24 自然を守るためにできることをできる人が

◀内山コスモス街道沿いの特定外来植物「オオハンゴンソウ」の駆除作業を終えて

代表
早川俊之さん
66歳

シニア大学の社会活動講座で「佐久の在来植物を守りたい」という想いを持った仲間が集まりました。地球温暖化等の影響で佐久地域に外来植物が繁茂しています。こんな状況に危機感を抱いて佐久市の環境講座に参加し、特定外来植物について学び、行政や地域住民と協力し駆除を進めました。最近は佐久地域に在来していたカワラナデシコ、ニホンタンポポの保護活動、千曲川流域のプラスチックゴミの調査も実施しています。一朝一夕にいかない環境問題ですが、「できることをできる人が」をモットーに、ゆるくつながりながら活動を進めています。

所在地 佐久市
連絡先 電話・FAX 0267-88-7741
E-メール t-haya@clock.ocn.ne.jp

25 動いて笑って心も身体も明るく楽しく!

リーダー
大池礼子さん
67歳（右）

▶大きな口を開けて!

シニア大学佐久学部の校歌に親しみ運動習慣を身に付けたいという想いから、校歌に合わせて創作体操を考案した「ずくださ～ず」。卒業後も、その想いを在校生に伝承しようと講座の休み時間に体操の指導を続けています。並行して行政や社協の介護予防住民指導者研修会にも積極的に参加し研鑽を積んでいます。そこで出会った方も仲間になり、その輪がシニア大を超えて地域に広がっています。公民館を中心としたフレイル予防講座になるなど活動の範囲は佐久平に広がりつつあります。

連絡先 小諸市甲 1068
電話 090-5447-6148 FAX 0267-22-4849
E-メール R0532906@zd6.so-net.ne.jp

26 歴史街道 共に歩いて深まる絆!

◀旧道に沿って道なき道を歩きます(中山道・瓜生坂付近)

リーダー
大井昌実さん 68歳
（シニア地域プロデューサー）

▲参加者に出発前の説明をする大井さん

シニア大学社会活動講座から出発した「歴史街道を歩く会」。街道を実際に歩いて歴史・文化を知りたい。そして仲間づくりと健康づくりにもなる、と多くの仲間が集まりました。その活動はシニア大を超え地域へ広がっています。地域のマスコミの協力を得るなど情報発信に力を入れたことで、地域の人の参加が増えました。街道歩きの企画の下見にも余念がありません。案内人はその土地に詳しい人材を発掘することもありますが、一般参加者の豆知識で盛り上がることもあるとか。様々なモノやヒトを結びつけてきた街道を歩きながら、人と人の心が通い合います。

連絡先 佐久市太田部 221
電話 080-8160-7837 FAX 0267-62-3676
E-メール m_ooi1951@amail.plala.or.jp

27 自ら学び、来館者の学習もサポート

パートナー
羽柴公信さん 83歳

長野市立博物館で活躍する「ながはくパートナー」。長野市の自然や歴史・文化を楽しく学び、博物館として広く発信するため、テーマ別にグループを作り、企画から運営まで行っています。

見学に訪れる小学生のガイドや体験教室を受け持つのは「昔たいけんグループ」。再現された古民家で「昔は囲炉裏で絆を深めたんだ」と体験を語れるのもシニアならでは。パートナーの羽柴さんは、教科書だけではわからない昔の暮らしを見て、聞いて、体験してほしいと優しく語ってくれました。

所在地 長野市小島田町 1414 長野市立博物館
連絡先 電話 026-284-9011 FAX 026-284-9012
URL http://www.city.nagano.nagano.jp/museum/info/volunteer.html/

28 婚活をサポート

婚活ボランティア「hearts of love の会」

▲小川村の地域おこし協力隊とつながって「タケノコ狩り&料理コン」を開催

代表
深澤郁喜さん
80 歳

小川村へ移住してきた深澤さん。村の人口減少が進んでいますが、晩婚化・非婚化もその原因ではないかと考えました。そこで「親」と「子」の結婚観についてシニア大学の授業で調査したところ、見えてきたことは「出会うきっかけがない」という現実。そこで婚活支援グループを立ち上げ、県と市の婚活サポーターにも登録し、活動を地域へ広げています。

「家庭を持ち、家族となり助け合うことで愛が生まれる。結婚はすばらしいこと。自分を出し合える婚活の場にしたい」と話します。

連絡先 上水内郡小川村小根山 4013-1
電話・FAX 026-217-8318
E-メール fouka3@jade.plala.or.jp

29 おらほの魅力、伝えます

観光ガイド「飯山ふるさと案内人」

▲飯山ふるさと案内人は地元を知り尽くしたシニア

案内人
吉越一二さん
69 歳

多くの寺社が点在し、懐かしい風情が残る「雪国の小京都」飯山は「歩く」ことで、その魅力をさらに体感できます。

ぶらり歩いて自然や文化・歴史を見聞きし、素朴な疑問にも丁寧に答えてくれると人気の、観光ガイド「飯山ふるさと案内人」。「郷土の魅力を伝えたい」「より楽しい時間をすごしてほしい」との想いから集まった案内人の多くは、地元を知り尽くした元気なシニア。方言交じりのガイドと地元愛にあふれる人柄で訪れた人を温かくもてなします。

連絡先 飯山市飯山 771-1　飯山駅 1 階
信越自然郷　飯山駅観光案内所
電話 0269-62-7000　FAX 0269-62-7003
E-メール info@shinetsu-shizenkyo.com
URL http://www.iiyama-ouendan.net/supporter/furusato/

30 「やりたいことをやろうよ」シニアの企画集団

のうてんき

◀シニアの手習い。ピザ作りに挑戦！

リーダー
北澤秀洋さん 65 歳
（シニア地域プロデューサー）

▲遊びは本気で

濃いピンクに「のうてんき」と印字されたインパクト強めのTシャツはグループの象徴。「くよくよしない生き方、脳に転機を加えよう!」というプラス志向の生き方を目指し、シニア大学の社会活動講座をきっかけに仲間と立ち上げました。

仲間の工房では陶芸やピザ作りに挑戦し、時にはエシカルやフレイル予防を学習するなど、「やりたいこと」への飽くなき探求心は尽きません。他グループとの協働企画も手掛け、共に感じる心地よさが「私とあなた」の絆を生み出します。

連絡先 長野市松代町城東 100 番地
電話・FAX 026-278-8910
E-メール noutenki.now@outlook.jp

31 子どもたちの笑顔が私たちの原動力

学校支援ボランティアひまわり

▲「なるべく子どもたちが体験できるように」と優しく見守る

メンバー
望月多可子さん
66 歳

「子ども達に、いろいろな体験をしてもらい、シニアとの触れ合いを通じて安心を感じてもらえれば…。」そんな想いが形になりました。

メンバーは、シニア大学の同級生。小学校の草取りから始まり、現在は小・中学校、公民館と子ども支援の活動は多岐に渡っています。小学校で一緒に作った笹寿司の綺麗な出来上がりに、「もったいなくて食べられない!」と叫んだ児童のことばが忘れられないとのこと。シニア大学での学びを活かし、同じ目的を持った仲間と楽しみながら、子ども達の笑顔からパワーをもらっています!

連絡先 飯山市大字静間 1340-1 北信保健福祉事務所内
長野県長寿社会開発センター北信支部
電話 0269-62-3725　FAX 0269-63-2934

32 松本城のガイドはお任せ！

松本城案内グループ

▲おそろいのユニフォームでメンバーが交代で担当

活動は無理せず楽しく喜ばれ

代表
山本英男さん

長野県老人大学（現シニア大学）で国宝松本城の歴史を学んだ OB を中心に、松本のシンボルである松本城をもっと深く知ってほしいと、平成 3 年 4 月からガイドボランティアの活動を続けています。平成 28 年には松本市からガイドの拠点も設置されて、冬も活動できるようになりました。

現在、会員は 70 名、松本城について学び、親睦を深めながら、無理なく活動しています。学ぶほどに「わがまちの松本城」への愛着は深まり、時に知られざる秘話など交えての案内は、松本城の魅力を深く楽しく知ることができると好評です。

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

学びを活かす
松本市

33 旧開智学校は地域のお宝

旧開智学校案内グループ

リーダー
小岩井定男さん 60 代

▲近代教育の黎明を象徴する擬洋風建築に触れてみてください

明治9年に建てられた旧開智学校は、松本城と並ぶ観光名所です。平成16年からシニア大学の卒業生が中心となりボランティアガイドを務めています。旧開智学校の歴史を学び、展示物の入れ替えごとに学芸員さんのご指導の下研修し、様々なお客様と接することも自らのやりがいになっています。令和元年、国宝に指定されたことを機に、地元の大学生たちも興味を持ちました。活動を次世代につなげる工夫も始めています。「説明ありがとう、勉強できて楽しかった。」の言葉を励みに、グループみんなで日々精進し、松本の宝を発信していけたら良いと思っています。

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

つながりをつくる

34 おたすけっ十（と）有志隊、参上！

地域をはぐくみ、未来をはぐくむ

▲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。

“おたすけっと”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？」とアイディアが止まりません。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“おたすけっと”なのですから。

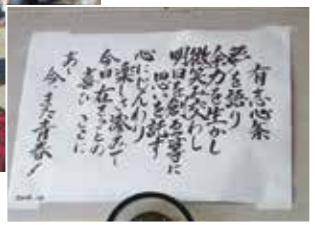
加藤匡志さん　80歳

▲名札は愛称。加藤さんはもちろん“かとちゃん”

▲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“おたすけっと”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“おたすけっと”さんです。

35 居心地のいい地域づくり

はなもも会（南木曽町戸場地区 住民）

▲木曽ならでは、「すんき漬け」づくり

▲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「梛野集会所」

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ます。

連絡先 木曽郡南木曽町田立 143-1
電話 0573-75-5516
南木曽町社会福祉協議会

36 シルバーではなく、輝くプラチナ世代

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

▶手作り看板も魅力的

▲メンバーが講師をする松本城界隈の町歩き

▲男の料理教室

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が魅力。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。

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

37 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

▲「息を止めないで～」。的確なアドバイスが飛びます

▲楽しさに自分の順番が来るのが待ち遠しい

とにかく
楽しいんだよ～！
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

「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
長野市篠ノ井交流センター
電話 026-292-2121

38 社会につながる「学び」と「体験」の場に

夢倶楽部しらかば 信州カウンセリングセンター

▲学び舎と JICA 訓練生がコラボ企画

▲店内に置かれた大きな机と椅子。主の心が伝わります

▲70年続いたおもちゃ屋「しらかば」は多くの物語が生まれる場所

今まで出会った人
のおかげで
今の私があります

所長
有賀和枝さん

▶所長（左）と学び舎チームリーダー（右）

中学の国語教師だった和枝さんは「聴く」ことの大切さを感じていました。3 人目の出産を機に「聴くことを学び続けよう」と退職、ひきこもりの訪問相談に取り組みました。（訪問で聞いた）子どもたちの深いことばを形にまとめたいと大学院へ。その後、臨床心理士資格を取得しました。

一方、両親が残した老舗のおもちゃ屋を続けるか悩んだ時、かつて訪問した若者たちが、どこで聞いたのか心配して訪ねてきてくれました。それを機に、若者が卒業後も社会適応を学べる「学び舎」を始めました。「ここでの学びを誇りに思う」と語った一人の若者のことばが和枝さんの力になっています。地域の様々な人々と関わりながら、温かいつながりの輪が広がっています。

所在地 駒ケ根市中央 4-16
連絡先 電話 0265-83-3753　FAX 0265-83-3836
E-メール yume.shirakaba@white.plala.or.jp
URL http://yume-club.sakura.ne.jp/