2回、プラスチックゴミの回収日に、地域のゴミステーション横の地区公民館でモーニングコーヒーを振る舞っています。

活動を始めたのは、この公民館でいろいろな学習会を開催している女性3人組。「最近新しい人が増えて、顔を知らない人が多くなってきた」「男女問わず、公民館に来る機会はいつだろう?」と考え、ゴミの回収日を思いつきました。

ゴミの回収は地区の当番が立ち会います。朝7時から8時までの1時間だけ、コーヒーを振る舞います。雨の日も雪の日も続けていることで、忙しい時間帯ながら、立ち寄っ

てコーヒーを飲んで、ちょっと話をしていく人も増え、看板娘の声掛けに、笑顔で挨拶を交わすことでも顔のわかる関係が生まれてきました。

朝早いながら親子で楽しみに訪れる人もいて、「回収日にここに来ればあの人会える」「あの人最近見ないけれど、どうしたんだろう」など、地域の新しい人とのゆるやかなつながりと、見守りの場にもなっています。

コーヒーメーカーやカップなどは家から持参し、コーヒー豆は「50円以上は入れないで」と書いた箱に、カンパを募り、それでまかっています。この仕組みも会話を生み、継続につながっています。

地域のゆるやかなつながりと、見守りの場

場所を活かす

安曇野市



支え合う



こども



まちづくり



はたらく



つなぐ



▲常連さんも笑顔でコーヒーを飲んでいきます



ちょっと寄って、
コーヒー
飲んでかない？



リーダー

平倉勝美さん 70代

看板娘

岡村崇子さん 60代

連絡先 安曇野市堀金烏川 919-31
電話 0263-72-9740 (平倉さん)



▲地区の公民館が、朝の立ち寄りカフェに

コーディネーターの視点

1. 生活密着！

ゴミ出しは誰もがすること。気になることがあったらすぐ気づきます。ゆるやかな見守りの効果があります。

2. どこでも、誰にでも始められる

どんな地域でも始めることができます。そして、地域の人と人を結ぶ効果は大きい。

3. 無理なく続ける

月2回1時間だけ、カンパを募るなど、無理をしないのが継続の秘訣。



ここが
ポイント！



51 にぎわい復活のきっかけづくりに

まちかどサロン喫茶室



若者たちからも
元気を
もらっています

▲商店街の一角、空き店舗を利用。
世代を超えて話がはずみます



町内会長 北原清光さん(右) 75歳

飯田市松尾八幡町の商店街「サンロード八幡」には、毎月15日「まちかどサロン喫茶室」が開店します。地域商店街の活性化対策を近隣店主やおかみさんたちが話し合う中で生まれた、空き店舗を利用した喫茶室です。お茶を飲んでおしゃべりをする人で、毎日にぎわいます。

運営には飯田OIDE長姫高校商業科の生徒たちも協力しています。リヤカーでの野菜販売や、高校生がおもてなしをする「おいで高校生カフェ」を開くなど、世代を超えた交流の場ともなっています。



▲たくさんの参加者でにぎやかな店内

所在地 飯田市松尾八幡町
町内会「サンロード八幡」

▶高校生はリヤカーの移動販売で参加します



52 花とハーブの町にバラの花を咲かせよう

池田町バラ愛好会



▲北アルプスを望む手作りのバラ園



副代表 松澤周三さん 代表 村端浩さん
70歳(左) 71歳(右)

▶ 地元のデイサービスの利用者も散策



連絡先 北安曇郡池田町会染 3754-25
電話 0261-62-8440 (代表 村端浩さん)

「花とハーブの町」池田町。アルプスを望む最高の場所に、この町に移住・Uターンしてきた人も含めて、花を愛するシニア世代のグループが丹精するバラ園があります。

2010年以來、人力で遊休農地を開拓し、苗を植え、こつこつと手入れを進めてきました。今では5月から10月頃まで美しいバラが咲き誇り、特に晴れた日は絶景。初夏のバラ祭りや株のオーナー制度など様々な工夫をしながら、多くの方を迎えています。

地元のデイサービスの利用者も散策に訪れるようになりました。近年は車いす用の通路を整備し、新しい品種の苗も増やすなど、「花とハーブの町」にふさわしい手作りバラ園を、マイペースで楽しみながら充実させています。

場所を活かす

池田町



支え合う



こども



まちづくり



はたらく



53 地域と子どもを育む里山づくり

ゆうすげと蝶の里



自然の中で
子どもを
育てたい!

▶ 石組を修復した
かつての桑畑



▲アサギマダラ観察会
清水卓爾さん 77歳

◀ あずまの背後に
そびえる虚空蔵山

所在地 上田市上塩尻地区 塩尻小学校の北側、新幹線高架橋近くの虚空蔵山のふもとです。

連絡先 電話 090-2755-8572 (清水さん)

閉じこもりがちな子どもに自然に親しむ機会をと、地元の有志が狼煙のろしを上げました。上田、虚空蔵山のふもとに広がる段々畑は養蚕が盛んだった頃の桑畑の跡。荒れ放題の段々畑を整備し四季折々の草花を植えました。手作りのあずまには切り株の椅子を並べ、夏はひまわり、秋には毎年飛来する蝶“アサギマダラ”を観察しに地元小学生もやってきます。歴史を伝え自然の中でたくましく育てたいと願うリーダーの清水さんです。

54 カフェで誰もが心地よく過ごせる場づくりを

喫茶 楽茶



観光のお客様が
リピーターに
なってくれて
嬉しいです

◀ アットホームな雰囲気
で旅人も思わず話し込
み、また来たくります



吉田淑子さん 60代
宮坂典子さん 60代

▶ おそろいのサロンエプロン



所在地 諏訪市小和田 7-7

連絡先 電話・FAX 0266-78-7118

路地に入った隠れ家的なレトロなカフェ「楽茶」は、旅行者やひとりランチを楽しむ女性、シニア男性がくつろげるオアシス。また、子育てサークルや手話サークル、月1回波田町からろう者講師を招いたキルト教室なども開催されます。手話サークルの仲間同士で開店した店内は、耳の不自由な人にもさりげなく配慮されており、時に手話の会話の花が咲きます。

「誰でも気軽に立ち寄り、集い交流する店を」という願いのままに、住む人も来る人も、誰もが心地よく過ごせる地域の拠点です。



55 離れを縁側に。カフェ・民泊仕立てで開放

縁側カフェ「とうふや」



生きていること
すべてを遊びに
「遊びをせんとや
生まれけむ」

オーナー
唐沢洋子さん
73歳



◀五平餅をはじめとした郷土料理を挟んでのシニアの交流

本当は介護疲れから逃避したくて造った離れ庵。洋子さんが没頭する書をはじめ、ご主人の彫刻や友人の竹細工、いろんな遊びが詰まっています。そこを開放して「俗世に息詰まった人が本音を語れる憩いの場になれば」と市社協の縁側指定を受け入れました。

「私も話したいし、その人も話したいでしょう」。蕎麦打ち体験“名人亭”で講師を務めるほどの腕前で打つ日本蕎麦と、庵の前庭で栽培された山紫という葡萄を絞った和飲^{ワイン}のもとに、海外から民泊で訪れる方も大喜びです。

所在地 伊那市荒井 4129

連絡先 電話・FAX 0265-78-0933

56 お茶を飲みながら、和気あいあいと

シニアサロン よつば会



家でできることも
みんなで集まると
楽しいです

中島英子さん 勝間田妙子さん
77歳(左) 70歳(中)

▶それぞれの手仕事をしながら和やかな時間。聞き合っ、教え合っ、口も手も休まることはありません

飯田市内のシニアサロンのひとつ「よつば会」は、松尾町3丁目(22世帯)の8名で運営しています。メンバーの中島英子さんが所有するビルの2階に、近所の人が集まります。

健康体操教室や手仕事など、月に1回は集まって活動しています。「普段乗らない路線バスを使って郊外へ食事に出かけよう」など、おしゃべりの中からいろんな企画が生まれてきます。こもりがちだった人も「リハビリになるし、みんなに会えるでね」と階段を上ってきます。



所在地 飯田市松尾町 3-11

連絡先 電話 0265-24-1552 (勝間田さん)
電話 0265-49-8988 (中島さん)



57 手作り弁当のお店を「手作り」

惣菜さくら



福島栄子さん 75歳

所在地 飯田市座光寺 3298
連絡先 電話 0265-23-4894 (午前中)
惣菜さくら

利益は少なくとも稼ぎがあるというのは生きがいになります

▶ 拠点となる民家はオーナーの宮澤さんからの提供



シニアの働く場所がどこかにないかなと思っていて福島栄子さん。「誰かをあてにしないで、ないなら自分でやろう」と、「惣菜さくら」を開きました。近隣の独居家庭への配食や、会合などの弁当の注文を受け、数が多い時は近所のお母さんたちも助っ人に加わります。

「午前中は仕事をして、午後は遊ぶ」と福島さん。「惣菜さくら」のある民家ではサロン「寄らまい家」を開き、子どもの居場所「カフェじゅく」でも活躍。毎日を忙しく働き、遊んでいます。

58 空き家ならではの味を活かして

サロン林里



ここにるのが、とにかく楽しみなの

▲集まってしゃべって笑って

リーダー
森田節子さん
73歳(左)



連絡先 下伊那郡豊丘村神稲 3039-1
電話 0265-35-1122 (豊丘村社会福祉協議会)



民家が点在する村内の一軒家に近づくのと、家の中から楽しそうな笑い声が聞こえてきます。サロン林里代表の森田さんは3.11で豊丘村に一時避難していた皆さんの支援に関わりました。その後も引き続き地域で何かをしたいと、仲間と一緒に空き家になっていた知り合いの家を借り、地域の居場所を作りました。お茶請けの話から満蒙開拓の話まで、尽きることはありません。福祉まつりが近づくくとサロンはラベンダースティックや匂袋作りの工場に早変わり。縫う、詰める、出来を評価するなど参加者一人ひとりに役割があります。壁の振り子時計がおしゃべりの時間に時を告げます。

59 野外彫刻 149 作品を市内巡りでピカピカに

七色の会



私たちの税金で
作られた
野外彫刻だよ。
大切にしたいね

リーダー
丸山頼夫さん 73歳



連絡先 長野市川中島町上氷飽 858-5(丸山さん)
電話 026-285-7806

◀丁寧に拭き上げられた彫刻に心も洗われます



シニア大学を卒業しても続けられる活動は? 丸山さん

たちが思いついたのは野外彫刻の整備でした。月に一度出かけて市内に点在する作品をきれいにしています。活動を継続する秘訣はプラスアルファのお楽しみ。合間に食べる昼食はもちろん、普段足を運ばない場所へ出掛けられるのも楽しみのひとつです。時には「ご苦労さま」と地域の方にお茶をいただくこともあり、誇らしく感じる瞬間です。さて、次の行先は?と親睦を図りながら活動に汗を流しています。

60 軽トラ市でおすそわけ

篠ノ井軽トラ市の「小林さん夫妻」



コケ玉づくりと
ほおずきアートに
はまっています

小林優一さん 63歳
小林幸子さん 59歳

連絡先 長野市青木島町大塚 1232-15
電話 026-284-8683

▶顔なじみになったお客さんとのかけ合いが楽しくて



軽トラ市は野菜などを積んだトラックが集まるフリーマーケット。小林さん夫妻の荷台には、野菜に加えて博物館の手仕事講座などで学んだ手作りの小物が賑やかに並びます。人気の『カップのオアシス』はヨーグルトの容器にお孫さんが摘んだ野花をあしらったものです。

5年前、出向先の石巻で震災に遭い、津波から逃れた優一さん。今あることの幸せを日々楽しみたいと語ります。荷台に野菜と手作り作品と笑顔を載せて軽トラ市へ向かいます。



長野県長寿社会開発センターは、県とともに、 人生二毛作の推進に取り組んでいます



▲シニア大学実践講座のワークショップ風景。多様な意見が飛び交います



▲信州ねんりんピック。シニアの参加者と一体となった高校生によるロビーコンサート



▲タウンミーティング。シニアを求める側と何かをしたいシニアの出会いの広場

「シニア活動推進コーディネーター」が、 人生二毛作をお手伝いします

「シニア活動推進コーディネーター」は、
情報収集、提供や情報交換会の開催などを通じて
各地域の関係機関の連携・協働を仕掛け、
『人生二毛作プラットフォーム』をつくりながら、
シニアの社会参加をお手伝いしています。

働く

経営協・企業
労働組合
ハローワーク
シルバー人材センター等

生きがいづくり

生涯学習センター
公民館
老人クラブ
シニア大学等

起業 創業

商工団体
起業支援機関等

プラットフォーム

シニア活動推進 コーディネーター

長野県長寿社会開発センター

関係機関・団体との連携
役割分担、協働、活動推進

学校支援

教育委員会
学校（コミュニティスクール）
等

コミュニティ活動

社協
市民活動支援センター
NPO
ボランティアセンター等

地域のささえ合い

社協
農協・生協
地域包括支援センター
NPO
ボランティアセンター等

人生二毛作



連絡先一覧

支部一覧 支部は保健福祉事務所福祉課内にあります。

長野県長寿社会開発センター 佐久支部
〒385-8533
佐久市跡部65-1 (佐久保健福祉事務所)
電話：0267-63-3141 / FAX：0267-63-3110

長野県長寿社会開発センター 松本支部
〒390-0852
松本市大字島立1020 (松本保健福祉事務所)
電話：0263-40-1911 / FAX：0263-40-1803

長野県長寿社会開発センター 上小支部
〒386-8555
上田市材木町1-2-6 (上田保健福祉事務所)
電話：0268-25-7124 / FAX：0268-23-1973

長野県長寿社会開発センター 大北支部
〒398-8602
大町市大町1058-2 (大町保健福祉事務所)
電話：0261-23-6507 / FAX：0261-23-6509

長野県長寿社会開発センター 諏訪支部
〒392-8601
諏訪市上川1-1644-10 (諏訪保健福祉事務所)
電話：0266-57-2910 / FAX：0266-57-2963

長野県長寿社会開発センター 長野支部
〒380-0936
長野市大字中御所岡田98-1 (長野保健福祉事務所)
電話：026-228-7023 / FAX：026-223-7669

長野県長寿社会開発センター 伊那支部
〒396-8666
伊那市荒井3497 (伊那保健福祉事務所)
電話：0265-76-6863 / FAX：0265-76-6513

長野県長寿社会開発センター 北信支部
〒389-2255
飯山市大字静間1340-1 (北信保健福祉事務所)
電話：0269-62-3725 / FAX：0269-63-2934

長野県長寿社会開発センター 飯伊支部
〒395-0034
飯田市追手町2-678 (飯田保健福祉事務所)
電話：0265-53-0464 / FAX：0265-53-0474

長野県長寿社会開発センター 木曾支部
〒397-8550
木曾郡木曾町福島2757-1 (木曾保健福祉事務所)
電話：0264-25-2218 / FAX：0264-24-2350

全支部に
コーディネーターが
おります。



一緒に
考えましょう!

本部

〒380-0928
長野市若里7-1-7
長野県社会福祉総合センター 5階
電話：026-226-3741
FAX：026-226-8327
<http://www.nicesenior.or.jp/>



人生二毛作実践事例集発刊に寄せて



一般財団法人
長寿社会開発センター
理事長 河村 博江

人生100年時代が到来し、長くなった第二の人生をいかにして生き生きとその人らしく過ごせるかが課題となります。

マイペースで自分の好みと体力に見合った活動を展開できるのは高齢者の特権です。活動ニーズは多様であり、ちょうどマラソンの後半戦のように自然とばらけていきます。目標に向かって一直線に進むことに充実感を得る人もいれば、周りの美しい景色を楽しみつつ、ゆっくりおしゃべりしながら進む人もいます。

第二の人生を豊かにする活動は、就業やボランティア活動、趣味や特技を生かした活動など様々ありますが、自分は何ができるのか、手始めに何をすればよいか、仲間はどこにいるかよくわからないなど迷うこともあります。そういう時に選択肢やヒントを提供しながら、一人ひとりの想いを地域とつなぐ仕組みが求められています。

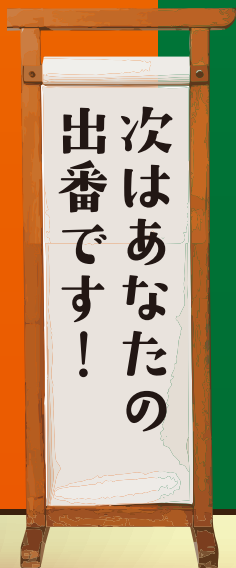
長野県では早くから高齢者の主体的な社会活動が推進されており、長野県長寿社会開発センターは県内10地域のシニア大学運営をはじめ、シニア活動推進コーディネーターによる連携の場づくりなど全国でも有数の取組をしています。この事例集とともに是非活用いただき、多くのシニアの方々が地域でより豊かに過ごされることを期待しています。



▶全国でシニアは活躍しています。
これは、中延商店街(東京都)「街のお助け隊コンサルジュ」が始めた日本ミツバチの養蜂の様子です

シニアの活動を「明るい長寿社会づくり推進機構」がサポートします

全国47都道府県には高齢者の生きがいと健康づくりを応援する「明るい長寿社会づくり推進機構」が設置されており、公益財団法人長野県長寿社会開発センター(長野市)は長野県の推進機構です。各機構は連携を図っており、一般財団法人長寿社会開発センター(東京都)に、全国明るい長寿社会づくり推進機構連絡協議会事務局が置かれています。



2017年3月 発行

制作・発行 公益財団法人 長野県長寿社会開発センター

〒380-0928 長野県長野市若里7-1-7 長野県社会福祉総合センター 5階

TEL.026-226-3741 FAX.026-226-8327 <http://www.nicesenior.or.jp/>

信州版

人生
二毛ウサク
劇場

人生二毛作実践事例集