

信州版

人生
二モウサク
劇場

第 2 章

人生100年時代のひと・こと
シニアの実践事例集

CONTENTS

人生二毛作のススメ 4

第1幕 趣味・特技を活かす

01	おり姫倶楽部	駒ヶ根市	6
02	シニア大学人形劇団ふたご座	飯田市	7
03	古海藍プロジェクト	信濃町	8
04	国営アルプスあづみの公園サポーターの会	大町市・松川村	9
05	森ふれあい会	栄村	10
06	チャレバド	軽井沢町	10
07	信州須坂紙芝居のさとプロジェクト	須坂市	11
08	メンズサロン パティオ・にいむら	松本市	11
09	細田千八子さん	宮田村	12
10	すまいる☉カフェ	小布施町	12
11	青木令和の義民ドロプロジェクト	青木村	13
12	木曾てくてくガイドの会	上松町	13
13	エスペランサ	諏訪市	14
14	たてしな蕎麦味会	立科町	14

第2幕 キャリアを活かす

15	だがし家らそ	長野市	16
16	借馬団塊クラブ	大町市	17
17	福井団地パワリハ(パワーリハビリテーション)の会	飯綱町	18
18	真空管ラジオ再生工房	飯田市	18
19	NPO 法人すがかわ暮らし応援隊	山ノ内町	19
20	楽集会	南箕輪村	19
21	スマイル赤和カフェ	高山村	20
22	いきいき百歳体操 in 大町	大町市	20

第3幕 学びを活かす

23	サンパレスときわぎ&シニア大学上小学部	上田市	22
24	学校支援ボランティアひまわり	飯山市・中野市	23
25	佐〜久るポッチャ	佐久市	24
26	ラソ洲羽	諏訪地域	25
27	モーニングウォーク	飯田市	26
28	城下町サポーター(飯田市美術博物館)	飯田市	26
29	諏訪湖エリア まちなか観光案内人協議会	諏訪市 他	27
30	諏訪防災ネットワーク	諏訪市	27
31	男のレコード鑑賞会	原村	28
32	フランネルの会	木曾町	28
33	ながはくパートナー	長野市	29
34	ゆる〜いおっさんの会(通称ゆる会)	長野市	29

信州版

人生
二モウサク
劇場

第2章

人生100年時代のひととこと
シニアの実践事例集

35	ながの男の脳喝倶楽部	長野市	30
36	大北地区賛助会	大町市 他	30
37	なかの子ども食堂	中野市	31
38	地域づくりグループ風のささやき	飯山市	31
39	たべらざ〜ず	佐久市	32
40	シニアハイキング同好会	佐久市	32
41	旧開智学校案内グループ	松本市	33
42	松本城案内グループ	松本市	33
43	県シニア大 あさひ会	朝日村	34
44	NPO 法人ちくほくの谷つぎビト	筑北村	34

第4幕 場所を活かす

45	合同会社アイほっこり屋	大桑村	36
46	出早コミュニティ開放の会	上田市	37
47	高野辰之と365日ラジオ体操	野沢温泉村	38
48	モーニングコーヒー	安曇野市	39
49	五郎八茶屋	王滝村	40
50	榎野夢クラブ	南木曾町	40
51	お休み処ときわ	木祖村	41
52	伊那まちレコード喫茶	伊那市	41
53	ピンポン同好会	辰野町	42
54	お茶の会 大楽	箕輪町	42
55	古民家再生たまりやプロジェクト	上田市	43
56	サロン塩川	上田市	43
57	陽だまりの里活性化組合	上田市	44
58	男のカフェ	上田市	44
59	ちょこっとストレッチ教室	御代田町	45
60	うちやま灯の家サロン	佐久市	45
61	しらゆり会	佐久市	46
62	いちごサロン	松川町	46
63	みんなの居場所ほっこり/いいだ人形劇センター	飯田市	47
64	まちの縁側/ビオレホール・染物回想館	諏訪市	47
65	中大塩子ども食堂塩むすび café	茅野市	48
66	奈良井区まちづくりプロジェクト(#奈良井ラボ)	塩尻市	48
67	気楽カフェ どっこい所	松川村	49
68	ほっとサロン田中	松川村	49
69	噂の音楽鑑賞会おとはこ	白馬村	50
70	ガレージでひとやすみ	長野市	50
71	憩いの場「縁側」	中野市	51
72	暮らし・来らし 夢ひろば	木島平村	51

(公財)長野県長寿社会開発センターご案内	52
特別寄稿	55

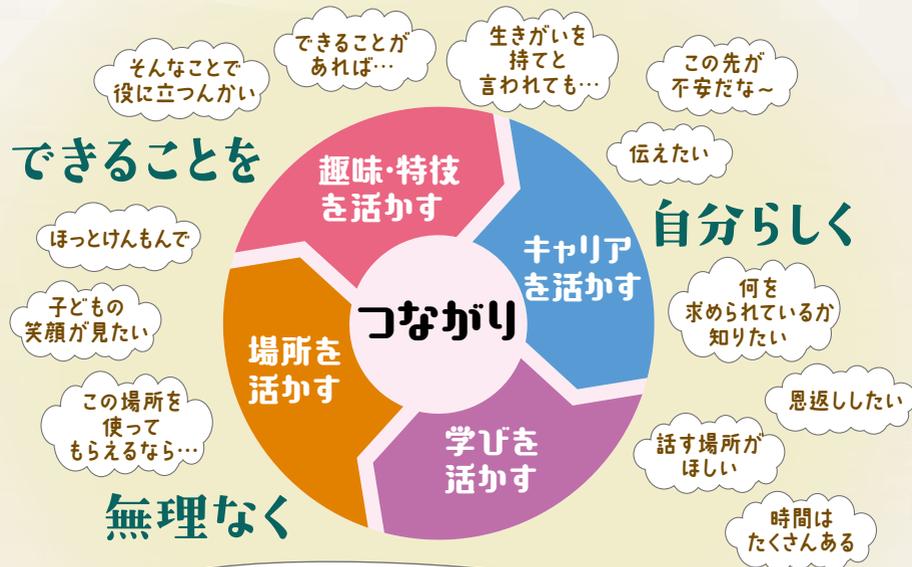
※掲載されている情報は、2025年2月時点の取材時のものです。
現在の詳しい状況については、それぞれの団体等にお問合せください。

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
マルチステージが始まっています。
自分らしく、自由に
多様なステージを創り出すのは、
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 戸枝 智子

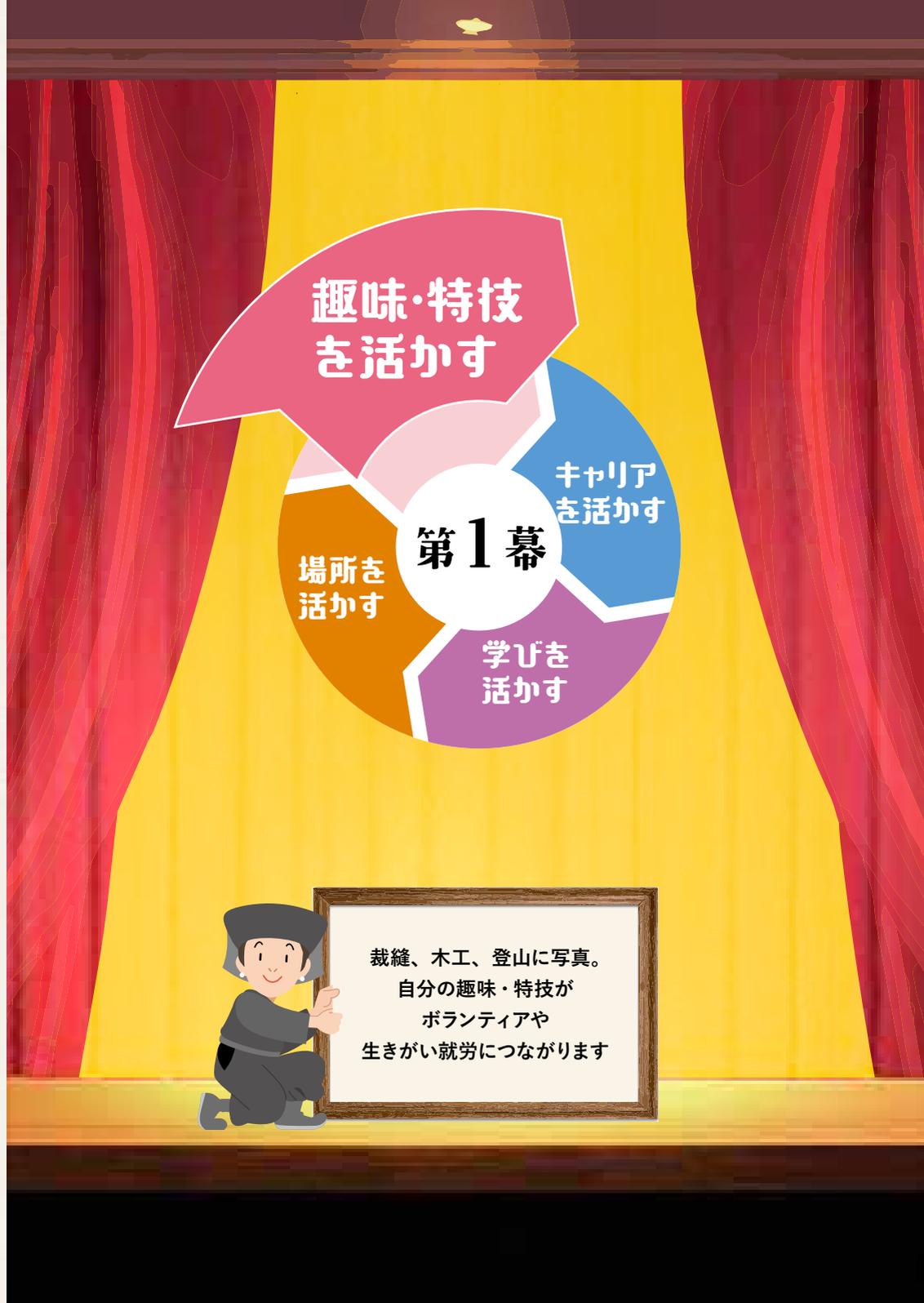


あなたの心を動かす出会いを探してみませんか?



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!

本書内の記号について	人々が集う活動	まちづくりに関わる活動	活動の所在地	E-メールアドレス
	支え合いの活動	働くことに関する活動	電話番号	活動日・時間帯等
	子どもに関わる活動	ホームページ等のQRコード	ファックス番号	
		シニア大OB		シニア大学一般コース卒業生
		シニア地域プロデューサー		シニア大学専門コース修了生
		賛助会		センターの取り組みに賛同した方々



趣味・特技
を活かす

キャリア
を活かす

第1幕

場所
を活かす

学び
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

01 おり姫倶楽部



自分ができることで
誰かの役に立てる
のはうれしい

増野美智子さん
72歳

自分ができることで、 楽しさを分かち合う

月 2回集まり、テーブルを囲んで折り紙をします。1月は節分の鬼、2月はおひな様など、季節を先取りして色とりどりの作品ができていきます。「手を動かしながら、口も動かせるのがいいのよね」とにぎやかです。できあがった作品は、図書館の来館者へのプレゼントや、病院や施設での季節感あふれる展示に使われます。作業は折り紙だけでなく、目玉シール貼りや、出来上がり作品をお届けする役割もあります。お茶を飲みに来るだけでもOK。誰でも自分の力で参加でき、喜びや楽しさを分かち合える活動です。

代表の増野美智子さんは元保育士。足が悪くなり「もう何もできないかも」と思っていたが「折り紙ならできる」と、メンバーと相談しながら企画から準備までを行っています。くらしを彩るあたたかい折り紙づくりの輪が広がっています。



こまがね市民活動支援センター ぱとな
 (連絡先) 駒ヶ根市中央 16-7 ☎0265-82-1150
 🗓️ 毎月第2木曜日 10:00 ~、
 第3金曜日 13:30 ~

02 シニア大学人形劇団ふたご座



▲人形劇場定期公演。37期ではじまった劇団ですが、40期、44期生と縦のつながりながら活動しています

「見る・演じる・支える」人形劇 のまち飯田らしいシニア活動

長 野県シニア大学飯伊学部から誕生した人形劇団「ふたご座」。2016年2年生のとき「地域作り講座」で「飯田人形劇フェスタ」のボランティアスタッフとして参加して、いいた人形劇センターの「人形劇講座初級コース」を受講したのがきっかけです。メンバー全員がふたご座生まれだったことから付けた劇団名。シニア大学卒業前の公演で初舞台を踏み、卒業後も「中級コース」を受講して精進を重ねています。

2017年からは飯田人形劇場で、2018年からは「いいた人形劇フェスタ」や地域人形劇の祭典「りんごっこ劇場」でも毎年上演しています。また、年間10回程、保育園、幼稚園、小学校、施設での公演も挙行。今や「飯田人形劇フェスタ」の合い言葉となっている「見る・演じる・支える」のサポートスタッフとしても欠かせない存在です。



▲自らの手で人形作り



観客の笑い声や
子どもたちの笑顔に
支えられてます

代表
森山幹夫さん
75歳

シニア大 0B ▲舞台がはねて

(連絡先) 飯田市本町 1-2
 特定非営利活動法人いいた人形劇センター
 ☎050-3583-3594 ☎0265-52-3594
 URL <https://iida-puppet-c.jp/works/>



03 古海藍プロジェクト

つどう
支え合う
こども
10区
まちづくり
はたらく
ついで

信濃町



北村秋敏さん 75歳



山縣民子さん シニア地域プロデューサー

上水内郡信濃町古海 3092-1
連絡先 ☎090-1817-1555 (北村さん)

ふるさと古海は藍の色

野尻湖の北側に位置する古海地区。染め物屋を営んでいた母屋の土蔵で北村秋敏さんが約800枚の伊勢型紙と古文書を発見したことをきっかけに、地元の仲間とプロジェクトをスタート。メンバーの織物作家山縣民子さん(シニア地域プロデューサー)の提案で「天然にこだわろう」と決めました。藍を育て、「すくも」を作り、「天然灰汁発酵建てによる本藍染め」に挑戦しています。

発足2年目には、土蔵を改修して体験と展示販売ができる「ふるみの藍 清水屋」に。現在は、主メンバーと準メンバーが県内外や海外からの観光客の体験を受け入れています。

「勝手に仲間が集まるんだよ。そういえば、ここは昔から人が集まる家だったな」と北村さん。「彼は地域に欠かせない世話役人です」と北村さんを知る人は言います。その人柄は出会った人の心も染めてしまうようです。

04 国営アルプスあづみの公園サポーターの会

つどう
支え合う
こども
10区
まちづくり
はたらく
ついで

大町市・松川村



趣味・特技を活かす



代表 西田忠弘さん 77歳

シニア大OB

国営公園サポーターの会

国営アルプスあづみの公園では、①食体験、②クラフト、③自然観察、④炭焼き体験などの他、季節ごとのイベントがあり、年間通して楽しめる企画にシニア世代が特技を活かして活躍しています。

代表の西田さんは、「体験前の不安な様子の小さなお子さんたちが、体験を通して上手くできた時、その満ち溢れた笑顔に接すると、自分も充実感に浸ることが出来てとても嬉しい。『ありがとう!』の一言が張り合いになって、そんな毎日に心から感謝しています」と語っています。

連絡先 大町市常盤 7791-4
☎0261-21-1212 ☎0261-21-1214
URL <https://www.azumino-koen.jp/>

公園サポーターの活動紹介動画



05 森ふれあい会



仲間がいたから
続けて来れたよ



▲現在会員 14 名、若い世代も一緒にお茶飲み

栗原千恵さん 91歳

☎ 下水内郡栄村北信 森公民館
☎ 長野県長寿社会開発センター北信支部
☎ 0269-62-3725 ☎ 0269-63-2934
✉ hokushin@nicesenior.or.jp

栄村地震がきっかけで うまれた「温もりの場」

平成23年3月12日早朝、M6.7の地震が栄村を襲いました。この地震でご近所同士がばらばらになる生活を余儀なくされました。落ち着いて生活が送れるようになった頃、栗原千恵さんは「戻ってきた近所の人たちが集まれる場」の必要性を感じ「森ふれあい会」を立ち上げました。

お茶飲みの場として始まった会も、豪雪地にもかかわらず冬期間も休むことなく活動を続けています。

若いメンバーも増え、「世代交代だよ」と栗原さんは言いますが、毎月1回馴染みの顔が集って手芸や郷土料理を楽しむ場は、地域の大切な居場所です。

栄村

趣味・特技を活かす

軽井沢町

06 チャレバド



シニアが
チャレンジできる
バドミントン!
どうですか?

代表 谷口裕子さん 73歳
シニア地域プロデューサー

☎ 北佐久郡軽井沢町南軽井沢 1398-45
☎ 090-6023-9156 (谷口さん)
✉ yukorinrin270127@gmail.com

無理せず!ケガせず! 皆で楽しく!

県シニア大学及び専門コースを終え、一昨年バドミントンを通じてシニア世代が安全に安心して社会活動に参加できるよう「チャレバド」を立ち上げました。

シニア大学の同級生や地域のつながりの中から会員が増え、毎週の活動は熱気を帯びています。シニア世代ならではのスローガンは「無理せず!ケガせず!皆で楽しく!」。ストレッチ・筋トレで身体づくりを行い、怪我や故障に備えます。

多世代交流大会なども仲間と協力しながら開催しました。バドミントンを通じて世代や地域を超えるつながりが広がります。

07 信州須坂紙芝居のさとプロジェクト



自分が
楽しくなければ、
相手を楽しませる
ことはできません

事務局長
坂口 理さん
(サムジロウ)
71歳

シニア地域プロデューサー

☎ 須坂市墨坂 1-5-2
☎ 090-9849-8431 (問合せ専用)

懐かしくて新しいが オモシロい

2017年春に市民有志で旗揚げ。信州須坂出身で街頭紙芝居最後の絵元だった故塩崎源一郎さん寄贈の紙芝居を『日常的に使える文化財に』と複製しました。

街頭紙芝居の道具を自転車に乗せて各地で公演することでふるさとを元気にしています。また、子どもからシニア世代の演技手を育成する紙芝居塾を開講するなど、次世代の育成にも努めています。

メンバーは県内各地から50~80代の25人ほど。人と人の対話が生まれる「紙芝居」は、核家族化、高齢化の進んだ現代にぴったりのツール。

さあ、今日はいずこへ…。

須坂市

趣味・特技を活かす

08 メンズサロン パティオ・にいむら



みんなが
気軽に立ち寄れる
場所です

▲パティオとは
スペイン語で中庭

野口義輝さん
(中央) 78歳

シニア大 08

☎ 松本市新村 2179-7 新村公民館
☎ 0263-48-0375

“漢”たちが自由に集い、 語らう場所

「男」の集まる場所がないよなー。新村地区の住民組織「あたらしの郷協議会」の中で、こんな声が上がったのがきっかけで、いきいき部会長の野口義輝さん、日誌政男さん、上條誠司さんの3人が男性限定のコーヒーサロンを立ち上げました。

毎月1回こだわりのコーヒーを飲みながら近況を話したり、懐かしい音楽に耳を傾けたり、歌ったり、ギター演奏をしたりと楽しいひと時を過ごします。地域づくりについて熱く語り合うこともあり、集い、触れ合い、話すことで、地域で共に暮らしていることを実感できる場になっています。

松本市

09 細田千八子さん



私たちの代で
その歴史が
途絶えてしまうの
は寂しい



細田千八子さん
77歳

シニア大OB

◀ お手玉と手作り絵本

連絡先 長野県長寿社会開発センター伊那支部
☎ 0265-76-6863 FAX 0265-76-6513

「おひとつおろして おっさ〜らい月」

子どもの頃よくお手玉(おてんこ)で遊びました。お手玉歌は、地域によって違ったりします。私は明治生まれの祖母から口伝えで教わった歌を今も覚えています。お手玉などの伝承遊びは、自分たちの世代が伝えなければ途絶えてしまいます。それでは寂しいから手づくり絵本にして残しました。この先調べたくても調べられなくなってしまうかもしれないから…。

時には保育園などでお手玉遊びのボランティアもしています。やってみたいという方がいたら一緒にやってみませんか。思い出して遊ぶのも楽しいですよ。

10 すまいる☺カフェ



このエプロンで
癒しの一杯を
届けます

会長 橋本 緑さん
酒井 聡さん

▶ 他のコーヒーボランティアグループとも交流したいですね(酒井)



連絡先 上高井郡小布施町大字小布施 860-1
小布施町社会福祉協議会
☎ 026-242-6665 FAX 026-242-6696
✉ o-shakyo@stvnnet.home.ne.jp

香りが人の心を キャッチする

地元社協が主催した「コーヒーボランティア養成講座」をきっかけに誕生した「スマイル☺カフェ」。地域おこし協力隊の橋本さんを中心に11名が揃いのエプロン姿で活躍しています。

メンバーの酒井さんは、中学時代からコーヒーに魅了され、焙煎方法を研究するほどコーヒー好き。講座でスキルアップし、福祉活動に興味を持ち、「母がお世話になっている施設の皆さんへの感謝の気持ちをコーヒーで伝えたい」と参加しました。

定例会で活動計画を話し合い、多世代のメンバーが、コーヒーを通じて地域に笑顔をお届けしています。

11 青木令和の義民ドロプロジェクト



島形建夫さん 80歳

シニア大OB



▲ あおきうたごえ喫茶

連絡先 ☎ 090-2209-8485 (島形さん)

ツール・ド・青木峠 R143

島形建夫さんが自転車ツーリングに“ハマった”のはお子さんと一緒に自転車を楽しんだのがきっかけでした。

有志を募り「青木令和の義民ドロプロジェクト」を立ち上げ「ツール・ド・青木峠R143」を2022年から開催し、青木村の魅力を発信。2019年に有志で始めた懐メロを歌う「あおきうたごえ喫茶」には村内外から高齢者が集まっています。

「村を元気にしたい」。青木村を楽しむことを通じて持続可能な地域づくりに取り組んでいます。

12 木曾てくてくガイドの会



奥深い歴史を
少しずつ紐解いて
いくことが楽しみ!

田中伸一さん 74歳

シニア大OB

連絡先 木曾郡上松町大字上松 159-3
(一社) 上松町観光協会(問い合わせ窓口)
☎ 0264-52-1133 FAX 0264-52-4180
✉ hinoki@avis.ne.jp

観光ボランティアガイドで 木曾の魅力を発信

長野初の日本遺産に認定された木曾路の魅力を広く伝えたいと、田中さんが「一緒にやらまいか」と仲間を声をかけて「木曾てくてくガイドの会」を発足。ボランティアガイドとして活動しています。

会員の条件は「歩くこと」「おしゃべり」「歴史」が好きなこと。良い資料があれば共有し、得意分野を教え合い、さらに深掘りして自分のものにする。「引き出しを多く持つことが大切なんだよ」と田中さん。そうすることで説明にも説得力が増し、会話も弾みます。

新しい知識を得て経験を積むことで自分磨きにもなるといいます。

13 エスペランサ



ひとりではできないこともつながりひろがる

土橋香保里さん

シニア大OB

連絡先 長野県長寿社会開発センター諏訪支部
0266-57-2910 (FAX) 0266-57-2963
毎月第2・第4火曜日

喜んでもらえることがパワーの源

「エスペランサ」はスペイン語で「希望」を意味します。2019年に長野の台風被災地へのぞうきん作りをきっかけに、県シニア大諏訪学部2年生が活動を開始。

コロナ禍に手作りのマスクを小学校に寄贈して交流。コミュニティスクール活動として、市内の小中学校でクラフトテープの小物作りや環境整備の活動を行っています。

2021年からは大学生の諏訪スタディツアーと連携して地域の課題解決に関わり、地域の発展に寄与しています。

自ら楽しみながら地域の方々とのつながりを深め、喜んでもらえることをパワーの源とした活動です。

14 たてしな蕎麦味会



和気あいあい、蕎麦打ち技術向上!

笹井 隆さん 76歳

シニア大OB

たてしな発！蕎麦打ち技術向上！

笹井さんは県職員だったころから蕎麦打ちに興味を持ち、この道24年のベテラン。しかし「まだまだ蕎麦打ちは上手にできない」と言います。

平成28年に地元の有志と「たてしな蕎麦味会」を立ち上げました。主な活動場所である立科町耕福館での月例会には10数名が参加して蕎麦打ちの技術研鑽に励んでいます。各地域での行事やイベントで依頼を受けたり、福祉施設へ出向いて「出前蕎麦打ち」をしていますので、お気軽にご連絡ください。

連絡先 090-3558-1146 (笹井さん)



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



▲祇園祭中学生ボランティア大活躍



▲魚釣りゲームで盛りあがる



▲孫に駄菓子の土産



▲台湾の観光客と
らそメンバー

わけるのではなく
包みこむ
出会いの場です



▲近所のお年寄りも
ふらっと立ち寄りたくなる

中村美恵子さん 70代

地域をつなぐ 人をつなぐ 未来につなぐ

皆 神ハウスの閉鎖で、障がいを持っている方が集う場がなくなることに危機感を抱いた中村さんは「当たり前」の日常をみんなと一緒に過ごすことを大事にしたい」と、退職前から「だがし家」構想をつぶやき、仲間を募って、地元松代の空き店舗を借りて「だがし家らそ」を開店しました。

昼間はお年寄りのお茶のみや話を聞いてほしい人が三々五々顔を出し、午後は「ただいま〜」と学校帰りの小学生が店内を覗き、お目当てのお菓子を品定めして「また後で来るね〜」と言って帰ります。中学生がボランティアでお店のポップを描いてくれ、一人暮らしのお年寄りも「ここにきて何かお手伝いできることがうれしい」と笑顔で話します。

「ここはみんなが認めてもらえて、自分を表現できる場なんだよね」とスタッフの一人がつぶやきました。

長野市松代町 590
連絡先 ☎090-7280-0131

URL https://www.instagram.com/raso_kizuna/



活動は
健康の元!



傳刀孝男さん 75歳

自由参加 行けば必ず役割がある

大 町市平の地区名から名付けた「借馬^{でんば}団塊クラブ」は、代表の傳刀さんが地元の幼なじみらに声を掛けて結成した地域の環境整備などを行っている活動グループです。

現在8名の団塊の世代の有志が、景観の維持や安全対策として地元神社周辺の樹木の伐採や植樹活動、小川の整備、交通安全のぼり旗の交換は年に2〜3回行っています。「旗が裂けたまま放置されていると、この地域は管理が甘いと判断される。逆にしっかり地域の物が管理されている様子が分かれば空き巣狙いの抑止にもなる。お揃いのベストを着て来てパトロールも兼ねて地区を歩いているので、私たちの活動が地区の人達にも伝わるし防犯になる」と話します。

連絡先 長野県長寿社会開発センター大北支部
☎0261-23-6507 ☎0261-23-6509
✉ taihoku@nicesenior.or.jp

17 福井団地パワリハ(パワーリハビリテーション)の会



おかげで私も
70名と顔見知り
になりました



市村秀三さん 74歳

我らの 安心インストラクター

「さあ、いつもの体操から」のかけ声が団地のコミュニティセンターに響いて「パワーリハビリテーション」が始まります。約70名の会員は団地の高齢者たち。インストラクターは、指導資格を取得したシニア住民です。参加費500円/回、全7コース、年間参加者延べ2千人。その運営は全て住民というから驚きです。参加費は、指導手当や器具のメンテナンス、消耗品などに充てられます。

「健康なのはインストラクターのおかげ。安心して続けています」と会員。「ここはみんなの居場所です」と市村インストラクターは言います。

連絡先 上水内郡飯網町大字豊野 1549-1
福井団地コミュニティ事務局
026-253-3503 fd@ngn.janis.or.jp

18 真空管ラジオ再生工房



レトロな外観、
独特な音色を
味わってほしい

勝野 薫さん 76歳

▶ オリジナルの
真空管アンプも販売



懐かしくて新しい “一生モノ”

ずらりと並んだ往年の真空管ラジオ。このすべてを再生し、展示販売をしているのが勝野さん。真空管ラジオの再生を始めたきっかけは、精機会社に勤務していた20年ほど前、出張先の骨董店で真空管ラジオを見かけたことから。以来、蒐集再生を重ねて、今ではその数200点以上。地元のイベントに参考出店したところ、購入希望者が多く、販売も行い、数年前から本格的に工房としてスタートしました。

勝野さんが再生させたラジオはすべてBluetooth機能付きです。往年の真空管ラジオが、シニアの確かな技術で生まれ変わり、次の世代へ受け継がれていきます。

各地のイベント等で開催
連絡先 真空管ラジオ再生工房
080-3157-7687
katsuno007@gmail.com

19 NPO法人すがかわ暮らし応援隊



民話、支援を通して ふるりの歴史と命をつなぐ

長になった時、地区内の高齢化、田畑の荒廃、廃屋が増えることに危機感を持った外山さんは、退任後「すがかわ暮らし応援隊」を設立しました。

高齢者の生活支援、農林産物振興活動、文化・観光活動、移住者支援、ゼロカーボンイベントの開催など、活動は多岐に渡ります。

「活動が根づき高齢者から頼りにされたり、地域の小学校の子ども達が民話に興味を持ってくれたり活動にやりがいを感じます」と外山さん。

支援した移住者がようちえんを開園するなど、地域に明るい兆しも生まれています。

地域の魅力を発信し、
民話の里フットパスに
参加してもらって
須賀川の良さを
知ってもらいたいです

外山 俊さん 74歳

◀ 高齢者宅の雪下ろし



下高井郡山ノ内町大字夜間瀬 8579 番地 1
連絡先 090-2536-7658
shunren@sirius.ocn.ne.jp

20 楽集会



前例がなければ 自分たちで創ろう！

南原区は戦後に開拓され、移住者が8割の人口増加地域。20年前に移住した越後幸益さんは、区長など地区役員を経験するうちに、人々のつながりの希薄化を感じるようになりました。コロナ禍に「つながる場が必要だ」と有志で話し合い、多世代の人々に呼びかけて「楽集会」が発足。毎週末、地区公民館を開放して子どもたちが元気に遊ぶ場を作りました。

2ヶ月ごとに当番を決め、映画会など誰もが楽しめる企画も工夫しています。子ども食堂「ここカフェ」、ふるさと伝承支援の「水鉄砲の会」など、新たな活動も生まれています。

子どもたちが
地域の
接着剤です

越後幸益さん 81歳



上伊那郡南箕輪村南原 9648-4
南原コミュニティセンター
連絡先 090-9664-1468 (越後さん)

21 スマイル赤和カフェ



メンバーで開く
反省会という名の
2次会が
これまた楽しみ

会長
篠原ひで子さん 75歳

上高井郡高山村 赤和集落センター
連絡先 080-3252-0646 (篠原さん)
毎月第3月曜日

おしゃべりがご馳走！ 地域の誰でもカフェ

「皆さんが無事に来て、無事に帰って
もらえるのが一番」と会長の篠原
さん。地区の役員や保健指導員として学ん
だ経験を活かし、仲間と3人で9年前に立
ち上げました。

「様々なことを試してきたが、色々やら
ないで、おしゃべりするのが最高のご馳走」
と話します。サポーターも増え、気軽に集
い語り合えるサロンになりました。馴染み
の顔が見えない時は連絡をとります。

元気が確認できたら
お互い「ほっ」として
スマイル。看板通りの
居場所です。



▲カフェの看板娘です

22 いきいき百歳体操 in 大町



皆さんが
喜んでくれることが
私のエネルギー
です

小野志津子 74歳

シニア大08



介護予防で 地域づくり

看護師の小野さんは、「いきいき百歳体
操」の代表です。大町市総合福祉セ
ンターで、毎週月曜日10時～11時(祝日
は休み)にDVDを見ながら身体をゆっく
り動かす健康体操。毎回70～90代の約
20名が集まります。

始まる前の10分と体操を終えてからの
10分は、小野さんのリードでクイズをし
たり、歌ったり。いつも会場内は小野さん
のトークに笑いが絶えません。

参加者は、異句同音に「ここに来ること
で、身体を動かすきっかけになるし、お腹
の底から笑えて楽しい」と話します。

大町市大町 1129 大町市総合福祉センター2階
連絡先 大町市総合福祉センター内
大町市社会福祉協議会 0261-22-1501



23 サンパレスときわぎ&シニア大学上小学部



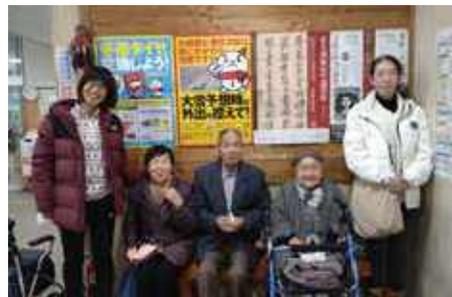
▲上田千曲高校生とスマホ講座



▲県シニア大へ“通学”



▲地域づくり講座でポスター制作



井出あゆみさん 59歳

【連絡先】上田市常磐城 5-1-19 社会福祉法人敬老園
介護付き有料老人ホーム
サンパレスときわぎ（ときわぎ敬老園）
☎ 0268-29-1165 FAX 0268-29-1166

シニア大学が あたりまえにある暮らし

「シニア大学はいかが?」。有料老人ホームで施設長を務める井出あゆみさんが長寿のコーディネーターとそんな話を交わしたことが、入居者が長野県シニア大学へ通うきっかけとなりました。

高齢者施設で暮らしても地域の一員であることに変わりありません。県シニア大に通うことも“あたりまえ”でありたいと入居者3名が上小学部へ入学。送迎は施設が協力し、同施設の女性ケアマネジャーも一学生として入学し共に学び見守った。授業はもとより視察見学にも参加し、ねりんピック作品展に応募した女性(99)の作品は最高齢者賞を受賞しました。

2年間の県シニア大を振り返り井出さんが感じるのは、通われた方の暮らしへの姿勢が変わったこと。後ろ向きだった様子は前向きに変わり、笑顔が増えたのも共に学ぶ仲間たちがいてくれたから。「最高のサービスは人との関わり」と話す井出さんです。

24 学校支援ボランティアひまわり



▲バルーンアートは子どもたちに大人気!



▲公民館子ども教室「ゆびあみ」



▲「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

子どもたちとふれあって、元気をもらっています

岩井真里子さん
73歳

賛助会

▶ 米山登山



【連絡先】長野県長寿社会開発センター北信支部
☎ 0269-62-3725 FAX 0269-63-2934
✉ hokushin@nicesenior.or.jp

子どもの笑顔が 私たちの原動力

「子どもたち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…」同じ志を持つ県シニア大の同級生が集まって活動を始めて7年目、学区・居住地を越えて参加しています。

活動の原点は、小学校の児童と一緒に草取りをしたときです。「子どもたちが『ありがとう～!また来てね～!』と手を振って見送ってくれたこと。その時の嬉しい感覚が原動力になってます」とリーダーの岩井さん。現在では公民館の子ども体験教室へも活動の幅を広げています。

このグループの共通の趣味は「山歩き」。この趣味を活かして小学校の高原学習付き添いも行っています。メンバーの中には山歩きの達人がおり、定期的に出掛けることでチームワークは抜群です!

25 佐～久るポッチャ



▲計測場面を真剣に見つめる参加者のみなさん



多世代などで
幅広く楽しめます!



代表 小林敏明さん 66歳

シニア大OB

【連絡先】長野県長寿社会開発センター佐久支部

☎0267-63-3141 ☎0267-63-3110

ポッチャを通じて
楽しみの輪を広げよう!!

県 シニア大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～久るポッチャ」が立ち上がりました。パラリンピックで人気となったこの競技は年代や性別、身体的なハンディの区別なく誰もが楽しめるスポーツです。月に3回の練習日を設け、練習方法を工夫して楽しみながら技術向上に力を入れています。社会貢献活動の一環として地域の高齢者施設で体験教室を開催したり、いろいろなグループや団体からの依頼により出前講座を実施してきました。それぞれの地域の皆さんの「楽しかった」「またやりたい」との声に喜びを感じています。毎年行われる長野県のポッチャの大会にも毎年参加して上位を目標に頑張っています。また、月2回メンバーと行う健康麻雀も楽しみです。どちらも「考える」ことが大事です。これからも頭を活性化させ、身体を動かしポッチャの楽しみの輪を広めていきたいと思っています。

26 ラソ^{すわ}洲羽



▲プロジェクター映像を使ってみました



萩原達人さん 71歳

シニア地域プロデューサー

【連絡先】諏訪市赤羽 3-7 ビオレホール

☎090-7869-5207 (萩原さん)

活動やイベントを
お手伝い

県 シニア大の専門コースを修了した諏訪地域の6名が、シニア地域プロデューサーとして結成したラソ洲羽。「ラソ」はスペイン語で「きずな」、洲羽は諏訪の古名。2024年4月から活動を始めました。

メンバーはそれぞれの知識やスキルを活かして、個別に地域活動を続けながら、諏訪支部の賛助会活動やタウンミーティングなどの支援をしています。

また、プロジェクターやスマホを利用した映像での地域活性化に取り組む一方、レコードコンサートグループとの連携、原村の『星空のイルミネーション』に参加しています。

今後は他のグループの地域活動の支援にも力を入れ、応援プラットフォームとしてシニア活動が地域に根付くことを目指して、継続的にサポートしていきたいと考えています。

27 モーニングウォーク



歩くことは
少し止まるということ
おしゃべりしながら
少し止まって町の
変遷を感じてください



代表
今村光利さん
59歳

連絡先 ☎ 090-4822-0135 (今村さん)

まちなか歩いて20年 まちの隠れた魅力楽しむ

飯田市産業経済推進課(現商業中心市街地活性化課)のりんご並木活性化プロジェクトの一環として2003年に試行され、2004年4月にスタートした月1回のまちなか歩き「モーニングウォーク」。50回目以降は市民主導で継続され20年を超えた。毎月第2日曜日の朝7時(1月2月は8時)、りんご並木の「三連蔵」に集合し、約1時間のコースを歩きます。

毎回行き先は地方紙で広報され、終了後は有志の方々が三連蔵の朝食(有料)をいただきます。申込み不要、その日その場に集まった人たちでおしゃべりしながらのまちなか散策ウォーキングです。

28 城下町サポーター(飯田市美術博物館)



毎回、
地域の再発見が
あります

▲上飯田御用水
ウォークでガイド



▶子どもたちに
向けた夏休み企画

飯田市美術博物館
連絡先 飯田市追手町2丁目 655-7 飯田市美術博物館
☎ 0265-22-8118 ☎ 0265-22-5252
URL <https://www.iida-museum.org/>

観光ではない 「学び」のためのガイド

きっかけは、飯田市美術博物館の特別展「城下町飯田と飯田藩」(2022年)の開催に向け、館内展示と城下町というフィールドを「学び」でつなぐためのガイド(サポーター)養成講座。年齢不問でメンバー募集をしたところ、集まった多くがシニア世代でした。

毎月1回の学習会とミーティングを通して、飯田市美術博物館の企画に合わせたワークショップや現地学習の企画運営をしています。

自らも楽しみながら学び、地域の歴史・文化を次世代へつなぐ活動に取り組んでいます。

29 諏訪湖エリア まちなか観光案内人協議会



ガイドは
脳トレ・筋トレ

茅野恒夫さん



連絡先 諏訪湖エリアまちなか観光案内人協会
受付事務局(諏訪湖温泉旅館組合内)
☎ 0266-52-7185
URL <https://suwako-kankouguides.com>

まちなか案内人と一緒に 「ちょこっと旅」

2007年、「すわこおもてなしアカデミー」の修了者有志が講座への感謝の気持ちで市民観光ガイド活動を手探りで開始。お客様との交流や諏訪の魅力を伝える喜びを原動力に、全国でも珍しい会費制の有料ガイドとして自主運営しながら地域の魅力を発信しています。

主な活動は諏訪大社、高島城のまちあるきガイドで県シニア大生も活躍しています。豊富な知識と経験を活かして観光客に楽しい体験を提供し、お客様からは「個性と内容の濃さが魅力」「時間を厳守してくれる」と高い評価を受けています。

30 諏訪防災ネットワーク



余力の中で
できる活動を!

会長
笠原敏彦さん 65歳

連絡先 ☎ 090-5515-4719 (笠原さん)
✉ Katosh10337041215@outlook.jp

自分のできる範囲で! できる活動を!

水に弱い諏訪地域は、過去に度々土石流や浸水被害が発生しています。こうした中で2020年6月、「行政に頼るだけでなく、市や社協、消防などの関係機関を支援する市民組織ができないか」と、住民有志が諏訪防災ネットワークを設立しました。

定期的な研修を通じて会員のスキルを向上させ、地域や学校への防災PR活動を積極的に進めています。なかでも防災100円グッズの紹介や実演は好評で、誰でも簡単に防災準備ができる意識を広めています。

諏訪防災ネットワークは平時からの支援体制づくりを通じて、地域の防災意識とスキルの向上に貢献しています。



31 男のレコード鑑賞会



音楽が癒しの場

田中今朝喜さん 77歳

諏訪郡原村 12670-1 おいでなして原宿
 連絡先 ☎090-6183-5988 (田中さん)
 📅毎月最終火曜日

男衆も集まりやしゃべる集いの場

「おいでなして原宿」は、地域住民の主体的な活動交流の場として誰でも利用ができ、身近な居場所として愛されています。毎月最終火曜日の午後に関われる「男のレコード鑑賞会」は、90代の男性の「周りの人たちが施設に入ってしまった寂しい」という声に応じて2017年に始まりました。音楽好きやオーディオマニアや移住者の男性たちが集まり、「聴くもよし、語るもよし」とレコードを聴きながらコーヒ一片手に仲間の会話を楽しんでいます。地域の男性シニアが交流を深める貴重な機会となっており、音楽を通じて新しい仲間ができる場として親しまれています。

32 フランネルの会



▲「あっ」と驚くような仕掛けに、子どもたちの目は釘付け

橋本和子さん 72歳

賛助会

連絡先 ☎木曾郡木曾町日義 1600 番地 -1
 木曾町社会福祉協議会 企画課 地域福祉係
 ☎0264-26-1116 ☎0264-26-2073

みんなが参加できる楽しいパネルシアター

「はじまりはじまり～」の掛け声と拍子木の音でパネルシアターの幕が開きます。図書館や小学校、高齢者施設などが活動場所。メンバーは県シニア大の地域づくり講座の中で、気持ちを同じくする仲間たち。

講習会に参加したり、本から技術や心構えを学んだり、作品作りや演技方など試行錯誤を繰り返しながら、準備に余念がありません。苦労はあるけれど、見る側との間に一体感が生まれる瞬間にこころが弾みます。

これからもみんなで一緒に楽しみながら、豊かな取り組みを続けます。

33 ながはくパートナー



子どもたちから
 いっぱいの笑顔と
 元気をもらい
 楽しんで活動して
 います

パートナー
 山越幸四郎さん 79歳

シニア大OB

▶文化財保存グループ

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

ディズニーランドより楽しい時間を

長野市の自然や歴史・文化を楽しく学び、体験できる長野市立博物館のパートナーとして活動。見学に訪れる小学生のガイドや体験教室を担当するのは「昔たいけんグループ」です。再現された古民家で「昔は囲炉裏で絆を深めたんだ」と自らの体験を語ります。教科書だけではわからない昔の暮らしぶりを、見て、聞いて、感じてほしいというのが私たちの願いです。

令和元年の台風災害による千曲川決壊で水損した地域の古文書を処置する「文化財保存グループ」も立ち上がりました。「ながはくパートナー」はシニア世代が自らの経験や思いを次世代へ伝える活動です。



34 ゆる〜いおっさんの会 (通称ゆる会)



価値の基準が「利益」だった現役時代にはなかった幸福感があります

藤澤善博さん 66歳
 シニア地域プロデューサー



連絡先 ☎090-4967-8703 (藤澤さん)
 ✉yurukainagano@gmail.com

肩書きを言わない・メンバーを否定しない

「定年退職後の生き方を模索する自分がいた。見渡すと共感する仲間がいた。縛られず、やらされ感なく、自分らしくいられる楽しい居場所をつくろう」と藤澤さんが発起人となって立上げました。

「ゆる〜く」が居心地の良さのモトだと言います。「決まりは作らず、できることをみんなで決めて始める」というのが会の不文律。身近な自然や歴史の散策、多世代での交流、ヨガや座禅の体験、汗を流す野菜づくり、タケノコ採りを兼ねた里山整備など、「自分」発でやるのが、いつしか仲間や他者の役に立つ活動につながっています。

35 ながの男の脳喝倶楽部



▲詐欺に騙されない寸劇活動

桑野康夫さん 71歳

シニア地域プロデューサー

▶替え歌で
フレイル予防



連絡先 長野市高田 699-6
090-2721-9501 (桑野さん)

脳に夢を 脳に愛を 脳に喝を

運動、カラオケ、社会見学、料理、ボランティア等、好きな活動に気軽に参加できることもあって、年間100回を超える活動を展開する「男の脳喝倶楽部」。老人福祉センターの講座受講者で結成。替え歌の啓発活動では警察や包括支援センターと連携し、電話で詐欺予防、フレイル予防、人生会議のススメ等をテーマに、替え歌が次々と生まれます。替え歌には同年代だからその思いが込められています。最近注目されている、日常の「シニアあるある」を歌詞にした「替え歌」。なじみの昭和歌謡にのせたその歌詞は「誰もが口ずさめる」と全国から共感する声が届いています。

36 大北地区賛助会 (大町市・池田町・松川村・白馬村・小谷村)



会長
伊藤佳壽美さん 82歳

賛助会



連絡先 長野県長寿社会開発センター大北支部
0261-23-6507 0261-23-6509
taihoku@nicesenior.or.jp

顔の見える 関係づくり

長野県長寿社会開発センター大北地区賛助会は、市町村ごとのグループで活動しています。

年3回発行される雑誌「信州りらく」と地区賛助会報はグループごとに会員へ手渡しで配布しています。

また、活動に出られない高齢の方には個別訪問し、「最近では活動にも行けないけど、忘れないでいてくれてうれしいねえ」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。

37 なかの子ども食堂



おいしくて
栄養満点! という
参加者の声に
喜びを感じています

高木みどりさん



中野市吉田 1258 東吉田区民会館
連絡先 090-7244-5209 (高木さん)
kimidorisonoopy@gmail.com

みんなで食卓を囲むことで 元気になれる

2017年8月、なかの子ども食堂がスタートしました。「みんなで食卓を囲めば元気になれる」との思いが出発点です。

活動を始めて今年で8年目。参加者は、子どもからお年寄りまで多世代にわたります。東京に進学した学生ボランティアが食堂開催に合わせて帰省をして顔を出してくれたり、子どもだけで連れ立ってきたり、高齢者がやれることを手伝ったり…。

「来る人たちにとって、居心地がいい場所になっているのかなあ」と代表の高木さんは言います。ここは住み慣れた地域の大切な「居場所」になっているようです。

38 地域づくりグループ 風のささやき



▶リクエストした
曲の思い出を語
ります

みんなで
楽しいことませんか?
フレイル予防に
懐かしい思い出を
たくさん
回想しましょう!

別所光正さん 70歳

賛助会

連絡先 飯山市常盤 208-6
090-5430-2927 (別所さん)
sunsun33@watch.ocn.ne.jp

仲間とともに 活動のトライアングル!

県シニア大で出会った仲間が「活動のトライアングル」を主軸に地域の中で人と人がつながる場をつくりました。

「聞きたいレコード、CDを持ち寄って、一緒に音楽を楽しみましょう」と「音楽カフェ」を開設。「ここは居心地がいいんだよ」と常連さんは口をそろえて言います。

また「アウトドア活動」では、メンバーの楽しみの時間を企画し、「学び」では「男性の料理教室」「健康づくり講座」などを市民向けに開催しています。

「何よりも、メンバーが楽しむことが第一です!」とリーダーの別所さんは強調します。

39 たべらぎ〜ず



伝統食って
すごく
貴重ですよ!
常田洋子さん 80歳
シニア大 OB

連絡先 長野県長寿社会開発センター佐久支部
0267-63-3141 FAX 0267-63-3110

昔ながらの伝統食を作り楽しむ!

県 シニア大 OB を中心に2019年に9人で発足しました。きっかけは昔ながらの地元の伝統食を食べたいというつづきから。2ヶ月に1回、和気あいあいと料理を作り、食べて、おしゃべりを楽しんでいます。

この会への参加を心待ちにしている方も多く、軽井沢や川上など遠い地域から参加する会員もいます。メニューは会長だけでなく皆の意見を取り入れて、次の日程と一緒に考えます。この日のメニューは「花寿司」と「お雑煮」。「昔ながらの伝統食の継承と技術、レシピを永く伝えて行きたい」とみなさんはりきっています。

40 シニアハイキング同好会



シニア世代だからこそ山と自然を楽しみましょう!

宿岩美和さん 76歳
シニア大 OB

佐久市内山 5585-1
連絡先 佐久穂町上 1596 事務局 岡部ゆみ
0267-86-3451 FAX 0267-86-3451

安く・楽しく・安全に山行を楽しむ!

県 シニア大卒業生が中心となり発足してから丸9年。毎月1回のペースで近隣の山歩きを楽しんでいます。

長続きの秘訣は会員の意見を取り入れ、みんなが楽しめる活動を企画すること。登録人数は50名を超え、登山ブームやロコミなどで新しい会員が増えています。

安全で無理のない行程を考え、下見を行うことで参加者が安い費用で安心して参加できるように工夫しています。

「若い世代の方々の入会をぜひお待ちしております!」

41 旧開智学校案内グループ



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

リーダー
小岩井定男さん 70代

賛助会

連絡先 長野県長寿社会開発センター松本支部
0263-40-1912 FAX 0263-40-1803
matsumoto@nicesenior.or.jp

松本の宝をご案内

明 治9年に建てられた旧開智学校は、近代学校建築として初めて国宝に指定され、松本城と並ぶ観光名所です。平成16年から県シニア大の卒業生を中心としたボランティアがガイドを務めています。

開智学校の歴史を学び、展示物の入れ替えごとに、学芸員さんにご指導いただきながら研修し、様々なお客様と接することが自らの学びになっています。

「説明してもらってありがとう、勉強できて楽しかった」という言葉を励みに、日々精進して、松本の宝を発信していけたらと思っています。

42 松本城案内グループ



活動は、無理せず、楽しく、喜ばれ!

齊藤孝資さん 82歳
賛助会

連絡先 長野県長寿社会開発センター松本支部
0263-40-1912 FAX 0263-40-1803
matsumoto@nicesenior.or.jp

松本城のガイドはお任せ!

県 シニア大で国宝松本城の歴史を学んだOBを中心に、平成2年5月に案内グループを結成。以来、松本城の案内ボランティア活動を行っています。

松本市から提供された揃いのユニフォームを着用し、年末年始を除き通年の活動です。平成28年9月には、ガイドの拠点として案内所(2ヶ所)が設置されました。

現在の会員は70名。松本城や城下町について学び、会員同士の親睦を深めながら「わがまちの松本城」への愛着を育てています。松本の魅力や知られざる秘話を交えての熱のこもった案内は、城下町松本・松本城を訪れるお客様に大好評です。

43 県シニア大 あさひ会



シニア大の
つながりを大切に
地域活動を
しています



中村八重美さん 75歳

賛助会

東筑摩郡朝日村
長野県長寿社会開発センター松本支部
連絡先 ☎0263-40-1912 ☎0263-40-1803
✉ matsumoto@nicesenior.or.jp

シニア大学から 朝日村へ

県シニア大を卒業したメンバーが、賛助会グループとして活動しています。村内でのボランティア活動や交流イベントを通じ、人と人とのつながりを大切にしています。

美術館の清掃、子育て支援センターや福祉施設での支援など、県シニア大での学びを地域に還元しながら、卒業後も地域との関わりを深めています。

また、会員同士の親睦を深める集まりも定期的に開催。外へ出て人と交流することが健康長寿につながると考え、楽しく活動しています。

44 NPO法人ちくほくの谷つぎビト



▲ちくほくひろば

ちくほくの谷に
つながりの風を
吹かせよう



▲くるくるリユース
▶活動メンバー



地域の情報を 必要な人につなぐ

「筑北村で暮らすなら、気軽にいろいろ聞ける場があったらいいな」そんな思いを抱き、県の講座を受講した女性が地域の人々に声をかけ、仲間が集まりました。地域のヒト・コト・モノの情報を集めてつなぎ、必要な人に届けるためにNPO法人を設立。会員や利用者には移住者も多く、村や他のグループと協力しながら、子育て世代向けの「おさがり会」、田んぼでの稲作、収穫祭などを楽しんでいます。

地域の力と外からの新しい風を融合させ、あらゆる世代が心地よく暮らせる地域を目指します。

東筑摩郡筑北村
連絡先 ☎080-5120-8898 (代表 進藤香織さん)
✉ ckhk.e.lib.kaori@gmail.com



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

45 合同会社アイほっこり屋



▲買い物ついでにお茶のみサロン。買い物客にも気軽に「お茶飲んでいかない?」と声をかけます



「家出30分のすすめ」!

元スーパーだった店の中から笑い声が聞こえてきます。「野尻の七曲り」と呼ばれる旧中山道野尻宿に地域を何とかしたいと有志が集まり合同会社を立ち上げて3年目。「買い物ができる場所が欲しい。家に閉じこもってばかりで寂しい」と高齢者の切実な声を受け止め、生活品の販売とコミュニティの場を提供する「アイほっこり屋」が誕生。食品や日用品、地元住民が作った手工芸品や野菜も販売しています。

毎週月・木曜日は店の一角で、地元のお年寄りがサロンを開き、淹れたての珈琲が味わえます。時には街道を歩く外国人観光客もサロン参加者に。「ここに来るとみんなに会えて、外国の話まで聞けるんだよ」

ほっこり屋のキャッチコピーは「家出30分のすすめ」。誰もが「住み慣れた地域に住み続けたい」を応援する野尻宿の皆さんの挑戦です。



アイデアを
みんなで出し合い、
地域の居場所
であり続けたい

鈴木 武さん 76歳



木曾郡大桑村野尻 1695-1

連絡先 ☎ 0264-55-2075

営業：月～金曜日 10:00～17:00

サロン（コミュニティスペース）：

月・木曜日 10:00～12:00

46 いずはや 出早コミュニティ開放の会



▲地区懇談会

団地のつながりを 楽しむ Café

いずはや 出早団地は1991年に宅地分譲によって誕生した自治会です。発足から30年が経過し、住民の多くがシニア世代となり、ひとり暮らしの高齢の住民も増え、団地の暮らしに不安が感じられるようになりました。そんな折、2022年9月に懇談会が開かれました。テーマは健康とつながり。地元のまちづくり組織に地域包括支援センターの生活支援コーディネーターが協力し、長寿のコーディネーターが居場所づくりの取り組みを紹介しながら、孤立せず健康に暮らせる地域づくりについて住民同士が話し合いました。「何かやってみたい。そんな住民の思いから誕生したのが「出早 Café」です。

名物は手書きのポスター。カレンダーの裏に描かれた楽しいイベント告知は、「何だろう?」と関心と呼ばずにはられません。健康麻雀にモルック。夏の「野菜マルシェ」には住民が育てた野菜がたくさん並びます。住民の「やりたい」を形にする楽しい企画を考えつつ、コミュニケーションを図ることを目的に、団地のつながりを育むのが出早 Café のモットーです。



▲根橋さんバルーンアート



代表の吉田伸子さんとご夫妻(左)と根橋さん(右)

上田市真田町本原 1967-53

連絡先 ☎ 090-4543-6584 (吉田伸子さん)

47 高野辰之と365日ラジオ体操



▲清々しい朝の空気を吸って体操



▲雪が降ってもやります



▲お茶飲みタイム

365日雨の日も雪の日も 休まず体操 + αの場

野沢温泉村には、毎朝ラジオ体操を続けている人たちがいます。「大層なことをやっているわけじゃないよ」と最初に始めた方は言います。

朝6時30分「朧月夜の館」の庭に、四方八方から人が集まってきます。当番制はなく、誰かが「高野辰之像」前のいつもの場所にラジオをセットし体操が始まります。

玄関前に出てきて体操するおじいちゃん、散歩中の観光客、夏休みには子ども達も一緒に…と誰もが参加できる、来てても来なくてもよい、このゆるさが魅力です。

体操の後には、顔馴染みのメンバー同士で朝6時台の「お茶飲み」をすることも。おしゃべりしながら、笑ってお茶を飲んで、そのうち「それじゃ温泉に入って帰るね」と温泉場らしい会話が散会。

14年程続く朝の「ラジオ体操」。現在ではこの地域の人々の暮らしの一部になっています。

下高井郡野沢温泉村豊郷 9549-6
 (連絡先) 長野県長寿社会開発センター北信支部
 ☎0269-62-3725 ☎0269-63-2934
 ✉hokushin@nicesenior.or.jp

48 モーニングコーヒー



岡村崇子さん 70代 平倉勝美さん 70代



ごみの日は 交流の日

安曇野市堀金倉田地区では、2014年からプラスチックごみ回収日のうち月2回、「モーニングコーヒー」の活動が続いています。

地域で学習会を開いていた女性たちが始めたこの取り組みは、ごみ出しの帰りに立ち寄れる場として、移住者や一人暮らしの方、普段顔を合わせない人々の交流の場となっています。

「ごみ出しは誰でもすること」「ちょっとした会話がつながりを生む」との思いで、10年以上継続。コーヒー代はカンパを募り、朝の1時間だけの無理のない活動は、活動しているお二人や、地域の「生活の一部」として定着しています。

安曇野市堀金地区倉田公民館
 (連絡先) 安曇野市堀金倉田 919-31
 ☎0263-72-9740 (平倉さん)

49 五郎八茶屋



王滝村の方ならいつでも、誰でも、出入り自由です！



小谷竹代さん 81歳

連絡先 木曾郡王滝村2830-1 王滝村保健福祉センター内
王滝村社会福祉協議会
☎0264-48-2008 ☎0264-48-3033
📅 毎月第1土曜日 10:00~16:00 ごろまで

王滝の古民家に 笑顔が集います！

古民家の玄関脇に趣のある「五郎八茶屋」の看板がかかっています。「どこかに集まってお茶が飲める場所が欲しいね」というお年寄りの声から生まれて20年。親しみやすい名前にと、小谷家の屋号「五郎八」に「茶屋」をつけました。

毎月第1土曜日に古布を利用した手芸や持ち寄りの漬物でお茶を飲みながら、おしゃべりを楽しみ1日を過ごします。

「話に夢中になって手が動かないこともあるけどね。みんなの親切と協力で、ここまで続けてこられた」と小谷さん。

五郎八茶屋は、のんびり、ゆっくり時が流れる温かな地域の茶の間です。

50 柳野夢クラブ



農地を活かして地域のつながりを一層深めます



松原徳則さん 73歳

連絡先 木曾郡南木曾町読書 3668-1 南木曾町役場
南木曾町北部地域振興協議会事務局
☎0264-57-2001 ☎0264-57-2270

羊とのふれあいで 深まる地域のつながり

柳野地区の住民7名でつくる農業団体、柳野夢クラブは、山間の田畑が活動場所です。荒廃農地や耕作放棄地防止に務めながら、こんにゃく芋などを協働で栽培し、学校給食に食材提供もします。みんなで言う畑仕事は畑サロンにもなり、地域のつながりがより一層深まります。高齢化などにより除草ができない農地や土手の除草には飼っている羊が活躍します。羊目当てに地域の人や高齢者施設の方も見学に訪れ、羊と触れ合うことで命の大切さや重要な羊の役割を学びます。子どもたちに学校に招待されることもあり、世代を超えて地域の中でのつながりが広がります。

51 お休み処ときわ



おやすみ処ときわはみんなでつくる交流と憩いの居場所



古畑節行さん 81歳

連絡先 木曾郡木祖村大字藪原 1191-1
木祖村役場住民福祉課
☎0264-36-2001 ☎0264-36-3344
📅 水曜日 9:30~11:30

水曜日は ときわにおいで！

毎週水曜日、「お休み処ときわ」の木製看板が開所の合図です。藪原宿の町並みを元気にしようと、地域の居場所として始めて16年目。「何はさておき、まずはお茶を飲んでから」と気心しれた仲間との会話も弾みます。億劫になりがちなしめ縄や蘭玉作りなどの伝統行事もみんなで楽しめます。

この会の特徴は何と言っても男性の参加が多いこと。得意技を活かして地域住民のために無料包丁研ぎや政治談議にも花が咲きます。夏には流しそうめん・木曾川源流夏祭りでは無料綿菓子配付など、地元の子どもたちとの交流も大切にしています。

52 伊那まちレコード喫茶



動き出すと面白いことばかり。音楽の輪が広がっています



太田 伸さん 74歳

シニア地域プロデューサー

連絡先 伊那市荒井 3462-1 伊那まち BASE
☎090-4935-4867 (太田さん)
📅 原則として毎月第3水曜日 10:00 ~

誰かと一緒にレコードを 聴くのは楽しい

伊那市駅から徒歩1分、通り町商店街にあるコミュニティスペース「伊那まち BASE」で月一度開催しています。

持ち寄ったレコードにまつわる思い出を語ってから、皆で曲を聴きます。同じ時代を生きてきた感覚を共有できる居心地の良い場です。時にはレコードを知らない若い世代の姿もあります。たとえ知らない曲でも、誰かと一緒にレコードを聴く楽しさに「音楽の力」を感じます。

「音楽を通じて、誰にとっても居心地の良い場所になれば」と代表の太田伸さん。新しいつながりが生まれる、笑顔にあふれたひとときです。

53 ピンポン同好会



しがらみのない
楽しさが魅力かな

有賀元栄さん 78歳

シニア大 OB

上伊那郡辰野町赤羽 361-1
赤羽区民センター

連絡先 ☎ 090-1043-9217 (有賀さん)

🕒 水曜日 13:00 ~

みんなの卓球台、 使わなきゃもったいない！

毎週水曜1時、地区のセンターに70～90代の男女が集まります。「センターにある卓球台を使わなきゃもったいない」と平成30年11月に有賀元栄さんら3人の呼びかけでピンポンの会が始まりました。

「回覧板でピンポンだっちゅうもんで来るようになった」と話すのは94歳の瀬戸利子さん。毎週続けているから足腰の衰えとは無縁のようです。

勢いよく打ち合って、休憩時間はおしゃべりタイム。「忘年会とか一切なし。毎週集まってピンポンやるだけ。なんのしがらみもなく参加しやすい場なんじゃないかな」と笑顔の有賀さんです。

54 お茶の会大衆



どなたでも
参加できます



平澤かほるさん
76歳



上伊那郡箕輪町中箕輪沢105 桑澤山西光寺

連絡先 ☎ 0265-79-8296

🕒 毎月水曜日9:30 ~ 11:30

地域に開かれたお寺で 集いつながる

月一度、お寺で開かれるお茶の会「大衆」。般若心経を唱えた後は学びの時間です。音楽を楽しんだり、介護保険について学んだり、役員の得意分野を活かして企画します。一緒にお寺役員を務めた女性4人が「ここで何かやりたい」とご住職に相談し、平成28年から始めました。

学習の後は、お抹茶をいただきながらおしゃべりタイムです。「お寺を新しいことに使ってもらえてありがたい」と住職の奥さんの竹花さん。代表の平澤かほるさんは「毎月集まると、お寺が慣れ親しんだ場所になってくる」と言います。学びを通して人とのつながりや安心感を実感しています。

55 古民家再生たまりやプロジェクト



みんなで
楽しめたら
いいな！

柳澤 忠さん 82歳

シニア大 OB



連絡先 長野県長寿社会開発センター上小支部
☎ 0268-25-7124 ☎ 0268-23-1973

築140年がはぐくむ 地域のつながり

県シニア大卒業生でもある柳澤 忠さん(82)が曾祖父の代から受け継いだ家は、今では空き家も目立つ「武石銀座」に面した「たまりや」という屋号で呼ばれています。

「家はお前に任せる」と父親から託されたものの困っていたところに、地元の子育てや地域おこしの団体や長野大学環境ツーリズム学部松下ゼミの学生から古民家再生の提案が届き、『古民家再生たまりやプロジェクト』が始まりました。長野県の地域発元気づくり支援金を活用し、築140年の屋敷は、目下子どもや地域住民が集う地域の居場所に変わろうとしています。

56 サロン塩川



つながりと
笑顔
を大切に！



上田市塩川 3047-3

連絡先 ☎ 090-7722-3985 (柳沢さん)

つぶやきから 地域の集いの場へ

とのはじまりは地区で開かれた研修会。「高齢者の健康にはつながりと笑顔が大切」という講師のお話に、「気軽に集まれる身近な場所が欲しい」と参加者がつぶやくや、まるで呼応するかのように近隣住民から空き家の利用の申し出がありました。有志で空き家を片づけ、地区の地名「塩川」にちなんで『サロン塩川』の看板を掲げました。

調度品は寄付で集まり、駐車場は近隣企業が無償で提供していただきました。手づくなく、オレンジサロンに、高校生との交流と、にぎやかな声が絶えないサロン塩川です。

57 陽だまりの里活性化組合



里山を未来へ
受け継ぎたい

堀内 仁さん 88歳

未来に受け継ぐ 里山づくり

かつては桑畑が一面に広がっていた里山の整備に取り組む陽だまりの里活性化組合は、休耕地で栽培した蕎麦の実で蕎麦打ちをしたのが活動のはじまりです。その後20年以上公園整備を続けている里山は、春には桜や福寿草やアズマイチゲがウォーキングコースを埋めつくします。

『自分は生きていないけれど里山に桜を植えて未来に残したい』と語る堀内仁さん。近年は地元の住民自治組織『真田の郷まちづくり推進会議』が購入した竹粉砕機を活用して放置された竹林の有効活用にも取り組んでいます。

上田市真田町傍陽下横道
連絡先 長野県長寿社会開発センター上小支部
☎ 0268-25-7124 FAX 0268-23-1973

58 男のカフェ



美味しい
コーヒーは
いかが？

田中穂積さん 76歳
シニア大 08

男性よ、 外に出よう！

当時自治会長を務め、県シニア大にも通っていた田中穂積さんは、リタイア後の男性が家から出ないことに懸念を抱いていました。「とじこもりがちな男性を外に出したい」…そんな思いから『男のカフェ』は始まりました。

有志が集まった自治会の役員やボランティアの6名が中心となり美味しいコーヒーを提供しようと「男のカフェクラブ」を結成。スタート当初は男性中心だったものの、その後評判を呼び、現在は老若男女問わず。時には地域の学習会や歌声広場の企画も取り入れ、賑やかな地域の集いの場になっています。

上田市秋和 700 秋和公会堂
連絡先 ☎ 080-5109-0615 (田中さん)

59 ちょこっとストレッチ教室



めざせ！
健康寿命
日本一～～！

西本己江子さん
75歳

フレイル予防と 健康寿命を延ばしましょう！

コロナ禍で外出しなくなり、健康への悪影響が出始めていたのがきっかけで、令和2年に教室が発足。西本さんは高橋コーチと相談して筋トレとストレッチを中心としたフレイル予防の教室を立ち上げました。地域住民の健康を第一に考え、行政に働きかけ、地元御代田町の中央公民館を主会場として動き出しました。

活動は好調で令和3年度の利用人数は6,500人ほどでしたが6年度には10,000人を超えました。地元企業と連携した歩行計測や縁側居場所づくりなど、地域の皆さんの健康長寿につながることをどんどん取り入れて活動しています。

北佐久郡御代田町御代田 4108-999
連絡先 ☎ 090-8749-8946 (西本さん)
FAX 0267-32-4085
URL <http://5kou.com/chokotto/index.html>



60 うちやま灯の家サロン



みんなの
笑顔が広がる！

代表
平塚長子さん
83歳
シニア大 08

人と人がつながる 居場所

秋 桜街道で有名な佐久市内山にUターンした平塚長子さん。県シニア大の地域づくり講座で学び、仲間とともに「居場所づくり」を目指してグループを立ちあげ、自宅を開放。月1回のお楽しみ会を開催しながら健康づくりをしています。

ひとり暮らしの高齢者が孤立しないように、地域の皆さんが集まって楽しめるサロンを開き、健康体操や健康講話、調理実習などで健康づくりをしています。

踊り・草笛・朗読・オカリナなど参加者の趣味や特技を披露できるように出番を設け、聞いたり、歌ったり、お茶のみをしながらか楽しい時間を過ごしています。

佐久市内山 5643
連絡先 ☎ 080-2020-5727 (平塚さん)

61 しらゆり会



地域の多世代交流が重要ですね!

代表
小井出由美さん
62歳

シニア大 OB

女性有志で 地域活性化の一步に!

代表の小井出由美さんは、県シニア大の地域づくり講座でグループ活動のテーマに「居場所づくり」を選択。学びの中で自分の地域で子ども食堂を開きたいと強く思うようになりました。

同じ頃、地元で同じ志を持つ女性有志で「しらゆり会」を立ち上げ、仲間と一緒にその活動内容や助成金など検討を重ねて、県シニア大卒業後1年目から社会福祉協議会の協力で子ども食堂を開始しました。

小井出さんは「ボランティア活動を通じた多世代交流で地域が元気になるきっかけになれば」と願っています。

連絡先 長野県長寿社会開発センター佐久支部
0267-63-3141 FAX 0267-63-3110

62 いちごサロン



集まったときに次に何をやろうかと考えるのも楽しみ

松川町から表彰されました

シニア大 OB

毎月15 (いちご)日だから「いちごサロン」

現在32のサロンがある松川町。でも「自分の地域にはサロンがない」「どこかに誰でも集まれる場所があるといい」といった住民の声をもとに平成30年、新井商店街の中にある「ぶらっと」を会場に「できること」を住民たちが考えて、誰もが気楽に立ち寄れる交流の場として「いちごサロン」がスタートしました。

「いちごサロン」の命名もスタッフのアイデア。スタッフの多くは松川町在住の県シニア大 OB。「誰かのためでなく、スタッフが集まるだけでも居場所」とコロナ禍でも可能な限り開催しました。

まつかわ・すたいるプラザ「ぶらっと」
連絡先 下伊那郡松川町元大島 2930-12 松川町社会福祉協議会
0265-36-3778 FAX 0265-34-1062
URL https://mshakyo.jp/

63 みんなの居場所ほっこり/いいだ人形劇センター



▲モンスターパペットづくり



▲案山子づくり

人形劇は子どもたちのものだけではなく、大人が楽しめる作品も多数あります

▲運営にあたっている後藤渉さん

飯田の文化芸術に触れ、体験しよう

いいだ人形劇センターは365日人形劇が息づくまち飯田を目指して、上演、人形劇講座、海外劇団の招聘のほか、子どもの居場所との連携など、人形劇の表現から新しい発見をみつける活動や居場所づくりに取り組んでいます。

人形劇は演じるだけでなく、人形や衣装、舞台づくりなど、多くのシニアの技で支えられています。

これまでは「ほっこり」という一つの場所で活動していましたが、これからは地域の集まりなどで人形劇を観たい、手を動かして人形をつくってみたいという方のもとへ私たちが伺って活動していきます。

連絡先 飯田市本町1-2 NPO法人いいだ人形劇センター
050-3583-3594 FAX 0265-52-3594
iida-puppet-c@mis.janis.or.jp
URL https://iida-puppet-c.jp/works/

64 まちの縁側/ビオレホール・染物回想館



自分たちが楽しければ仲間が集まる

両角忠幸さん 72歳

シニア地域プロデューサー

楽しくつながる まちの縁側 ビオレホール

ビオレホール/染物回想館は、諏訪市赤羽根の明治9年建造の古民家をまちの縁側として再生。ワークショップやレコードコンサート、地域回想法の学習、認知症予防活動などシニアと地域住民が共に学び合う居場所を提供しています。

両角さんは県シニア大の専門コースで「まちの縁側」の取り組みを学び、自宅を皆が集まれる場にしたいと、県シニア大 OBと共にリフォームを行い、2021年7月完成しました。

「居場所」「仲間」「楽しみ」をビオレホールに訪れる人々に提供し、それぞれがステップアップできる場を目指しています。

諏訪市赤羽根 3-7 0266-52-0461
連絡先 上伊那郡南箕輪村 4171-5
0265-78-5588 FAX 090-1868-0054
morozumi-0712@jade.plala.or.jp
URL https://www.biore-hall.com

65 中大塩子ども食堂塩むすび café



三世代で集う「塩むすび café」

中村幸男さん

シニア地域プロデューサー



地域の皆でつどえる「子ども食堂」

子ども食堂塩むすび café 代表の中村さんはお孫さんと子ども食堂に参加し子どもたちの居場所が必要と感じて、有志と共に空き家を改装し活動を始めました。家庭的な雰囲気の中で食事を楽しみながら地域の絆を深め、イベントやワークショップを開催し未来を担う子どもたちを支援し、世代を超えた協力で温かなコミュニティづくりを進めています。



茅野市中大塩 8-6
茅野市中大塩 8-6 「塩むすび café」
090-2750-7031 (中村さん)
毎週土曜日と平日 1 回

66 奈良井区まちづくりプロジェクト (#奈良井ラボ)



ワークショップの様子



奈良井のこれからを考え動かすまちの研究室

山道の宿場町として江戸時代の街並みが残る奈良井区。しかし、少子高齢化や空き家の増加といった課題が顕在化しています。

そこで令和3年より、住民が主体となり、大学の研究室の協力を得ながら、住民アンケートやまち歩き、ワークショップを重ね、奈良井の未来について対話を続けてきました。

地域の皆さんがこれから100年のありたい姿を共有するため「どんな奈良井がいいだい?」と自分事として考え、対話し、行動を始めています。

奈良井宿
塩尻市奈良井 497-3
080-3018-9444 (小嶋正則区長 69歳)
naraiku@go.tvm.ne.jp

67 気楽カフェどっこい所



私たちにとっても、ここは心地いい居場所

伊藤公平さん 76歳

賛助会



北安曇郡松川村 84-1
多目的交流センターすずの音ホール
090-4626-6587 (伊藤さん)

気軽に立ち寄れる憩いの場

シニア大の卒業生たちによる大北地区賛助会松川グループの有志が、すずの音ホールで始めました。目的は、一人暮らしの高齢者や高齢者世帯、子育てや学校での悩みを抱える若い世代、子ども達などさまざまな年代が交流する地域の居場所づくり。「どっこい所」のワッペンが付いたエプロン姿のスタッフが来場者を気さくに迎えます。

開所時間は毎週月曜日の午前11時から午後4時まで。参加協力費100円でコーヒーや紅茶、緑茶などを飲みながら自由にくつろげ、会員の趣味や特技を活かした活動が盛んに行われています。

68 ほっとサロン田中



ほっと一休みしませんか!

田中万博さん 82歳
田中綾子さん 79歳



雑貨店が地域のサロンに

田中さんご夫婦は、令和元年9月に雑貨店「田中商店」を閉店し、令和2年の夏、地域の高齢者の孤立防止のお役に立てばと「ほっとサロン田中」をオープンしました。毎回、地域の一人暮らしのお年寄りなど10人程が訪れています。この日も商店の頃の常連さんがやってきて、話題に欠くことなくおしゃべりを楽しんでいました。奥さんは「お店を閉めたときは、お店の中が静かになり寂しかったけど、サロンを開いて皆さんと話す機会ができて、家に閉じこもらずにすんでいます」と笑顔で話しています。サロン開催日は木曜日のみ10～12時。1～3月はお休みです。

北安曇郡松川村
長野県長寿社会開発センター大北支部
0261-23-6507 FAX 0261-23-6509
taihoku@nicesenior.or.jp
木曜日10:00～12:00/1～3月休み

69 噂の音楽鑑賞会 おとはこ



皆さん、気軽に
お越しください

伊藤公平さん 76歳

賛助会

〒北安曇郡白馬村北城 3476
白馬ノルウェービレッジ
連絡先 ☎ 090-4626-6587 (伊藤さん)
📅 毎月第3金曜日 13:30~15:30

白馬村で癒しの空間づくり

県内に広がった音楽鑑賞会を大北地域でも開催したいと、県シニア大の専門コース修了生が中心になって2022年に始めました。音楽と思い出が沢山詰った箱(場所・空間)というイメージでイベント名を「おとはこ」と命名。

毎月第3金曜日13:30~15:30、スキージャンプ台の麓にある白馬ノルウェービレッジで開催しています。

多数のレコードがテーブルに並べられ、参加者は、その中から聴きたい曲をリクエストしたり、持参したレコードをかけてもらいます。曲に纏わる思い出を語り合いながら優しい音色を楽しんでいます。

70 ガレージでひとやすみ



昔から気づくと
やらずにいられない
性分なんです

三井さんご夫妻



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
☎ 026-228-7023 ☎ 026-223-7669
✉ nagano@nicesenior.or.jp

どうぞ、くらのこと

井さんの家の傍には古い住宅団地が2つあります。2階から、道を行き交う人がよく見えます。同時期に引越してきた住民も高齢となり一人暮らしも増えました。子育て中に使っていたキャンプチェアと「ご自由にどうぞ」の看板をガレージに置きました。きっかけは、時折り目にする高齢者が、縁石に腰かけて一服する姿に「ああ、座りたいよね〜、帰りにまた一服する姿に「やっぱりね〜」と心動かされたから。三井さんの家の椅子を置いたところ決まって座る高齢者もいるそうですが「あまり気にしてないんです。どうぞ、くらのことですから」と笑います。

71 憩いの場「縁側」



お暇なら
来てよね〜

酒井忠雄さん 81歳

▶妻の勝子さんと。
お二人がいつも笑顔で
迎えてくれます。



〒383-0043 中野市三ツ和 1673
連絡先 ☎ 090-2765-1932 (酒井さん)

人が集い笑いが溢れる昔ながらの縁側

中野市社協の「まちの縁側講座」で、酒井忠雄さんは「この縁側活用できそうだね〜」との参加者のことばに一念発起。家の中や物置きを片づけて、令和4年12月に「憩いの場 縁側」をオープン。

「人と人がゆるやかに出会い、つながり合う場、みんなが楽しく集える場にしよう」との酒井さんの思いが詰まっています。運動ができるスペースやカラオケルームもあり、サロンも開催しています。

近所の90歳のおばあちゃんたちの手芸作品を展示するなど、誰もが利用できるように工夫しながら、酒井さんは妻の勝子さんとともに「縁側」に情熱を傾けています。

72 寄りし・来らし 夢ひろば



仲間とともに
歩んできた11年。
誰でもフラッと来て、
お茶を飲んで、
おしゃべりしてってね

眞篠淳子さん 81歳



〒下高井郡木島平村上木島 1787
連絡先 下高井郡木島平村上木島 1109
☎ 0269-82-3290 (眞篠さん)

住民がつくる“こんな居場所あったらいいな”

「自分の地域にも、こんな居心地の良い場所があったらいいな…」と思わせる拠点。JA 地区組合センターの後利用として、住民がいつでも集える寄り合い所として立ち上げ12年目。運営は、代表の眞篠淳子さんはじめ地域の女性たちがボランティアで当たっています。

コロナ禍においても、地域の絆が切れないう活動を止めず、また新たな取り組みとして、認知症学習カフェや高血圧学習会を開いています。住民が語り合い、自分自身を見直す場を築く人同士が学び合いながらメンバーの知恵と実行力で割り上げています。



「シニア活動推進コーディネーター」がシニアの豊かな暮らしをお手伝いします

「シニア活動推進コーディネーター」は、情報収集、提供や情報交換会の開催などを通じて各地域の関係機関の連携・協働を構築し、『プラットフォーム』をつくりながら、シニアの社会参加を推進しています。



対話を通して一緒に考えましょう!



人生100年時代 シニアの活躍推進

長野県シニア大学 次はあなたの出番です! 県シニア大の卒業生が、県内各地で躍動!

昭和53年開校、卒業生は5万人超

長野県シニア大学は、学習を通して自分を磨き、交流を深め仲間をつくり、社会参加のきっかけをつかんで、地域と関わる人材を育てることを目指しています。

対象は、県内在住の概ね50歳以上のみなさま

一般コース 2年制 年間15日、60時間程度 授業料12,000円/年

教養・趣味健康交流・地域づくりの3講座からなる多彩なカリキュラム。
地域や世代を超えて多くの出会いが待っています!

専門コース 1年制 年間10日、40時間程度 授業料26,000円/年

ライフデザイン・コミュニティデザイン・ビジネスデザインの3コースから選択。
ゼミ形式で学び、地域づくりのプロデューサーの人材を養成します。

令和7年度現在



グループ学習



校外学習



多世代交流学習

県内10地域で4~5月始業
佐久・上小・諏訪・伊那・南信州
木曾・松本・大北・長野・北信
※専門コースは長野のみ

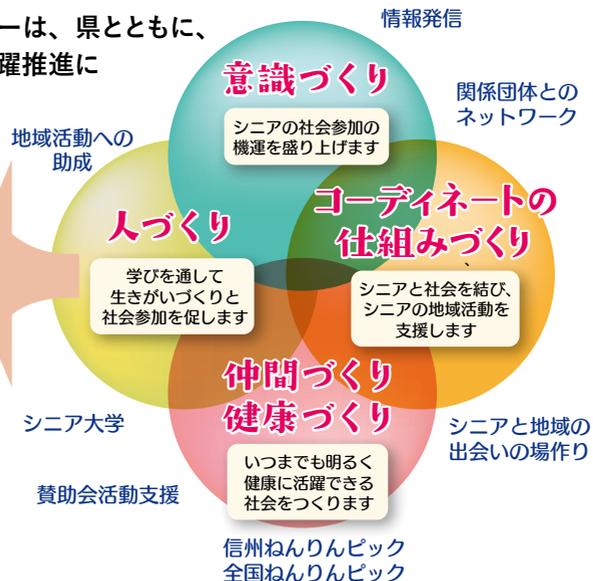
詳しくはこちらから→





長野県長寿社会開発センターは、県とともに、人生100年時代 シニアの活躍推進に取り組んでいます

誰もが
その人らしく
生き抜く
長寿社会の実現



連絡先一覧

支部一覧

支部は保健福祉事務所福祉課内にあります。

長野県長寿社会開発センター 佐久支部

〒385-8533
佐久市跡部65-1 (佐久保健福祉事務所)
電話：0267-63-3141 / FAX：0267-63-3110

長野県長寿社会開発センター 上小支部

〒386-8555
上田市材木町1-2-6 (上田保健福祉事務所)
電話：0268-25-7124 / FAX：0268-23-1973

長野県長寿社会開発センター 諏訪支部

〒392-8601
諏訪市上川11-1644-10 (諏訪保健福祉事務所)
電話：0266-57-2910 / FAX：0266-57-2963

長野県長寿社会開発センター 伊那支部

〒396-8666
伊那市荒井3497 (伊那保健福祉事務所)
電話：0265-76-6863 / FAX：0265-76-6513

長野県長寿社会開発センター 南信州支部

〒395-0034
飯田市追手町2-678 (飯田保健福祉事務所)
電話：0265-53-0464 / FAX：0265-53-0474

長野県長寿社会開発センター 木曾支部

〒397-8550
木曾郡木曾町福島2757-1 (木曾保健福祉事務所)
電話：0264-25-2218 / FAX：0264-24-2350

長野県長寿社会開発センター 松本支部

〒390-0852
松本市大字島立1020 (松本保健福祉事務所)
電話：0263-40-1912 / FAX：0263-40-1803

長野県長寿社会開発センター 大北支部

〒398-8602
大町市大町1058-2 (大町保健福祉事務所)
電話：0261-23-6507 / FAX：0261-23-6509

長野県長寿社会開発センター 長野支部

〒380-0936
長野市大字中御所字岡田98-1 (長野保健福祉事務所)
電話：026-228-7023 / FAX：026-223-7669

長野県長寿社会開発センター 北信支部

〒389-2255
飯山市大字静間1340-1 (北信保健福祉事務所)
電話：0269-62-3725 / FAX：0269-63-2934

本部 〒380-0936 長野県長野市大字中御所字岡田98-1
電話：026-226-3741 / FAX：026-226-8327
<https://www.nicesenior.or.jp/>



特別寄稿

「学び」と「つながり」が人生をより豊かにする

内山二郎 前長野県長寿社会開発センター理事長・フリージャーナリスト

「人生ニモウサク劇場 第2章」が発刊されました。「趣味・特技」「キャリア」「学び」「場所」の4つに分類にされたこの事例集は、県内の多様な機関と連携してシニアの地域活動を推進しているシニア活動推進コーディネーターたちによってまとめられたものです。第2章の特色は72の活動事例の約半数がシニア大学一般コースのOB、専門コースを修了した地域プロデューサーの皆さんの取り組みであることです。長野県長寿社会開発センターではシニア世代のアクティブな学びと活躍の場づくりに力を入れてきました。自らの趣味・特技、経験、人間関係などを活かして多様なつながりづくりを目指しています。そうして生まれた活動が人生を豊かにし、さまざまな地域課題の解決に寄与しています。この事例集が多くの人に届き、より豊かな地域づくりにつながることを期待します。

人生100年時代のひと・こと シニアの実践事例集 発刊に寄せて

松田道雄 しょうけい 尚 綱学院大学教授・長野県シニア大学専門コース共通科目講師

毎年、専門コースの皆様の素晴らしい最終発表に感動しています。人生100年社会の今、長野県内のシニアの活動は全国のトップランナーと言われています。長野県長寿社会開発センターでは、県内10地域でのシニア大学やコーディネーター事業を通して、推進員とコーディネーターがシニアの活動づくりを支援しています。

人生二毛作のさらなる実践事例を紹介する本誌には、「趣味特技」「キャリア」「学び」「場所」と4つの分類に分けられたシニアの多彩な活動が描かれていますが、すべてに共通する姿があります。それは、仲間と協力して活動し、活動を通して様々な世代の地域の人たちとの関わりを生み出しているという姿。つまり、自分たちの楽しさや喜びを他者とも分かち合っている姿です。

どうぞ、ご覧あれ！そして、皆様も豊かな人生二毛作を耕していきましょう！

シニアの活動を「明るい長寿社会づくり推進機構」がサポートします

全国47都道府県には高齢者の生きがいと健康づくりを応援する「明るい長寿社会づくり推進機構」が設置されており、公益財団法人長野県長寿社会開発センター（長野市）は長野県の推進機構です。各機構は連携を図っており、一般財団法人長寿社会開発センター（東京都）に、全国明るい長寿社会づくり推進機構連絡協議会事務局が置かれています。

次はあなたの
出番です！



2025年3月 発行

制作・発行 公益財団法人 長野県長寿社会開発センター

〒380-0936 長野県長野市大字中御所字岡田98-1

TEL.026-226-3741 FAX.026-226-8327 <https://www.nicesenior.or.jp/>