39 里山がつなぐ地域の輪

箱山城・桜ロードの会

▲公園からは丸子地域が見渡せます。人気の“ゴリラ”は小山さんがデザイン

小山一正さん
81歳

▶マスコットの“はこやん”も小山さんオリジナル

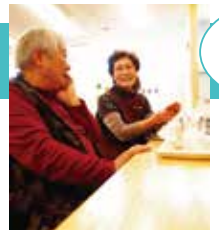
退職後、地域につながりを、と蕎麦打ちをはじめた小山さん。次に取り組んだのが里山の整備でした。子どもの頃遊んだ里山は人を寄せ付けないほど荒れていました。地域に声をかけ、桜やアジサイを植え、山城跡の周辺を整備してハイキングコースも作りました。公園に設置した“ゴリラ”の遊具はアイディアマン小山さんの手作り。近所の園児たちの格好の遊び場になっています。戦後食糧難を救った開墾地はいま再び人々がつながる里山へ生まれ変わりました。

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）

40 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」



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。

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）

41 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（とみぞう）さんと

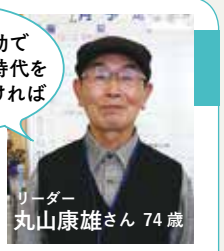
週2回、午前10時になると団地の一角にご近所さんが三々五々集まってきます。リーダーの竹内さんが市の福祉推進員だった時、“家にこもらないよう人を外へ連れ出すのが仕事”とアドバイスを聞いたのが、サロン立ち上げのきっかけになりました。空き店舗を活用し、ボランティアのメンバーが交代で運営に携わります。気兼ねなく利用してほしいから、1回ワンコインの500円。高齢者の姿が目立つ静かな団地に、にぎやかな声が響きます。

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）

42 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



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。口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。住み慣れた場所でず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。

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

43 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 かふぇ食堂」(別称：ぐらんまんまカフェ)

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 かふぇ食堂」。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。

44 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」

▶JAパーク駐車場前にあります

岡庭登子（たかこ）さん 67歳

所在地 飯田市山本　ＪＡパーク山本店前

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」はあります。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」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。

45 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

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、集まる人のアイディアから、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、心と体の元気と新しい生きがいを発見しています。

46 地域の魅力を発見、発信！

塩尻市勝弦（かっつる）地区（さつき会、かっつるクラブ、しだれ桜里の会）

平谷茂政さん
70代（写真中央）

▲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）

標高850m、塩尻と岡谷の間にある勝弦（かっつる）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。

47 広がれ「男子厨房に入るべし」の輪

男のワイワイ料理教室

▲男、厨房に入る！
包丁さばきも手際よく？

▲右から2番目が矢嶋さん

リーダー
矢嶋かず子さん
（シニア地域プロデューサー）

所在地 立科町芦田 1334
連絡先 電話・FAX 0267-56-1221

「奥さんが食事を作れない状況になった時、男性はどうするのだろう？自分の夫も一人で食事が作れるのだろうか？」矢嶋さんは、そんな身近な心配事をシニア大学専門コースのテーマに設定し、男性の食生活の自立を進めるために、想いを共有した仲間と協力をして男の料理教室を立ち上げました。集まる男性も徐々に増え、腕前も上がっているようです。習った料理を奥さんにふるまう男性もいるとか。定期的な集まりは男性同士の自由な対話の場にもなっています。

住み慣れた地域で安心して暮らすためのつながりも生まれる「男のワイワイ料理教室」です。

48 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

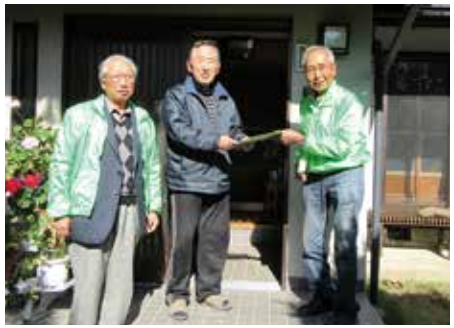
きっかけは村が開催した退職後の男性向けセミナー。農産加工やそば打ちを学んだ仲間たちの「おじさま倶楽部」が平成22年に発足しました。

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。

49 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 **伊藤甚弌**さん



▲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ぇ」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。

50 ボッチャを通じて楽しみの輪を広げよう！

佐～久るボッチャ

◀高齢者も中学生も夢中になった体験教室

リーダー
小林敏明さん
62歳

連絡先 佐久市跡部 65-1 佐久保健福祉事務所内
長野県長寿社会開発センター佐久支部
電話 0267-63-3141 FAX 0267-63-3110

シニア大学の授業をきっかけに、健康づくり・仲間づくりを目的として「佐～久るボッチャ」は立ち上がりました。ボッチャは誰もが一緒に楽しめる競技。楽しみながら審判や指導の仕方も学びました。そして地域の高齢者施設で体験教室を開催したり、公民館活動の一環として地域住民と児童を交えた体験教室等を実施してきました。多様な方々が一緒になって競技を楽しむ姿に喜びを感じています。

メンバーと健康麻雀も楽しみます。どちらも「考える」ことがポイントです。仲間とともに楽しく「考える場」を地域に広げていきたいです。

51 本物のおばあちゃんに会える場所

▲昔ながらの近所のお茶のみです

鈴木洋子さん 72歳

所在地 長野市稲田 2-41-9
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ぇ」とお年寄りはつぶやきます。どちらも地域の宝物です!

52 移住と一緒にサロンも輸入! 仲間づくりと恩返し

代表
坪内芙美子さん
78歳

▶「夫(兼人さん)の支えがあってこそ」です

所在地 中野市西条 1089（だがしや G 内）
連絡先 中野市西条 70-1 中野市ふれあいセンター
電話 0269-26-3111 FAX 0269-23-1662

中野市へ移住した坪内さん。大阪でやっていたサロンを中野市でも、と思い、中野市社協へ相談したところ「だがしや G」のフリースペースを紹介してもらいました。

現在は月1回（第4火曜日）、近所のお年寄りのみなさんがこの日を楽しみに集まってきます。折り紙や切り絵、数字遊びなど工夫を凝らして、みなさんと楽しい時間を過ごします。「歩いて行ける場所にあるからこそ、気軽に寄って来られる居場所」として定着しています。編み物が得意な坪内さん。編み物を教えて欲しいという声に応えて教室開催を計画中です。

53 母への想い 地域への想いをかたちに

▲近所のお寺「高源院」の住職とともに朗読。男性の参加が多いのも特長

木原喜美子さん
76歳

所在地 飯山市豊田 6787
連絡先 電話 080-6994-0836

戸狩温泉スキー場で民宿を営んでいた木原さん。民宿を閉じ、これからの生活を考えバリアフリーに改築したのを機に、自宅を利用して「集落サロン」を始めました。長くリウマチを患っていたお母さんの周りにはいつも近所の方が集っていました。その方々に昔の縁側のような場所を月１回でも開き、感謝の気持ちを形にしたいとの想いからでした。

普段なかなか外に出ない 93 歳の近所のおばあちゃんから「生きてて良かった、みんなとおしゃべりできて楽しかった～」と言われたときは「やってよかった～」と心から思ったそうです。

54 栄村地震がきっかけでうまれた「温もりの場」

▲「結婚指輪」を２羽の鶴が運びます。お孫さんたちの結婚式での贈り物として大変好評です

くわはら
桑原千恵さん 86歳

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

平成 23 年 3 月 12 日早朝、M6.7 の地震が栄村を襲いました。この地震で近所同士がばらばらになる生活を余儀なくされました。落ち着いた生活が送れるようになった頃、戻ってきた近所の人たちが集まれる場の必要性を感じた桑原さんは、「森ふれあい会」を立ち上げました。初めはお茶飲みの場として始まった会も、現在では、冬期間も休むことなく、手芸や体操を取り入れた地域の居場所になっています。仲間同士で教えあう手芸品は、文化祭へ出展したり、家族への贈り物として喜ばれています。住み慣れた場所でほっとする、そんな温もりの場なのです。

55 ひとと人をつなぐミニチュア劇場

「GREEN GABLES」小平さん夫妻

▲その時代の空気感をも映し出すミニチュア作品の数々。足を止めるお客さんも

「(和夫さんは)歴史を調べることが好きな人」(伸子さん談)

小平和夫さん 69歳
妻 伸子さん

手作り雑貨のお店を営む小平さん。好きな景観を描きまとめる活動に参加していました。伊那通り町商店街を写真に撮り、商店街の方と話す中で町の歴史や人々の愛着を知りました。昭和24年の大火後数ヵ月で復興を遂げた商店街には、今もこの時代の看板建築が残っています。小平さんは、それをアクリル絵具で描き100軒以上のミニチュアに仕上げました。時代の移り変わりの中で生まれたたくさんのドラマがあり、見る人は自分の愛着のある時代を懐かしみ、会話を弾ませます。そんな人々の想いをのせて、小平さんのミニチュア作りは続いています。

所在地 伊那市荒井4331-7「GREEN GABLES」
連絡先 電話 0265-98-8640

56 きっかけは、一人の想いから…

地球人ネットワークinたつの

◀BBQ後でみんなご満悦!BBQは日系ブラジル人のちからさんが担当の本格派

日本の暮らしの中で、日本語を覚えていってほしい

宮澤 透さん
77歳

▶日本語教室は子どもたちの居場所にも

町役場退職後、ボランティア協議会運営委員として活動していた宮澤さん。心臓の手術を受けた後「2度目の命、まだまだやることがある」と感じました。その頃、駒ケ根市の多文化共生団体「地球人ネットワークinこまがね」の活動を知り「辰野でもやってみたい」と賛同者を募って会を立ち上げました。

現在は「やさしい日本語」で、主に外国籍小中学生の日本語学習を支援しています。月2回の日本語教室と、BBQや餃子づくりなど会員の特技を生かしたイベントで交流を深めています。世代や国籍を超えた交流は、お互いの生き方を豊かにしています。

所在地 上伊那郡辰野町宮木城前2674-1
辰野町ボランティアセンター内
連絡先 電話 0266-41-5558 FAX 0266-41-3922

57 休耕地でそば作り 小さな一歩が地域をつくる

そば作り親睦会

◀大空の下広い畑で、いい汗を流します

そばが一番簡単だと思ったんだけど、とんでもなかった!

田口靖男さん 82歳
(シニア地域プロデューサー)

シニア大学木曽学部を卒業後、さらなる学びを求めて専門コースに進んだ田口さんは、空き家の軒先を借りて地域の居場所「街角テラス和み」を創設、「そば作り親睦会」を結成しました。休耕地を整備してそばを栽培、仲間と自前のそば打ちを楽しんでいます。里山の景観保全にもつながったこの活動は地域からも感謝され、若い世代にもシニアの心意気が伝わっています。高齢で畑仕事に参加できない仲間には作業の見守りを担ってもらうなど出番づくりも工夫しています。土を耕しながら育んだ仲間との信頼関係が地域づくりへとつながります。

所在地 木曽郡大桑村野尻1890-5
連絡先 電話 0264-55-3756

58 地域の伝統文化を継承する「織り姫」たち

開田高原麻織物研究会

▲経糸かけは根気のいる細かい作業。一本間違えば全部やり直し!

織り姫候補、大募集中です!

会長
加村金正さん 80歳

▶おかずはみんなでお持ち寄り

かつて開田地区の生活にはなくてはならなかった「麻織物」。その伝統技法を継承したいという住民の想いと、役場職員の熱い想いがひとつになり平成20年に会が発足しました。かつて織り姫だった古老の指導で、糸を紡いで製品に仕立てるのは気の遠くなるほどの工程です。「織り機の前に座ったら完成したも同然」と言われる大変な作業を会員は楽しみながらやっています。最近は地元小学校の麻織物クラブの指導も。

伝統文化を受け継いで、機織りの音と子どものにぎやかな声の響く集いの場は、ひとの絆を紡ぎだす地域の宝となっています。

連絡先 木曽郡木曽町開田高原西野623-1
開田教育事務所
電話 0264-42-3331 FAX 0264-42-3434