

信州版

人生  
二毛ウサク  
劇場

人生二毛作実践事例集



# 人生二毛作のススメ ..... 4

## 第一幕 趣味・特技を活かす

01	すずめ塾	木祖村	.....	6
02	フォレストベアクラブしなの	上田市	.....	8
03	華齢なる音楽祭	飯田市	.....	9
04	清水湧逸さん	小諸市	.....	10
05	飯田市立鼎中学校 学校支援ボランティア	飯田市	.....	10
06	東和田音楽部	長野市	.....	11
07	世代交流会	松本市	.....	11
08	ふれあい長野ビデオクラブ	長野市	.....	12
09	昭和100年の会	長野市	.....	12
10	遊ばーず	長野市	.....	13
11	まちの縁側ミュージックスポット ミルキーウエイ	長野市	.....	13
12	山楽会	長野市	.....	14
13	久保田潤司さん	長野市	.....	14

## 第二幕 キャリアを活かす

14	川中島の保健室	長野市	.....	16
15	富士見町ルバーブ生産組合	富士見町	.....	18
16	(一社)日本マグネット吹矢協会	諏訪市	.....	18
17	地域トラベルサポーター(トレーナー)	諏訪市他	.....	19
18	地域の縁側 ボランティア健康相談室	喬木村	.....	19
19	すそばなの会	長野市他	.....	20
20	科楽キッズながの	長野市他	.....	20

## 第三幕 学びを活かす

21	千曲市ボランティアガイド「楽知会」	千曲市	.....	22
22	コミュニティ・カフェ「セジュール」	伊那市	.....	24
23	芽ぶきの縁側クラブ	長野市	.....	25
24	在来種を守る会	佐久市	.....	26
25	ずくださーず	佐久圏域	.....	26
26	歴史街道を歩く会	佐久市他	.....	27
27	博物館ボランティア「ながはくパートナー」	長野市	.....	27
28	婚活ボランティア「hearts of love の会」	小川村	.....	28
29	観光ガイド「飯山ふるさと案内人」	飯山市	.....	28
30	のうてんき	長野市他	.....	29
31	学校支援ボランティアひまわり	飯山市他	.....	29
32	松本城案内グループ	松本市	.....	30
33	旧開智学校案内グループ	松本市	.....	30

## 第四幕 つながりをつくる

34	おたすけっ十有志隊	上田市	.....	32
35	はなもも会(南木曾町戸場地区住民)	南木曾町	.....	34
36	プラチナサポーターズ松本	松本市	.....	35
37	脳活カフェなでしこ塾	長野市	.....	36
38	夢倶楽部しらかば 信州カウンセリングセンター	駒ヶ根市	.....	37
39	箱山城・桜ロードの会	上田市	.....	38
40	サロンあったかい輪	上田市	.....	38
41	ふれあいワンコインサロン	上田市	.....	39
42	丸子珈琲倶楽部	上田市	.....	39
43	「宅老所和が家」&「engawa かふえ食堂」	岡谷市	.....	40
44	やらまいか「どうぞの椅子」	飯田市	.....	40
45	シルバーカフェ沢村店 貞松妙子さん	松本市	.....	41
46	塩尻市勝弦地区	塩尻市	.....	41
47	男のワイワイ料理教室	立科町	.....	42
48	生坂村おじさま倶楽部	生坂村	.....	42
49	大北地区賛助会	大町市他	.....	43
50	佐〜久るポッチャ	佐久市	.....	43
51	よこちゃんちの寄り合い所	長野市	.....	44
52	いっ福サロン G	中野市	.....	44
53	自宅開放型「集落サロン」	飯山市	.....	45
54	森ふれあい会	栄村	.....	45
55	「GREEN GABLES」小平さん夫妻	伊那市	.....	46
56	地球人ネットワーク in たつの	辰野町	.....	46
57	そば作り親睦会	大桑村	.....	47
58	開田高原麻織物研究会	木曾町	.....	47
59	松田晶弘さん	松川村他	.....	48
60	こどもふれあい番所	小谷村	.....	48

## 第五幕 場所を活かす

61	モーニングコーヒー	安曇野市	.....	50
62	まちかどサロン喫茶室	飯田市	.....	52
63	池田町バラ愛好会	池田町	.....	53
64	ゆうすげと蝶の里	上田市	.....	54
65	喫茶 茶茶	諏訪市	.....	54
66	手打ち和そばカフェ	伊那市	.....	55
67	シニアサロン よつば会	飯田市	.....	55
68	惣菜さくら	飯田市	.....	56
69	サロン林里	豊丘村	.....	56
70	七色の会	長野市	.....	57
71	篠ノ井軽トラ市の「小林さん夫妻」	長野市	.....	57
72	うちやま「灯の家」サロン	佐久市	.....	58
73	みんなの居場所「ゆめひろ」	諏訪市	.....	58
74	お休み処 とさわの会	木祖村	.....	59
75	だがしや G	中野市	.....	59

(公財)長野県長寿社会開発センターご案内	.....	60
特別寄稿 人生二毛作実践事例集発刊に寄せて	.....	63



※掲載されている情報は、2017年3月～2020年3月の取材時のものです。  
現在の詳しい状況については、それぞれの団体等にお問合せください。

ニモウサク  
人生二毛作のススメ

人生100年時代と言われる今、  
100歳になっても  
寝たきりになっても、ハンディがあっても  
「居場所」と「出番」がある  
豊かな『人生二毛作社会』が始まっています。

自分らしく、多様なステージを  
自由に創り出すのは、  
あなた自身です。



公益財団法人  
長野県長寿社会開発センター  
理事長 内山 二郎

そんなことで役に立つんかい  
できることがあれば...  
生きがいを持てと言われても...  
このままじゃいかん!

できることを 自分らしく

趣味・特技を活かす

伝えたい

ほっとけんもんで

キャリアを活かす

人生二毛作

学びを活かす

子どもの笑顔が見たい

場所を活かす

つながりをつくる

何を求められているか知りたい...

この場所を使ってもらえるなら...

無理なく

時間はたくさんある

恩返ししたい

話す場所がほしい

あなたの心を動かす出会いを探してみませんか?

ご案内役は、私たち  
「シニア活動推進コーディネーター」です!



趣味・特技を活かす

裁縫、木工、登山に写真。  
自分の趣味・特技が  
ボランティアや生きがい就労  
につながります



第一幕



それでは  
ご案内します

## 01 居場所があるっていいことだ。すずめ塾はいいとこだ

昔とった杵柄を活かして



すずめ塾

現在 13 名参加  
90 歳以上が  
4 人います

▲みんなで集まって作業することが楽しい

**作**業訓練でなく趣味や経験を活かした生きがいがづくりを目的とした作業所を、社協の事業として平成 8 年に始めました。平成 10 年に「ピーチクパーチクおしゃべりするだけでいい。ある時は先生、ある時は生徒、お互い教えたり教わったりを大事にしよう」と「すずめ塾」と名付け、自立した活動に発展しました。

今の高齢者の生活に深く根ざしてきた「わら」を使って、みんなで現代風に工夫して生みだした布巻ぞうりやサンダル、年末にはしめ飾りなどの製品を製作販売しています。

90 代の達人たちが、投げ出した足の指にわらをひっかけ、熟練の手つきでぞうりを編む傍らで 60、70 代の新人が必死で教わる姿があります。

「なかなかうまく左右がそろわんのよ」「仕事の前のおしゃべりが楽しいの」と口々に話しながらも手はしっかり動いています。

最近では、近隣町村からお祭りに欠かさないわらじの注文もあるとのこと。「わらじを作れる人がだんだんいなくなってきたるんだね」と少し寂しそう。

毎年年度の締めくくりには“すべらん”わらじのミニサイズを村内の中学 3 年生に受験のお守りとしてプレゼントします。

いくつになっても生産者であること、誰かとおしゃべりする場があること、そして地域の子どものことを想うこと。手間暇かけてわら細工をつくる時間の中で、一人ひとりが思いめぐらしていることかもしれません。



▲すずめ塾に来ることが健康長寿にもなっています



▲持参したお弁当でランチタイム。この時間がまた楽しみ



▲わらじは木曾郡内あちこの町村のお祭り用。製作に追われます。



▲わらを芯に布を巻いた布巻わらじはすずめ塾のオリジナル。靴下でも履けるサンダルも



▲わらの扱いはお手のもの

所在地 木曾郡木祖村小木曾 1593

連絡先 電話 0264-36-3441 FAX 0264-36-3482 (木祖村社会福祉協議会)

### コーディネーターの視点

#### 1. 昔取った杵柄を活かし生産者になっている

今の高齢者の皆さんの生活に深く根ざしてきたわら細工。当たり前だったその作業が生涯現役の生きがいにつながり、収入に結びついています。

#### 2. 話すこと・食べること

ここに来たら気心知れた仲間とおしゃべりができます。手弁当でランチタイム！食は人をつなぎます。

#### 3. 社協のバックアップ

高齢者の大きな課題の一つである交通手段。すずめ塾に通うための送迎を社協が協力しています。

この協力があることで、いくつになっても現役でいられます。

ここがポイント！



## 02 まちを彩るチェーンソーアート

フォレストベアクラブしなの

カエルは  
“昔を振りカエル”  
だよ

水野和雄さん 67歳



▲時には過去を振り返ることも大切、という想いを込めた作品



上田市内の街角で見かける、丸太を大胆かつ繊細に彫刻するチェーンソーアート。学校や公園で育ち過ぎて邪魔になったヒマラヤスギも、根こそぎ伐採せず残した切り株に彫刻を施せば、再び子どもたちが集まり賑やかになります。「いずれは朽ちてしまうものだけれど、最後まで感謝して土に帰してあげたい」と語る“フォレストベアクラブしなの”の水野和雄さん。評判が広がり制作の依頼が後を絶たず「どれが本業かわからない」と笑います。ユーモラスな姿に込めた想いがまちの風景を優しく変えていきます。



▲タウンミーティングにて

連絡先 電話 0268-22-1130 (水野さん)

## 03 「いい年をして……」でなく「いい年だから」

華齢なる音楽祭



▲最も「華やかな」年齢の皆さんの華やかな舞台です。こちらはフラダンスのみなさん

高齢者と若者の  
協働のモデルを  
今の日本に  
作りたい

事務局

▲実行委員会  
事務局 小林賢二さん 75歳(左)、代表 福島茂喜さん  
75歳(中央)、桑原プロデューサー 60歳(右)連絡先 飯田市鼎下山 701  
華齢なる音楽祭実行委員会事務局  
電話 090-3686-2281 (小林さん)

文化・芸術に定年はない! 出場資格 60歳以上というユニークな音楽祭があります。「最も華のある年齢」の音楽愛好家たちによるコンサートは、今年で4回目になります。

「歳をとっても影で生きるのではなく、スポットライトを浴びて発表することで、より元気で活力のある高齢者を増やしたい」と事務局の小林賢二さんは語ります。出演者のレベルも年々高まり、中には県外からの出演者も。

スタッフもバラエティ豊かに、シニア大学生やそのOB、地元高校生のボランティアが協働し、にぎやかに盛り上げます。

▶会場は満席! 見る人も演じる人も支える人もすべてが協働で創り上げる音楽祭です



## 04 地域の日曜大工さん

清水湧逸さん



まずは行動することかな

清水湧逸さん 77歳

「山と水がよくてね」と第二の人生を小諸に決めて信州に移り住みました。退職後、趣味の木工で初めてロッキングチェアを制作。「定年後の自分の椅子」と題してテレビでも紹介されました。大好きな木工で、次は誰かのために何かできないかと考えていた矢先、シニア大学がきっかけで活動が始まりました。

小諸養護学校の木工授業では、教員の補助として細やかな指導をすることもあります。最近では個人からのちょっとした頼まれごとにも多くなり、知り合いのいなかったこの土地で、木工を通じて地域の人と顔の見える関係が生まれています。

▲本格的な造りのロッキングチェアです。ハーモニカは講師級。専用のケースも手作りです

連絡先 小諸市御影新田 1971-12  
電話 0267-25-1898 FAX 0267-25-1898

## 05 生徒とともに学び、学ぶ楽しさを体験

飯田市立鼎中学校 学校支援ボランティア



構えず、力まず、無理のない活動が継続のポイントです

折山康昭さん 69歳

▶折山さん(中)と校長先生(左)・教頭先生(右)



所在地 飯田市鼎上山 2582  
連絡先 電話 0265-22-0173  
飯田市立鼎中学校 担当：教頭先生

鼎中学校では、22名の学校支援ボランティアの皆さんが、学習支援ばかりでなく、学校生活のサポートなど、様々な形で活躍しています。

メンバーの一人折山康昭さんは、元数学の先生。「地域の子どもは地域で育てなくては」と率先して募集に応じました。「学校に入ってみなければわからない子どもたちの姿があるし、採点をするだけでも生徒の個性は見えてくる。さらに放課後自習室など、生徒と関わっていきたい」と語ります。

## 06 音故知新 ぎぶとん Caffee

東和田音楽部



基本はいつも遊び心と半ドンの精神

▲進行役も遊び心で楽しむ丸山さん(左)

丸山幹雄さん 67歳  
(シニア地域プロデューサー)

◀「青春の日の思い出の一枚」

連絡先 電話 090-1868-2948

▶入り口には手作り看板「どなたでもどうぞ!!」



「ステレオセットは廃棄したけれど、レコードは思い出があって捨てられない」「レコードを聴きたいなあ」地域の寄り合いで耳にした男性たちの声を受け、丸山さんは「ステレオセットを用意するから、レコードを持って公民館へ!」と区内に呼びかけました。参加者は持参した思い出の一曲を紹介し、その曲に耳を傾けます。同じ空間で誰かと一緒に思い出に浸る心地よさを感じつつ、青春の日の光景が蘇る不思議な時間です。

自分自身の青春時代の宝物のような世界を、他人に聞いてもらいたくなったら、あなたも参加してみませんか。

## 07 シニア先生のアイデアワークで、子どもたちを元気に!

世代交流会



▲子どもたちの「できる」を引き出す

やった!できた!子どもの笑顔が生きる力



▶牛乳パックでパワー風車



長野市シニア大学のOB

を中心に平成16年から、得意な作品を通じて、子どもたちとの交流や支援ができないかと、小学校や児童センター、保育園などを訪問しています。家庭にある材料を使ったアイデア満載のおもちゃ作りは、子どもたちのやる気を引き出すと好評で、各種子ども向けのイベントへも協力しています。

現在13名のメンバーで、1年間に1000人以上の子どもたちと触れ合いました。おもちゃができたときの子どもたちの笑顔と、「また来てね」の言葉がシニア先生の宝物です。

連絡先 松本市大字島立 1020 松本保健福祉事務所内  
長野市長寿社会開発センター松本支部  
電話 0263-40-1911 FAX 0263-40-1803

## 08 その瞬間を記録し伝える

## ふれあい長野ビデオクラブ



▲共通はビデオ好き。会員同士で教え合います



連絡先 長野市中御所岡田 98-1 長野保健福祉事務所内  
長野県長寿社会開発センター長野支部  
電話 026-228-7023 FAX 026-223-7669

私たちの大切な居場所です



**家**族の様々なイベントや旅の思い出など、撮影したビデオを仲間と知恵を出し合って編集し、DVDに仕上げています。目指すは、見る人が感動する作品づくりです。

結成 20 周年を越え、日々進歩する新しい技術にも挑戦する気持ちが続く秘訣だそう。近年は、後世に残したい地域の伝統行事やイベントなどの撮影依頼もあり、地域に貢献できることも活動の魅力です。

「撮影にはストーリーが大切。世の中の動きにも敏感ですよ!」と、今日もビデオ好きのシニアの仲間が集います。

## 09 懐かしい昭和文化の伝承者を目指して

## 昭和 100 年の会



蓄音機の優しい音に触れてください

代表 岸田政則さん 69歳  
(シニア地域プロデューサー)

▶初めて触るレコードに子どもたちもドキドキ…



連絡先 長野市真島町真島 751-2  
電話 080-2032-0070  
Eメール info@e-furusato.jp  
URL <http://www.e-furusato.jp/>

**蓄**音機好きの男性によって設立された会。昔懐かしい蓄音機レコードを介して昭和の良き文化を継承したいという思いがあります。

小学校の児童館や放課後プラザでの活動はもとより、高齢者施設や地域のお茶のみサロンにも出かけ、活動の幅を広げています。懐かしい音は人の心を和ませ、人と人をつなぐ効果があります。

また、回想することで脳の活性化にもつながります。今日もまたどこかで蓄音機から人と人をつなぐ「ぬくもりある音」が流れていきます。



## 10 昔遊びの楽しさをお届けします!

## 遊ば一ず



◀子どもと過ごす自然に笑みがこぼれます



子どもたちが待っていてくれるからね

連絡先 電話 090-9665-4770 (北島和子さん)

**若**穂地区で開催された昔あそび講座の仲間たちによる「遊ば一ず」。昔の遊びの楽しさを子どもたちに伝えたいという共通の想いを掲げ、保育園からグループホーム、お茶のみサロンへ…と要望があればどこでも参上します。

活動に必要なおもちゃやクイズは、月1回の定例会であ〜だこ〜だとおしゃべりしながら、すべて手づくりで行っています。遊びに夢中になってしまうこともしばしば……。

いつまでも童心を忘れない個性豊かな11名が交流の場を笑顔と元気で包みます。

## 11 フォークソングが土蔵に響く

## まちの縁側 ミュージックスポット ミルキーウェイ



▲入り口には手作り看板

流行らない喫茶店をやるうと思っ……

代表 田口森男さん 69歳  
(シニア地域プロデューサー)

所在地 長野市小島田町 2114  
連絡先 電話 090-8872-9182

**ま**ず自分が遊べて楽しめる場、そして人と人が出会える場所になればと、自宅土蔵をまちの縁側にした田口森男さん。自分の好きな音楽が「場」を通して新たなつながりを生んでいます。

月2回の「縁側」には歌うのが好き、聴くのが好きという人が顔をみせます。フォークソングの手作り歌集も用意され、土蔵に歌と笑顔があふれます。若者サポートステーションに勤務していた田口さん。時には若者たちも顔を出します。訪れる人にそっと寄り添う姿が、土蔵の持つ温かみと重なり、居心地のいい空間を作り出しています。