

行動意欲でアパシーを撃退

認知症の話題が多くなり始めたころから、「アパシー」という言葉を見たり聞いたりするようになった。周囲の出来事や自分の身の回りについて「無気力」「無関心」「無感動」になる状態のことを指す。確かに認知症患者は増え、予備軍である軽度認知障害などの説明も聞くと、高齢者の誰もが「自分も？」と思ってしまう。ただ、そうならないための予防対策はあるそうだ。薬物療法ではなく、自らの行動アプローチが必要という。例えば、音楽や絵画などの趣味を楽しんだり、散歩など軽い運動をしたり、グループに積極的に参加しておしゃべりやものづくりに励むような行動を起こすことで、アパシーになる危険性は軽減されるらしい。

そう書いてあった本を閉じ、後期高齢者でもある自分のことをあれこれ考えてみた。記憶力は低下し、もの忘れも相当なものだが、ただ無気力、無関心、無感動ではないことに自信を持った。私は今、大町市を中心に活動している「ALPおっさんの会」、同市と白馬村でそれぞれ開催しているレコード鑑賞会に参加している。どれも楽しく、高揚感を得ることも多々ある。何よりも、自分だけでなく周りのみんなが「いい顔」していることで自然に笑顔になれる。

おっさんの会は、40～90歳代の男ばかりの集まりで、月一回の定例会ではメンバー全員が「自分のこの一か月」を話す。旅をしてきたこと、畑の野菜の出来具合、はまっている趣味の面白さ…など。これが刺激になる。えっ、あの年齢でとか、知らない世界の楽しさを知らされ、ウカウカしてられないと思ったりもする。会の中には同じ趣味を持つ者同士で活動するプロジェクトもあり、歌おう会やマレットゴルフ、ポッチャなどをそれぞれが楽しんでいる。私が入っている川柳の会では月に一度、みんなが提出した作品の評価とか内容にまつわるなど思い思いのおしゃべりをする。メンバーは10人ほどで、生き生きする2時間なのだ。

レコード鑑賞会は、レコードを聴いて育った世代が昔の曲を聴いては心を和ませている。誰にも思い出があり、当時流行った曲がリンクしている場合が多い。曲を聴くだけで、あのころがよみがえってくる。母がいて、友がいて、好きだった人がいて…。何十年も経っているのに、頭の中の相手は歳をとっていない。レコード鑑賞会は高齢者の脳トレの一つでもある回想法を実践している気がする。

グループに入らなくても、家で読書と音読をするだけで脳が喜ぶという。エール大学が50歳以上の読書をする人とならない人の追跡調査を12年間続けた結果、読書をする人は23か月寿命が長かった。音楽を聴きながらの読書。素敵な絵が浮かぶ。難しいことではない。まずは「やってみよう」という気持ちが第一歩なのだ。

学ぶことや仲間づくりを目指してシニア大学へ入学した人たちは意識していなくてもごく自然にアパシーから遠ざかっていることになる。同級生とともに構想力や発想力を高めながら、ぜひ面白がって活動して欲しい、と思う。

おっさんコラム 江成康明さん プロフィール

元毎日新聞記者の江成さん(75歳)は、神奈川県出身、退職後に長野県内に移住し、現在、小川村瀬戸川に在住。松本大学では非常勤講師を務められていました。また、白馬カッパ大学女子ソフトボール大会の立ち上げに携わり、大会役員をされています。小川村のお住まいでは、地域の方との交流の場、音楽を聴いたりできる居場所づくりをされています。

(公財)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福祉課内

電話:0261-23-6507 FAX: 0261-23-6509 担当 佐藤

E-mail: m-sato-t@nicesenior.or.jp https://www.nicesenior.or.jp/



梅酢漬け
チヨロギには、認知機能改善や、抗酸化作用による老化防止などの効果が研究により実証されたそうです。

ちよろぎ
長老喜通信

シニア活動推進コーディネーターからの情報通信



11月7日(金)・8(土) 長野県シニア作品展

11月8日(土) 文化・芸術交流大会

2025年度の信州ねんりんピック 文化・芸術交流大会のメイン会場は、木曾文化公園文化ホール。
長野県シニア作品展(同時開催:第30回木曾地域シニア作品展)は木曾町文化交流センターで開催しました。



式典会場となった文化ホール



木曾地区賛助会グループ「音楽屋」による舞台発表/伊勢神宮御神木祭木曾奉賛会 木曾木遣り



大北地区賛助会からは2名の方が受賞



元NHKアナウンサー 三宅民夫さんの講演では、大北地区賛助会伊藤会長が登場



交流広場の様子



木曾町文化交流センターでの日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真などの作品展示



2026信州ねんりんピックは、スポーツ交流大会(伊那市・南箕輪村)、囲碁・将棋大会(伊那市)10月3日(土)。
シニア作品展 10月16日(金)~17(土)(下諏訪町)、式典・交流会、10月17日(土)(下諏訪町)で予定しています。

長野県シニア大学 大北学部 44期生 卒業式



大北学部 44期生15名の卒業式が2月4日に行われました。44期生の皆さんは、卒業後も近況報告、これからのお花見会、旅行計画の話題でLINEグループ内でも活発に交流を楽しんでいる様です。

令和7年度 『まちの縁側楽会 兼 ネットワーク会議』 開催しました

大北地域では2019年より毎年、「まちの縁側講座」を開催してきました。これまでに縁側講座に参加された人たち、新しく地域の居場所づくりをされているグループなど、まちの縁側（地域の人たちが気軽に集い、交流し、支え合うための居場所）に興味関心のある方々が集まり、活動紹介、交流を行うイベントを2月16日(月)、大町合同庁舎で行いました。約60名の方に参加いただき、活発な情報共有の場となりました。

ヒト・モノ・コトが ゆるやかに行き交う場
「地域共生の場」を「まちの縁側」と呼びます

会場に出展した活動グループ

- ① 川上商店で何かやろう会
- ② きいろいポケット
- ③ 気楽カフェ どっこい所
- ④ 昔なつかしいレコード鑑賞会
- ⑤ 大町市北部地域包括支援センター
- ⑥ 借馬団塊クラブ
- ⑦ シニア大学44期生 地域づくり講座 フィールドワークまとめ
 1. さつき・ベリーの会 心うきうき瞳にやさしい
 2. Aha(アハ)の会 楽しく脳トレ、身体の健康と仲間づくり
 3. スマイル探検隊 大北の温故知新、大北の歴史文化を探索して学ぶ
- ⑧ シニア大学45期生 地域づくり講座 フィールドワークまとめ
 1. ここにシフォンケーキ屋 シフォンケーキで皆が笑顔になる場所づくり
 2. 花満会 地域に根を張り、花を咲かす
 3. 地元の国宝仁科神明宮をもっと知りたい もりあげ隊
- ⑨ 笑顔によりそうケアマフ
- ⑩ 映像で文化・歴史・自然遺産を継承
- ⑪ カフェ おいで
- ⑫ 花とハーブの里 池田町ガーデンハックルベリー
- ⑬ 農具川環境美化委員会
- ⑭ 白馬村 地域包括支援センター・社会福祉協議会

まちの縁側楽会
～縁側で生まれた物語、その先へ～

令和8年2月16日(月) 10:30-15:50
長野県大町合同庁舎 5階 第2教室 【大町市大町1058-2】

対象者
・「まちの縁側」に関心のある方
・これまでお参加なかった方々の体験から、テーマ、内容の検討と調整し、お楽しみ企画、コンテンツ調整
・社会福祉協議会職員、地域包括支援センター職員
・卒業生・シニア大学
・参加費随時随時 随時

参加費
・参加費 随時随時、飲み物
・事前申込み参加費は、講座をご確認ください。

参加申込期間：令和8年2月6(金)

参加申込・お問い合わせ
【長野県長寿社会開発センター大北支部】
電話：0261-23-6507
受付時間：9:00～16:30

〈会場の様子〉



活動グループ出展者間交流



活動グループ紹介



のぼり旗に貼られた活動グループへの応援メッセージ、ブース出展者の声、短冊に書かれた「まちの縁側とは」などを共有



〈参加者の声より〉

- ・様々な活動を知ることができて良かったです。
- ・自分には何ができるか考えなおした。
- ・シニア大のメンバーの方も、いろいろな活動を継続して発展させ、地域を明るくしているのに驚いた。
- ・まちの縁側の果たす役割は、もっと大事になっていくと思います。互いに学びを深めていくことが大事ですね。学びには交流も必要です。
- ・・・ など、多数の感想をいただきました。

参加した皆さんが短冊に書いた「まちの縁側」とは・・・

「心をほぐして 心のより所となる場所」「人と人のつながりの広場」「人々がつながる暖かくて優しいところ」「やってみたいを やってみる ワクワクに人は集まる」「お互いの想いを つなぎ ここち良い感情の宝箱」「ちょっとした思いつき ちょっとしたアイデアで みんなが気楽に寄って お茶を飲みながら おしゃべりの場 笑いの場が生まれます ちょっと重い腰を どっこい所とあげ そんな場所づくり あなたもしてみませんか」など、それぞれの「まちの縁側」への想いが短冊に書き込まれました。

『信州版 人生ニモウサク劇場 第2章 人生100年時代の ひと・こと シニアの実践事例集』

長野県内のシニアの活動を72事例紹介 無料配布中
詳しくは、長野県長寿社会開発センター 大北支部まで
お問い合わせください。 電話 0261-23-6507



こちらの二次元コードをスマートフォンで読み取ることで、スマートフォンでもご覧になれます。

