

59 地域のつなぎ人

松田晶弘さん



▲自分の手づくり人形で子どもたちを楽しませる



自宅や会社でない、
自分の居場所
(サードプレイス)を
見つけたい

松田晶弘さん 68歳
(シニア地域プロデューサー)

連絡先 電話 0261-62-5933

E-メール akihiro@gamma.ocn.ne.jp

退職を機に信州へ移住をした松田さんは、何か地域に役立ちたいと考えていた時、ラジオで「サードプレイス」の言葉を聞き、自宅や会社ではない、自分の居場所を見つめたいと感じました。ちょうどその頃、新設されたシニア大学専門コースを知り入学をしました。ここでの学びが今のライフスタイルに大きな影響を与えたようです。授業スタイルは、「多様な価値観を相互に受け止め、認めあい互いを理解する」を地で行く実践の場でした。人と話すのは苦手だと感じていた松田さんでしたが、人と出会い対話することが、とても楽しくなりました。その楽しさをおすすめするかのようには地域へ飛び出して人と人をつないでいます。

60 見守りリレーで繋がる地域

こどもふれあい番所



▲「おはよう」「いってらっしゃい」



多くの機関や
村の人に応援して
もらえる関係が
活動を継続する
秘訣だね

千國富司さん 72歳
◀こどもふれあい
番所の詰め所

連絡先 小谷村教育委員会

電話 0261-82-3981

▶谷筋ごとの集落から
次々にバスが着きます



バス停横にある三角屋根の「こどもふれあい番所」。バスからおりてきた子どもたちは、「おはよう」「いってらっしゃい」と声を掛ける番所のシニアに恥ずかしそうに微笑みます。

そこから1km先の小・中学校まで歩いて登校する子どもたちを見送るシニアも嬉しそう。子どもの運動不足解消と大人との関わりづくりのために、あえてバス停をここに作ったそうです。登校に付き添う保護者も番所のシニアと気軽に声を掛け合います。

シニアが始めた見守り活動は、子どもたちを中心に、村人同士をつなぐ大事な役割を担っています。

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



それでは
ご案内します

61 ごみの日は交流の日

地域のゆるやかなつながりと、見守りの場

モーニングコーヒー



▲「子どもたちも“一緒に行く!”って言うんですよ」

▶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の人に会える」「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、それでまかなっています。この仕組みも会話を生み、継続につながっています。



▲常連さんも笑顔でコーヒーを飲んでいきます



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 安曇野市堀金倉田 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。



62 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



町内会長 北原清光さん(右) 75歳



▲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」

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

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。

▶高校生はリヤカーの
移動販売で参加します



63 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年以来、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。

64 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、地元の有志が狼煙を上
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欲しいと願
うリーダーの清水さんです。

66 シェアキッチンで、集いの場づくりを

手打ち 和そばカフェ



子どもたちに
そば打ちや
農業も伝えたい

オーナー
唐沢洋子さん
76歳

所在地 伊那市荒井 4129

連絡先 電話・FAX 0265-78-0933

◀ 壁にはシニア大卒業生の写真を展示。
「みんなの特技を生かせる場になればいいな」

30年前減反でそばをまいたのを機
にそば打ちを始めた唐沢さん。
自宅の離れを開放し市協の縁側認定を受
けて、そば打ち体験や民泊をしていました。
「町に寄れる場所がない」という高齢者の
声が気になり始めた頃、商店街でシェア
キッチンの募集を知り、手打ちそば店開店
を決意。現在 11 時までの喫茶店が終わる
と、11 時半からは、和そばカフェで息子
さんと居場所づくりに取り組んでいます。
「百姓なので穫れすぎた旬の野菜料理を出
せるのが嬉しい。俗世に行き詰まった人が
本音で語れる憩いの場になれば…」と笑顔
でのおもてなしが身上です。

65 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

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



◀ 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



路地を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。

所在地 諏訪市小和田 7-7

連絡先 電話・FAX 0266-78-7118

67 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 77歳(左) 勝間田妙子さん 70歳(中)

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

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)

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。



68 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

▶ 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
と思っていた福島栄子さん。「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。

利益は少なくとも
稼げがあるという
のは生きがいに
なります



69 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 下伊那郡豊丘村神福 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
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。



70 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。

71 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
んとのかけあ
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。

72 明るく楽しく和気あいあいと!

うちやま “灯の家” サロン



ここで仲間に
なろうよ!

▲シニア大学社会活動講座で
一緒に会を立ち上げた仲間です
リーダー

平塚長子さん
78歳（前列中）



◀佐久びんころ長寿い
ろはカルタを使ってカル
タ取りを楽しみました!

所在地 佐久市内山 5643
連絡先 電話 080-2020-5727

秋 桜街道で有名な佐久市内山にUター
ンした平塚さん。この地区も一人暮
らしの高齢者が増えていました。「両親が
お世話になった人たちに恩返しをしたい」
という思いを抱きながらシニア大学で学ぶ
うちに一緒に活動してくれる仲間に出会
い、改築した自宅を開放して「うちやま “灯
の家” サロン」を実現することが出来まし
た。参加する人々のつづやきに耳を傾けな
がらさまざまな企画を立てています。例え
ば「私が育った地域の今昔」という回想法
でのおしゃべりは、予想以上に盛り上がり、
お互いを理解し地域を知る素晴らしい時間
です。

74 水曜日はときわへおいで!

お休み処 ときわの会



▲手作りお菓子や漬物で、まずはお茶を一杯!

包丁が切れんと
おいしいものを
作ってもらえん
からな

会長
古畑節行さん
76歳

所在地 木曽郡木祖村大字荻原 1191-1 木祖村役場総務課
連絡先 電話 0264-36-2001 FAX 0264-36-3344

旧 中山道を歩く観光
客にトイレを開放
して、「ついでにお茶で
もいかが?」と、おもて
なしの心から始まった会。今では地域の皆
さんの大切な居場所となっています。この
会の特長は、何といても男性参加者の多
いこと! 包丁研ぎはお手のもの。時には政
治談話などに花が咲き、気の置けない情報
収集の場にもなっています。「一番の楽しみ
は?」と問えば、返ってくる答えは男性も女
性も異口同音に「おしゃべり!」。

夏には「そうめん流し」や、源流夏祭り
での綿あめの販売など、地域の子どもたち
との交流も大切にしています。

73 第三の居場所は地域の多世代交流の場に

みんなの居場所「ゆめひろ」



▲一針一針に思いを込めて、
被災地への雑巾作り

これから、
集まって
何かしたいよね



◀思い出の詰まった
写真をきれいにでき
たらと、写真洗浄ボ
ランティアに参加

連絡先 諏訪市上川 1-1644-10 諏訪保健福祉事務
所長野県長寿社会開発センター諏訪支部
電話 0266-57-2910 FAX 0266-57-2963

末 広商店街の旧餃子菜館が、みんなの
居場所『ゆめひろ』に生まれ変わ
りました。その2週間後に台風19号が発生。
離れていてもできる被災地支援をと、シ
ニア大生を中心に、「ぞうきんプロジェクト」
が発足。週2回の雑巾作りから、子ども食
堂（毎週水曜日）、イベント、日中の留守番、
居場所のサポーターと、活動の輪が広が
りました。

被災地へ雑巾を届け、被災した写真の洗
浄ボランティアにも参加しました。今後は手
仕事で地域とつながるなど、楽しみが増え
そうです。誰もがふら〜と入れるゆるやか
な地域の居場所づくりに、シニアの力が発
揮されています。

75 駄菓子屋はごちゃまぜの小さな地域

だがしや G



ふらっと寄って、
ゆっくりして
いってください

▲子どもとシニアとの
交流：中野市認知症
サポーターマスコット
「ロバ隊長」作り

でん だ
傳田 薫さん 77歳

所在地 中野市西条 1089
連絡先 電話 080-3541-7377
Eメール gagner_81@yahoo.co.jp

実 家を改築し駄
菓子屋をやら
う、と提案したのは
「信州Gプロジェクト」代表の傳田清さん(46
歳)。店番も接客も初めての挑戦だったとい
う母・薫さんも「だんだん慣れてきて、子
ども達の個性がわかってきたよ。ここを自分
の安心居場所だと思ってもらえれば嬉しい
ね」と話します。

奥にあるフリースペースでは、地域の人の
持ち寄り企画が開かれます。工夫がちりば
められた駄菓子屋ならではの集いの場。子
どもからシニアまでが、ふらっと立ち寄れる
多様な関係むすびが、だがしや G で始まっ
ています。