

12 自然の中ではみんなごちゃまぜ



さんらくかい
山楽会

▲手をつなぐ育成会さんとキャンプ

小さな頃に
いろんな人と
出会うことが
大事なんだよ

世話人
高沢千明さん 67歳

連絡先 長野市高田 347-11
電話 080-1147-6968



「退職したら普段なかなか自然体験ができない子どもたちに美しい山の景色を見せてやりたいんだよね」と現役時代から夢を語っていた高沢千明さん。退職を機に高沢さんの想いに賛同した20代から70代の山好きが集まり、山楽会は立ち上がりました。

趣味の登山を通し、障がい児・者、外国人、多様な人たちとごちゃまぜになって自然体験を楽しみます。メンバーの若者たちもシニアの知恵や工夫を受け継ぐ場になっています。山楽会の楽しさに老若男女が引き付けられ仲間がどんどん増えています。

13 木工技術を活かした第二の職場

久保田潤司さん



できあがりの
違いは、
作品の魅力
ですね

久保田潤司さん 64歳

▶表情豊かな
「笑うBOXくん」



連絡先 長野市篠ノ井岡田 1814
電話 026-293-4366

しばらくお休みしていた障がい者施設の作業場から木を切る音が聞こえます。この夏から講師として就職した久保田さん。週2回、利用者と共に木工製品を手掛けています。現役時代は、職業訓練校で建築関係の訓練指導員をしていました。シニア大学での「木工ならできる」というつづきが、新しい仕事につながりました。

「利用者のできることはそれぞれ違い、一人ひとりのペースに合わせ、指導でなく一緒に作業することが大事だと思います。趣味の吹矢や家庭菜園も楽しみながら、充実した毎日を送っています」と話します。

キャリアを活かす

積み重ねてきた
多くの経験・知識・
人脈・心のゆとりが
シニアならではの強みです



それでは
ご案内します

14 つながることで広がった「川中島の保健室」



川中島の保健室

▲相談だけでなく、視察対応にも追われます

▶自己表現の場にもなっている保健室には中高生の作品が飾られています



「学校に保健室があるように、まちにも保健室があってもいいじゃない」と長年の想いを実現させた白澤章子さん。

小・中学校の保健室の先生(養護教諭)だった経験を活かし、退職後に自宅を開放し「まちの保健室」を開きました。

訪れる相談者は3歳から81歳まで。気軽にのぞいていく近所の子もたちから、遠方から電車を乗り継いでやってくる若者まで、1か月の平均相談者は延べ27人です。毎月1回開かれるお茶のみサロンは地域の高齢者の縁側になっています。

白澤さんの幼少期、保健師さんが町内の提灯屋で地域の女性を集めて勉強会を開いていたそうです。その集まりに母親が参加

しては、見聞きしたことを子育てに活かし育ててくれました。

「あの時の提灯屋で行われていたことがずっと私の心のどこかにあって、そのことと長年保健室で培った経験が、まちの保健室になったのかな……」と振り返ります。

最近、三世代と一緒に性教育を学びたいと依頼があり、勉強会を開きました。新しい形の学習会になりそうです。

保健室を訪れる一人ひとりをまっすぐ見つめ、話に耳を傾け、一緒に笑ったり泣いたりする姿は、まさに保健室の先生です。相談があってもなくても、つい寄りたくなってしまふこんな保健室が地域にたくさんあったらいいなと強く感じました。

訪れる人が元気になって帰れる場所



▲壁は情報掲示板



▲学習会の教材は手作りです

1. まちの縁側お気軽相談

病院や相談所へ行くほどではないけど、ちょっと聴いてほしい。そんな心配事を一緒に考えます。無料です。

2. 本・教材の貸し出し

からだの本、性の本、絵本、子ども理解の本等、沢山あります。無料です。

3. お茶のみサロンで交流

年10回第1金曜日13:30～15:00 地域の方の演奏を聞いて手作りケーキでお茶を飲み交流します。参加費100円

4. 元気の出る学習会のお知らせ

コーディネーターの視点

1. 常に学習を続けること

多様なことに対応するため学び続けているからこそ、いつでもだれでも笑顔で受け入れ、ひたすら話を聴き、帰るときに元気になれる場所になっています。

2. 毎月開いていること

いつも開いていて、いつでも行けることで信頼関係ができ、相談者が自分を表現できる場所になっています。

3. 人の力を信じていること

相談に訪れたり、話をするのも、その人が持っている「力」であると信じています。

私は話を聴いているだけ。来る人はみんな力を持っているんです



代表 白澤章子さん 68歳

▲保健関係の図書は貸し出しもしています

所在地 長野市川中島町四ツ屋 1315-12

連絡先 電話 026-284-8220

ここがポイント!



15 赤いルバーブ生産で健康と地域ブランド作り

富士見町ルバーブ生産組合



健康づくりを
夫婦で選んだ
セカンドステージ

▲地元はもとより「U・J」ターンのルバーブ生産者たち

所在地 諏訪郡富士見町落合 9678-8
連絡先 電話 090-8048-7377 FAX 0266-62-6821
Eメール rhubarb.fujimi@gmail.com
URL <https://www.fujimi-aka-rhubarb.jp/>

組合長 三宅満さん
68歳(左)



厚生労働省で「幸福」「健康」と「働くこと」をずっと追求してきた三宅満さんは、30代から生活習慣病、50代で糖尿病と診断されました。病氣と長く付き合う中で、健康づくりは、野菜作りで汗を流し、自分で育てた野菜を食べることだと痛感。退職を機に夫婦で移住し、ルバーブ生産者に。今では組合長として仲間と協働し、年間34トン以上を生産しています。

土地も販売先も、時間も体力もまだまだある。ルバーブの赤はシニア生産者のみなぎる血潮!と意気込んでいます。

16 ものづくり諏訪から吹矢を世界に飛ばせ!

一般社団法人 日本マグネット吹矢協会



全ての小学校に
普及させたい

理事長
藤森常昭さん
76歳

▲吹矢 20発の消費カロリーは
ウォーキング 30 ~ 40 分ほどと同じ

所在地 諏訪市中洲 5709-14
連絡先 電話 0266-54-7050 FAX 0266-54-7260
URL <http://magnet-fukiya.jp/>
<http://smt.magnet-fukiya.com/>

矢の先端が磁石になって
いる安全なマグネット

吹矢。精密部品加工の得意な諏訪地域で金属加工を長年手掛ける藤森さんが、過去に加工を請け負った吹矢に惹かれ、本業の技術と人脈を生かして開発しました。

吹矢は腹式呼吸を使った有酸素運動で、性別や年齢、身体機能に関わらず誰でも気軽にできる健康スポーツ。「台湾では障がい者の大会に採用されるなど、世界に広まりつつある。まずは国内に広めて将来は競技大会を開催したい」と夢を未来に飛ばします。



17 人生経験を活かし、思い出深い旅のお手伝い

地域トラベルサポーター (トレーナー)

トレーナー
竹井整子さん 61歳



これからは
与えるだけの
人生でも良い
かもしれない

◀安心・安全な旅を支える活動に関わって8年。土産物選びもお客様の思いに寄り添い笑顔で対応

自己流で頑張った親の介護を終えたのち、資格を取得して訪問介護の仕事に就いた竹井整子さん。高齢者や障がいがある人の旅行を介助する仕事を知り、「自分の親はいなくても、行きたいのに連れて行ってくれる人がいない“誰かの親御さん”がいる!血縁にこだわらなくてもいいじゃない」と気づき、外出支援専門員の上級資格も取得しました。同行はもとより、時にはお客様の入浴介助なども。誰もがもっと気軽に旅を楽しめるようにと、後進を育てる指導者としても活躍中です。

所在地 茅野市玉川 11048-1
ユニバーサル・サポートすわ
連絡先 電話 090-3558-4502 FAX 0266-79-5562
Eメール yunisaposuwa@gmail.com
フェイスブック <https://www.facebook.com/yunisaposuwa/>

18 安心につながる村の縁側

地域の縁側 ボランティア健康相談室



同級生は
大事ですね

羽生憲直さん
61歳

▲退職後は、何か地域に参画したいというつづやきを同級生がつなげてくれたといいます

所在地 下伊那郡喬木村 6695-1
連絡先 喬木村みんなの広場アスポ
電話 0265-33-5520

羽生さんは元勤務医。定年を機に、出身地の喬木村の社協内に「地域の縁側 ボランティア健康相談室」を開きました。健康について助言したり医療につなげたりしています。大切にしているのは、病院の立場ではなく、その人の立場。自分自身も同じ村に生きる人だから、同じ目線で向き合いたい。よりよい方向へ導くにはその人自身の声に耳を傾けること。受付を協力する「ちょっとおよりて喬木村縁側の会」の皆さんが優しく相談室へとつながります。ボランティア相談室は安心につながる村民の居場所。人と人がゆるやかにつながる「縁側」です。

19 トラブルをなんとか未然に防ぎ「隊」

すそばなの会



この
手作り紙芝居に、
私たちの想いが
詰まっています



▲デイサービスで高齢者に消費
トラブル防止を呼びかけます
リーダー
関 黎子さん 77歳

連絡先 長野市大字南長野字幅下692-2西庁舎
北信消費生活センター内
電話 026-217-0009 FAX 026-235-7374

▶全6話。時事トラブル
をテーマに地域を回って
います



メンバーは、消費者の会で役員を務めた仲間たち。任期は終わっても消費者トラブルについて伝えたい想いはやまず、紙芝居グループを立ち上げました。特殊詐欺被害など新しいテーマも加えた手作りの紙芝居を携えて、地域や学校を回っています。紙芝居の良さは、見る人との距離の近さ。活動開始から既に12年、運営は手弁当ですが「よ〜くわかった。気を付けるね」の声が力になっています。紙芝居を通じた学び合いが地域の安心を支えています。

20 ホンモノの体験から子どもたちに「夢とロマン」を

かがく 科楽キッズながの



▲材料は身近なもので

わくわくドキドキの
体験は子どもの
心を豊かにします



笹井桂三さん 75歳

◀後継者も見つ
かりました

連絡先 電話 090-8014-6724 (相澤さん)
Eメール n.aizawa@rondo.ocn.ne.jp

「退職後は地域へ何か貢献したい」と考えていた笹井さん。「子どもの理科離れ」と聞いて、夜空の星を夢中で眺めていた少年時代を思い出しました。「親子で楽しめる理科や科学の体験はどうだろう」と理科の研究グループに相談したところ、多くの賛同者も現れました。

専門知識はありませんが、現役時代に培った企画力と交渉力を活かして、理科教育イベントやノーベル賞受賞者の講演など、ホンモノに出会う機会を長年プロデュース。

現在は自らプレイヤーとして、モノづくり信州の明日を担う子どもに向けた新たなグループを立上げて活躍中です。

学びを活かす

講座や研修、講演会、
ワークショップ等、
学びをきっかけに
新たな可能性が広がります



それでは
ご案内します

21 千曲市で楽しく、千曲市を楽しく

千曲市ボランティアガイド「楽知会」



▲おそろいのジャンパーも新調しました

シニア世代に人気の高い「ボランティアガイド」。楽しく地域を知り、学びを活かして観光客をもてなします。その想いを会の名前にしました。活動10年を越える老舗のガイドグループです。

まちをもっと知り、素晴らしい故郷を訪れる人に案内したいと「千曲市を楽しく知る講座」の卒業生を中心に構成されたボランティアガイド「楽知会」。月に一度の研修では、地元をよく知る住民や学芸員など、身近で親しみやすい講師を招き知識を深めます。

時には会員が講師となり学び合い、他の地域の活動グループと交流するなど、ガイド力向上のため努力を惜しみません。最近では外国人観光客が増え、新たな課題も出ています。

年間約200回ものガイドを精力的にこなせるのは、お客様との交流が自分自身の元気の源であり、やりがいと喜びにつながるから。「観光ガイドは、シニアが生き生きと活動できる場です」と話す事務局長の亀山正明さん。今後は、シニアと若者が仲間として協力し合い、さらに生きがいのある毎日を送れる組織・地域づくりにしていきたいと意気込みます。

月の名所で有名な姨捨。来年から運行が始まる豪華寝台列車「トランススイート四季島」の県内唯一の停車駅でもあります。

田毎に輝く「シニアカ」が、ここを訪れた観光客の楽しい旅を演出することでしょう。

年間約200回、活動10年目の老舗ガイドグループ



▲姨捨駅から見える善光寺平の夜景は日本最大のスケール



ガイドを通じて
元気と知識を
いただいています

副事務局長 亀山正明さん 73歳

連絡先 千曲市八幡 1368-2 (亀山さん)
電話・FAX 026-274-0572
URL <http://rakuchikai.sakura.ne.jp/>

コーディネーターの視点

1. 知識をおすそわけ

定期的に学習会を開き、学んだことをおすそわけ。お客様に案内できる内容も増えて、市内全地域に広がっています。

2. 会員数の増加につながる仕組みがある

市観光課が主催する「千曲市を楽しく知る講座」の企画・運営に携わることで、受講者の活躍の場として会員登録できるようになっています。

3. 楽しみながらご案内

年間200回ものガイドができるのは、仲間と共に楽しみながら活動しているため。県内外から来るお客さまとの交流もやりがいに。

4. 他団体とのつながり

市観光課、JR、観光協会、旅行会社、温泉組合と深くかわることで多様な活動に。



▲時には他グループによるガイドを受けてスキルアップ



ここが
ポイント!

▲「はいポーズ」撮影もおもてなしの大切なおしごと



22 誰にでも居場所と出番があるまちづくり

コミュニティ・カフェ「セジュール」



誰にでも
居場所と出番が
あるまちづくりを
目指します

事務局長
戸枝智子さん 62歳
(シニア地域プロデューサー)

▲できたての巻きずし、一緒にどうぞ。「こんな場所がそこら中にあればいいよね」（一番左が代表の戸枝さん）



◀ みんなに人気の
コロッケ定食



▲ 俳句を楽しむ会は、想いを語り聞き合う場でもあります

所在地 伊那市荒井 13

連絡先 電話 0265-76-1773

URL <https://kksc.org/>

不登校や引きこもりなど、困難を抱える子どもや若者を支援する「NPO 法人子ども・若者サポートはみんな」。商店街のイベントへの協力や喫茶スタッフといった就労体験、学習会など様々な自立支援活動を行っています。

その一環で始めた「セジュール」は、誰もが気軽に立ち寄れるコミュニティ・カフェ。安全な食材を活かした手づくりランチは大人気です。「私たちにとって、ここが居場所なの」と70代のスタッフは言います。

月2回の俳句会を開催したり、若者たちの手づくり品販売を行ったり、多様な人々の集いの場になっています。毎月1回の「はぐくみ食堂」（子ども食堂）は、赤ちゃんからお年寄りまで、いつも笑顔満開です。

23 スーパーの空きスペースがプレース（居場所）に

芽ぶきの縁側クラブ



▲「どうぞー」の声にけに、つい立ち寄りたくなるスーパーの一角

いつ来て
いつ帰っても
いいんだよ

島田 明さん
70歳



▲メンバー発案。どうぞのコーナーが人気です

所在地 長野市若里 3-22-1 ケーズタウン若里 1階原信
毎月1回第2木曜日(シルバースデー) 10:00~12:00

連絡先 電話 090-2230-3703

Eメール zup11227@nifty.com

シニア大学卒業後も学生時代のフィールドワークを活かして地域課題解決に取り組む「芽ぶきの縁側クラブ」。人を集めるのではなく人の集まる場所で「縁側」を開こうとスーパーの空きスペースを思いつきました。スーパーの店長さん、地元の地域包括支援センターの保健師さんの賛同も得られて協働の活動が始まりました。

「女房の買い物は長いんだよね」と隣に座る見ず知らずの人とおしゃべりが始まります。スーパーはなんとなく賑やかで毎日通っているという一人暮らしのおばあさん。「ここに来たらおしゃべりできてうれしい」と今では縁側の常連さんです。買い物ついでにふらっと寄れる公共空間。担い手となる縁側人がいることでスーパーのスペースが心地いいプレース（居場所）になっています。