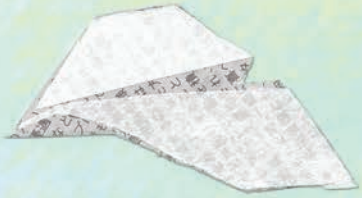
2021
2
令和3年2月10日発行（毎月1回10日発行）　通巻330号

人生100年時代　共生社会の生き方情報誌

さあ、言おう



さわやか福祉財団

動画『NEXT ～心と心をつなぐ工夫と取り組み～』

第６弾リリース！

　コロナ禍にあっても、アイデアと工夫でみんなが笑顔になれる活動を紹介している当財団制作の動画「ＮＥＸＴ　心と心をつなぐ工夫と取り組み」（各８分程度）。第６弾・**神奈川県鎌倉市「ふらっとカフェ鎌倉」**の取り組みがリリースとなりました。コロナの時代における助け合い活動のヒントとして、生活支援コーディネーターの勉強会のツールなどとして、ぜひご活用ください！

配信中のNEXT動画		
第１弾	奈良県生駒市	あなたの「元気」を届けようプロジェクト
第２弾	静岡県袋井市	出前居場所・青空居場所・我が家のごはん届けます
第３弾	大阪府門真市	こんな時こそ地域の力で、ゆめ伴プロジェクト
第４弾	新潟県新潟市	受け身にせず「みんなで守ること」で活動再開
第５弾	岡山県倉敷市	つながる回覧・マスクプロジェクト
第６弾	神奈川県鎌倉市	食を通した居場所（みんたべ）・フードパントリー

動画は、当財団ホームページでご覧いただけます。

https://www.sawayakazaidan.or.jp/movie-next/

人生100年時代 共生社会の生き方情報誌

さぁ、言おう

2021年2月号

CONTENTS

2 新しいふれあい社会 実現への道
将来を見据えて、今、助け合いの土台づくりを
清水 肇子

4 新連載 今風女子
真っ直ぐな思い、いくつになっても好奇心
鮫島 純子さん 聞き手・堀田 力

16 広げよう つなげよう 地域助け合い 活動の現場から
全世代で助け合い 中山間地域のわが里に明るい未来を
地域の応援隊 和（高知県津野町）

22 移住 悪くないですよ
移住で一番大事なこと 人々と共にある生活
田中 冨美恵さん・仁さん（埼玉県長瀞町）

30 新連載 1 老いの暮らしを創る
子育て期より長い高齢期
福祉ジャーナリスト 村田 幸子

32 「地域助け合い基金」状況のご報告

33 応援ありがとうございます！「地域助け合い基金」助成先のご紹介

新しいふれあい社会づくりに向けて

● 新地域支援事業・助け合いの地域づくり
38 北から南から 各地の動き

● その他の財団の活動 など
44 ご支援ありがとうございます。
さわやかパートナー（賛助会員）・ご寄付者の皆様のご紹介
46 さわやか活動日記（抄）

⑭さわやか書棚／⑮『さぁ、やろう』vol.15のご紹介
㊱「地域助け合い基金」ご寄付のご案内／㊸みんなの広場/投稿募集
㊿さわやかパートナー・『さぁ、言おう』のご案内/表紙絵から

助け合いを広げよう！ 新・ひとりごと ● 清水 肇子

新しいふれあい社会　実現への道

将来を見据えて、今、助け合いの土台づくりを

さわやか福祉財団　理事長　清水　肇子

コロナ禍で入院待機者が続出し、適切な医療を受けられずに突然重傷化して亡くなられてしまうというニュースが重ねて流れてきている。再発防止に努めるという言葉が何とも心痛ましく響く。かけがえのない命は、その人にとってたった一つのものであり、再発防止という言葉とはおよそ釣り合わないものだからだ。

民間病院を含めた救急医療のあり方が問題となっている中、ふと、故日野原重明先生を思い出した。地下鉄サリン事件の発生直後、多くの被害者が運び出された築地駅にほど近い聖路加国際病院は、日野原先生の大号令で即座に病院を開放。2時間で640人もの対応に当たった。その日の朝、私は乗車するはずだったその地下鉄に、たまたま時間を変えていて乗らずに済んだ。そしてニュース速報で流れる悲惨な現場に思わず息をのんだ。

よく知られることだが、これだけの大人数をすぐに受け入れることができたのは、病院を建てる時からもしもの大災害に役立つようにというつくりになっていたからだ。そのお陰で廊下

も即座に治療室になった。日野原先生の提案に最初は周囲は出費がかさむと反対だったと、以前直接うかがったことがある。しかし、有事を想定した備えで本当に多くの被害者が救われた。効率だけではなく将来を見据えて取り組む大切さを教えてくれた出来事でもあった。

翻って、地域の暮らしはどうか？　公的な支援だけでは、人生１００年時代の超高齢社会を乗り切ることはもはやできないということはわかっている。互助の充実が明らかに求められているがまだまだ明確な認識として手が打てているとはいえない。誰もが自分らしく普通に日々の生活を送れる社会への備えとして、今からの土台づくりが不可欠だ。誰もが何らかの形で参加し合える枠組みが、いずれ将来、困った自分を支えてくれる安心の拠り所となる。

以前、「助け合い」という言葉はあまり好きではありません、という投稿を編集部宛にいただいたことがある。時にそうしたお声を聞く。ただいずれも、助け合い活動そのものを否定しているのではなくて、言葉に押しつけ的な響きを感じるのだという。もっとさりげなくお互いさまの自然体でできればいい、とおっしゃる。まさに、助け合いは押しつけではいけないし、自然体というお気持ちに同感です。だからこそ時間がかかる。好きになれないというのは、言葉が持つイメージなのだと思う。助け合い活動が、楽しくて温かくて、明るい自然体の自由の代名詞と思われるくらいに、どんどん皆さんと一緒に広げていきたい、と改めて思っている。

鳥は飛び方を変えることはできず、動物は走り方を変えることはできない、と言われた日野原先生は、続く結びで「しかし、人間は生き方を変えることができる」と呼びかけた。コロナ禍で地域のつながりが強く意識されている今だからこそ、将来に向けた安心と、そしていきがいの土台づくりのために、今できることでもう一歩、自分を地域で生かしていきませんか。

新連載

今風女子98歳

真っ直ぐな思い、いくつになっても好奇心

鮫島 純子さん

相手の顔を真正面から見つめて話を聞く時の少女のようにキラキラした眼。すっきり背を伸ばしてしなやかに歩く姿は、優雅にして、闊達。

ちょっとはにかむと、上品なお色気がただよう鮫島純子さんは、98歳。大河ドラマの主人公、渋沢栄一のお孫さんである。

（聞き手・堀田　力）

●世界の平和を祈る日々

はつらつと元気に高齢時代を楽しんでおられる女子の生き方からその秘訣を探る連載の事始めにお願いした方は、渋沢栄一が全国から樹木を集めて創設した神宮の近くに居を構え、98歳になられる今でもほぼ毎日、ご境内の散歩を朝食前の日課としておられる鮫島純子さん。

昭和6年、「祖父が亡くなりました時、私は9歳だったのですが、4日間続いたお通夜には新聞でよく拝見する方々が次々お別れにお出ましくださいました。葬式の日、沿道にぎっしりと街の方々が詰めかけてくださって、私は、改めて祖父はこれだけ慕われていたのかと感動しました。それは、祖父が、心から日本の皆様の幸せを願い、そのためには日本は平和でなくてはならない、戦争はしてはいけないと考え、そういう行動をし、そういう発信をしていたからだと思っていました」

「その頃から、世界平和をわかってられたのですか」

「あの頃は時代がきな臭くなり始めていた頃で、祖父が亡くなった1年半後に松岡洋右特使が、国際連盟への脱退を通告して帰国された時、東京駅は『バンザーイ』『バンザーイ』って凱旋将軍を迎えるような雰囲気でした。でも、祖父譲りの考えの父は違うようでした。ですから渋沢家には『こんなことをしていたら世界の仲間外れになってしまうんじゃないか』という心配が流れていました。祖父の考え方に共鳴してくださる方は、当時でもたくさんおられたのだと思います」

純子さんは、戦時中、そして戦後の子育て時代、食糧にも事欠く厳しい生活を送った。古着で子ども服を縫い、又つくろい、食べる物を自ら育てて自給自足し、着物を譲って食物に代える耐乏生活であった。

「でも私、何とかできるということを学びましたから」と純子さんは明るいが、それでも、戦争の不自由さは身体にしみついたであろう。平和への思いは、世界中の人を不幸せにしたくないという願いに支えられ、純子さんの人としての実感—家族への愛情と変わらないような身近な感情になっていることが言葉の端々から感じられる。

「だけど私たち個々の人間が世界平和のために

何をすればいいのですか。金正恩のような人もいますし」。私は、わざと意地悪な質問をしたが、純子さんは涼しい顔で、

「金さんのところまで出かけてお話することもできませんしね。私たちは、平和が大切だ、平和が欲しいとみんなで祈るしかありません。世界人類が平和であるようにという宇宙創造の意思がこの世に実現すると信じて、一日中、心の中で祈っています」

私は、真っ直ぐなこの答に心を打たれた。人は、争いよりも平穏を望む。人の本性であり、本性であるからこそ人は共同体をつくって助け合い、発展してきた。その素直な思いを、名もなきすべての人々が願いとして表現すれば、権力を誇示したがる野蛮な独裁者も、無視することはできないだろう。

無力なように思えても、思いを祈り続ける。それが、きっと大きな力になるのだと純子さんに教わった。

●自分の思いを大切に

純子さんが世界平和という大きな願いを、まるで「明日天気になりますように」くらいの身近な感じで話すのは、純子さんの中に、「全人類への愛」という大きな利他の心がごく自然に備わっているからであろう。

では、純子さんの利己の心はどうなっているのだろうか。純子さんはいつも自分の思いを抑えて他人に尽くす一方の、仏のような人なのか。渋沢家は、そういう人を育てる家庭環境だったのだろうか。

話をうかがううち、彼女は決して特別な家庭環境で特別な人間に育った人ではなく、幼いうちからしっかり自分の思いを持ち、これを大切にし、同時に、他者についても自分を持つことが大切だと考えている、普通だけれども時代から見れば非常に進んだ考え方の持ち主だということがわかってきた。

そのことがよく表れているのは、純子さんの結婚生活である。

純子さんは19歳、在学中に岩倉具視公の曽孫の鮫島員重氏と見合いし、心を奪われた。員重氏は初恋の相手にふさわしい品が良くて男らしい美男子であった。戦時中20歳で結婚、三人の息子さんに恵まれ、物資不足の中、無事育てあげた。「したいことをさせるが、ただ与えるのではなく、何か役立つことをして、自分で獲得したとプライドを持てることが人間として大切」。純子さんは、人間の主体性を重んじるこの考え方を、子育てだけでなく、厳しい中でも生活の面倒をみた親戚や縁者の子どもたちの支え方でも実践している。

夫を喪ったお姑さんと同居することになった時、純子さんは、一つ屋根の下でもお姑さんと自分たち親子の住まいの間に、仕切りをつくることを提案した。もちろんお姑さんはいつ来てくれてもいいが、仕切りのないべったりの関係では双方とも気疲れを感じてくるので、お互いに断って出入りする関係がよいと主張したのである。

周囲には、「嫁が姑の面倒を見るもの」と諭す人もいたが、お姑さんは同意し、それが実現した。それぞれ自由に生活を楽しみながらも、夕食は見送るまで一緒にし、喜びを共有した。

仕事人間として企業生活を終えた員重氏とは、行く先を決めぬ車の旅を楽しんだ。運転は純子さん、行く先々で2人で風景スケッチの時間を楽しみ、時にはそのまま宿をさがし、翌日また気ままに好きな場所に車を停めて、何枚もスケッチすることもあった。

「私は主人と喧嘩したことはありません。主人がしたいということは、私もそれがいいなと思いますから、私も一緒に楽しみますし」

純子さんは夫唱婦随のように言うが、詳しく聞いていくと、実際はむしろ逆だった節がうかがえる。上手に自分の思いを表す純子さんがか

わいく、頼もしく、どう暮らし、どう楽しむかは純子さんにゆだねていたのではないか。

「でも、ご主人のされることすべてがよしとはいかなかったんじゃないですか?」。インタビューアーだから、失礼な質問もしなければならない。すると純子さんは、はじらいの表情を浮かべて、

「主人は女心のわからない人でしたの。学校も男ばかりの中で育ちましたから」

美男子で偉丈夫、おまけに優しい心遣いの員重氏は、旅先でも女性たちに囲まれた。純子さんにはヤキモキすることもあったであろう。

「私の気持ちをわかっていなかった」と、純子さんは言っているのである。

「そんな時は、どうするのですか」。突っ込んだ質問をすると、

「手紙を書きます。それも、丁寧な言葉で、ユーモアを入れるように心がけながら」

「なるほど」

「すると、主人は、『純子はそんな風に考えていたのか』と驚いた顔をして、素直に謝り、私を抱きしめてくれます」

いやはや、聞かなければよかった。

員重氏は、自宅で純子さんの介護を受け、延命治療を拒み、1999年9月の明け方、純子さんが足をさする手を止めてまどろんだ間に、安らかに旅立った。

「食事も『ウチのメシはウマイな』と素直に感想を言って、私に何か頼む時には『済まんが…』と言ってくれる人でした」

純子さんのうっとりとした眼から、熱い追憶の思いが伝わってくる。

お互いの思いを生かし合って、お互いの人生を豊かにし合った、素敵な夫婦生活であったのだろう。

● ありがとう — 無私の心

「純子さんとお話しさせていただいていると、

こちらも穏やかな気持ちになるのですが、でも激動の時代を生き抜いてこられたのだから、ストレスがないはずはないですよね」

「私が日々の出来事から受けるいろんなストレスを自分で何とか収めることができるようになったのは、五井昌久先生のお陰です」

五井氏は、市川市（千葉県）にある料亭のようなたたずまいの屋敷で人生指導に当たっていた。純子さんは末っ子が幼稚園に上がり、子育てから少し解放されて、自分のこれからの生き方を考えたいと思い、近所のキリスト教会に通い始めた。10年間忠実に学んだが、一向代わり映えしない自分を情けなく思った。純子さんは、たまたま読んだ五井先生の著書に感銘を受け、電車を乗り継いで先生を訪ねた。その時の記憶は、道行きの模様、室内の様子など、桐野夏生の小説の情景描写以上に詳細で、その記憶力にはただ驚くばかりなのであるが、そこは思い切って省略して、要するに五井先生から何を得たかというと、「誰かが自分のストレスになるような不愉快な言動をするのは、前世を含めて自分が過去に同じような言動をしており、そのことの反省を促すためであるから、自分がそのことを自覚することによって、自分は成長できるのだ」ということである。

これはみごとなストレス転換法である。純子さんが、その後の人生をこの転換法で安らかに過ごし、しかも仏のような人物に近づいておられるのだから、言うことはない。

「ありがとう」の考え方や応用例は、あさ出版、2015年刊『なにがあっても、ありがとう』に詳しいから、人間関係のストレスに悩む方にはご一読をおすすめする。

私に興味があるのは、純子さんの「ありがとう」の言葉の奥にある「無私の心」である。

己に欲があれば、何でもかんでも「ありがとう」で済ますわけにはいかないだろう。純子さんもオレオレ詐欺で数百万円の被害を受けたそ

うだが、「そんなことをすると必ず帳消しが来るのに」と、その更正を願っている由であるが、凡人は数百万円、そう簡単に諦めきれない。憎しみと応報の思いで一杯になるだろう。

そこでいろいろ聞いてみたが、どうも純子さんには物欲というものがなくなったらしい。物は大切にするが、ないならないで仕方がないわ、という感覚である。

「戦中戦後、物のない生活をたっぷり経験しましたからね。ないならないで何とかなるし、ないから不幸、どうしようもないとは思ったことがありません。工夫節約して乗り切る楽しさも味わいました」

あっさりとこだわらない態度である。

これは純子さんがおっしゃったことでなく私の想像であるが、純子さんは、どんなに厳しい時も、ご両親とか仲間の方々の豊かな愛情を受け、人への信頼が最後まで揺らがなかったことが、天の愛・調和の宇宙ルールを信じられる人生観を生み、他者への大きな愛を植え付け、育てたのではなかろうか。

物には無欲、知識とわが能力の拡大には貪欲。それとセットになっているのが、自分の思いに忠実、他者の幸せに熱情。

私も、そういう人になりたい。

● いくつになっても、好奇心

人の幸せを願う心、そして感謝する心と並んで、純子さんの元気の素となっているのは、旺盛な好奇心であろう。旅行のお話をうかがっても、「えっ、そんなことにまで興味を持つのですか」と驚いてしまう旅先での見聞や観察のお話が出てくる。まるで初めて見知らぬ地を旅した純真な子どものような興奮が伝わってくる。

「すごい好奇心で、うらやましいです」と言うと、「そうですかね」と本人は自分のことには関心が無いような返事であったが、純子さんの随行役で同席していた京都市の宇津崎光代さん

が大きなジェスチャーで、「そうなんですよ。ほんとにすごい」と感に堪えない声で反応した。

宇津崎さんは、京都を拠点に、開かれた住まいを提唱し、実践している建築家であるが、純子さんの住まいぶりに感銘を受け、今は自称「世界平和を訴える鮫島純子の代理人」をボランティアでやっているアラ還のはつらつ女子である。

左から、宇津崎さん、鮫島さん、当財団理事長清水肇子、堀田

「私は鮫島先生の代理でモンゴルに世界平和を訴えに行ったのですがね、鮫島先生はモンゴルには行ったことがないからどうしても行きたいわとおっしゃって。97歳なのに、まだまだすごい好奇心。さすがにご家族が心配されて、行けなくなったらとても残念がって、私の土産話を根掘り葉掘り聞いてくださいました」

好奇心の対象はすべてに及んでいて、98歳の今も歩いて周辺の散策を楽しみ、新しい食材による料理を楽しみ、人との対話を楽しむ毎日。一人暮らしの家事も楽しいと言う。

員重氏（85歳）を見送った77歳の純子さんは、新しい絵の先生について水墨画の技法を身に付けると共に、気の合う仲間とヨーロッパや中近東の教会を訪ねる旅をし、なんと80歳から始めた社交ダンスは、95歳まで習い続けている。

「息子が初めはからかって、『いいお相手いるの』とかカマをかけてきましたけれど、相手は

みんな息子と同じくらいの年ですから、何の抵抗もありません（笑）」。聞いていくと、

「私が95でやめましたら、『来てよ、来てよ、雰囲気が違っちゃったから』とおっしゃってくださる方が大勢なもので、パーティーの時だけは今でも参加しております」

ちなみに95歳まで、ダンスの衣装を着たまま車を運転して稽古場に通っていたのだそうな。

●歩く

純子さんが早朝散歩を始めたのは60代に入った頃である。閑職になられた員重氏と一緒に明治神宮に参り、一時間ほどご境内を歩く習慣であった。気分が良く、お腹が空いて朝食も進む。夫婦の時間を取り戻し、夫婦の健康寿命を延ばす楽しい時間である。

そこで二人は、宝物殿前の芝生で姿勢正しく歩く指導をしておられた荘淑旂先生に出会う。

荘先生は日本の大学で学位を取られた台湾の開業医で、員重氏に背を伸ばした正しい歩き方を指導したのを手始めに、二人と強い絆を結び、二人は台湾の荘先生のご自宅に招待されるまでに至った。

小学館から出版された絵・文　鮫島純子、監修荘淑旂『毎日が、いきいき、すこやか』（2001年刊）には、いくつになっても（やる気があれば）やれる健康維持法が山盛りであるが、ここにはその中の決めぜりふを抜き出してみよう。

●感謝の心は血液をサラサラにする。

●体の健康を保つためには、何事も前向きに、

表紙絵も挿絵もすべて鮫島さん作。
どの絵からも優しさがあふれている

心の若さがポイントです。

純子さんは、私との対談でも、「どれほどポジティブに生きられるか。心をネガティブに保つと、また落第になる。だからできるだけすべてを明るく捉えるのがいい人生の秘訣なんだなというのを思い知らされます」と語っている。

●体が自ら治ろうと自然治癒力を発揮するためには、心の充足が欠かせない。

●病気になっても、「病人への思いやりを深めるよい機会だ」と受け止めよう。

●今日の疲れは、今日とる。

●朝、おへそのまわりを押したときに動悸が感じられるのは、神経の疲れがよく取れていない証拠。

大正初期生まれの員重氏が荘先生にボケ防止法を尋ねた時の答。

「食後のお箸、コップ、お茶碗を壊さないように洗う役目を引き受けてください。脳を一日三度刺激できてとてもよい効果があります」

ご参考まで、員重氏は純子さんを伴ってデパートに行った時、知らないうちにサロンエプロンを買って、亡くなられる一か月前まで15年間皿洗いを励行。「望みどおりボケずに、ありがとうと別れを告げていきました」そうな。

●結び ―大河ドラマには何を

インタビューの結びとして、大河ドラマでは渋沢栄一のどんなところを強調してほしいですかと聞いた。

どんなストーリーなのかまったく聞いてないけれど、という前提で、純子さんはこう答えた。

「やっぱり、祖父はいつでもみんなの幸せを考えていたということですね。だから、『世界が平和でなければならない』。そこを祖父の生き方のなかで一番強調したいところだなぁと思います」

やっぱり、そこですよね。それが万人の思いなんですものね。

さわやか書棚

宇津﨑光代さんの取り組みは、本年９月開催の「いきがい・助け合いサミット in 神奈川」２日目の分科会「個人の住宅を地域に開くには、どうすればよいか」でご報告いただきます。

幸せ家族には秘密がある
～49年の家づくりで辿りついた「住育の家」

本書は、本誌10ページにも登場している著者の最新刊である。教育者の父親から「人の役に立つ人になれ」と育てられた著者は、代々教師の家系で育った影響もあり、当然のように小学校教師の道に進み、子どもたちと体当たりで接し、これぞ天職だと充実した日々を送っていた。その後、建築家の夫と結婚、第２子を出産した頃、夫が独立することになり泣く泣く事業を手伝うことになる。当時の住宅は、そこで生活する時間が一番長い女性の視点を無視した、使い勝手の悪いものも少なくなかった。著者は３人の子育ての真っ最中であったが奮起して、子どもたちが安全に育ち、家族が毎日笑顔で健康に暮らせる家を建てるためにいくつもの学校に通い、日々の暮らしの中でも実験や検証を重ね、１９８６年に株式会社ミセスリビングを設立。２０００年には京都市左京区に「お母ちゃんの住まい」と名付けた新築住宅を建て、オープンハウスとしてその暮らしぶりを公開している。建坪16坪のその家は、家事が効率的に行え、家族の息づかいが聞こえ、自然にコミュニケーションができる「住育の家」として、日本のみならず、世界各国からすでに１万人を超える見学者が訪れている。

本書は、「住育の家」の考え方、また実際に「住育の家」を建てて幸せに暮らしている11家族の声などで構成されているが、その中でも、50年前に姑との２世帯住宅を提案・実行し、住まい方・暮らし方にこだわりをお持ちの鮫島純子さんと著者の対談は興味深い。そこには、家族の幸せの原点である家のありようについて多くの示唆がちりばめられている。「人の役に立つ人になれ」という父親の教えは、「人の役に立つ家づくり」「人（家族）を幸せにする家づくり」へと変わり、家族の夢を叶える「住育の家」の取り組みは、半世紀かけて「幸せな家族を世界中に増やして行く」活動へと広がっている。

宇津﨑光代 著
かもがわ出版
1,900円＋税

助け合いの仕組みづくりをさらに進めよう

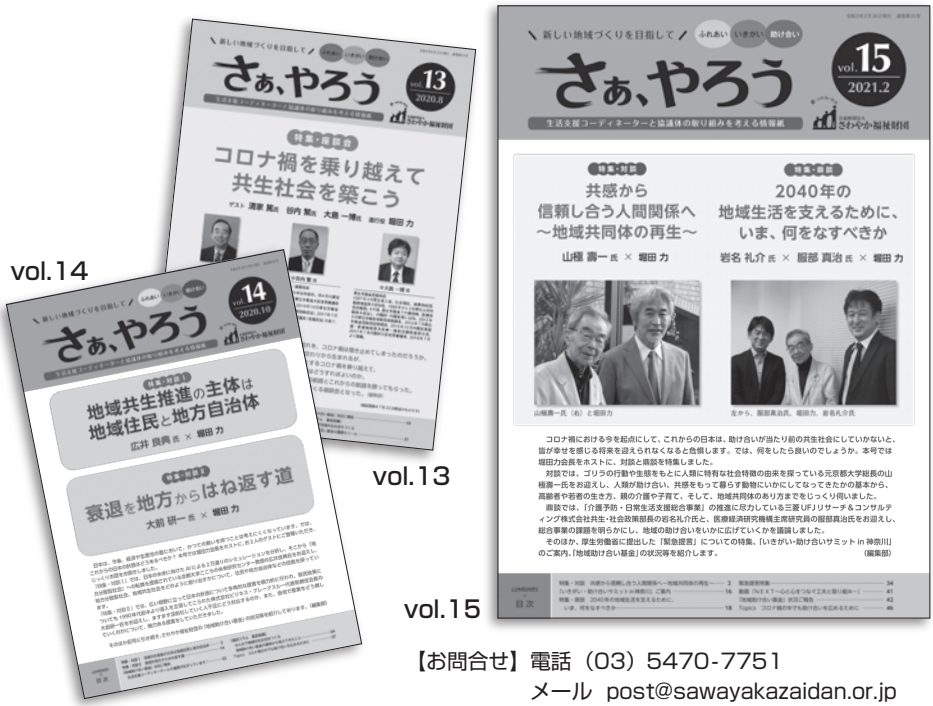
情報紙『さぁ、やろう』vol.15発行！

生活支援コーディネーターと協議体の取り組みを考える情報紙『さぁ、やろう』。新地域支援事業に携わり、地域における助け合いの仕組みづくりを進めている方々の参考となる記事を掲載し、全国の関係者の皆さんに頒布しています。また、財団ホームページからもダウンロードできます。

ぜひご活用ください。

【vol.15目次】

＊特集・対談　共感から信頼し合う人間関係へ
～地域共同体の再生～
＊「いきがい・助け合いサミット in 神奈川」ご案内
＊特集・鼎談　2040年の地域生活を支えるために、いま、何をなすべきか
＊緊急提言特集
＊動画「ＮＥＸＴ～心と心をつなぐ工夫と取り組み～」
＊「地域助け合い基金」状況ご報告
＊Topics　コロナ禍の中でも助け合いを広めるために



【お問合せ】電話（03）5470-7751
メール　post@sawayakazaidan.or.jp

全世代で助け合い 中山間地域のわが里に 明るい未来を

地域の応援隊 和（なごみ）（高知県津野町）

人口減少と高齢化の進展が著しい中山間地域。社会資源や担い手の不足など多くの課題を抱える中で、「地域の応援隊　和」では、公助に頼っていては行き届かない部分があると、14年前から住民同士の助け合い活動に取り組んでいます。生活支援を軸に、子育て支援から地域活性化までさまざまな活動を展開する中で、持続可能な明るい未来につながる共生の輪が広がっています。

（取材・文／城石　眞紀子）

介護保険でできないことも必要 自分たちでできることを

高知県中西部に位置し、日本最後の清流といわれる四万十川の源流点があることで知られる津野町は、2005年に葉山村と東津野村が合併して誕生。森林面積が約90％を占める典型的な中山間地域だ。人口は約5600人。高齢化率はすでに40％を超えていて、限界集落もある。町では人口減少に歯止めをかけようと、若者の移住・定住を促進。近隣地域や県外からの移住者は少しずつ増えているが、それ以上に死亡数が出生数を上回る〝自然減〟が続いている。

都市部に比べて圧倒的に社会資源が不足する津野町では、介護保険制度の

開始以来、町の社会福祉協議会が訪問介護事業所を始めとする在宅介護を一手に担ってきた。これまでに何度か町外からの民間事業者の参入もあったが、採算が合わずすぐに撤退。シルバー人材センターもない中で唯一、制度外の生活支援サービスを提供してきたのが、07年に活動をスタートした「地域の応援隊　和」だ。団体を立ち上げた事務局長の西元和代さん（47歳）は、町社協の元職員。

「当時、訪問介護事業者の管理者兼サービス提供責任者として訪問介護計画書の作成業務にも従事していましたが、利用者や家族が望んでも制度のサービスにないためできないことが多く、理想と現実の狭間で葛藤が続きました。思い悩んだ末に退職。介護保険ではカバーできない日常の困りごとに応えたいと、地域住民による助け合いの団体『和』を設立しました」

元さわやかインストラクターでもある西元さん

初めは、現行サービスにないものの中であったらいいなと思うもので、これなら自分たちでできるというものを書いた手作りのパンフレットを手に、住民の家を1軒1軒まわって和の趣旨を説明した。すぐに50人ほどの賛同者が集まり、発足2年目には、早くも会員数は２００名を超えた。その後の増減はあるが、最も少ない年でも約１５０人で推移しており、和の生活支援が常に一定数の人たちにとって在宅生活のセーフティネットとなっていることを示している。

生活支援の有償ボランティアを軸に行き届いた一品配食サービスまで

会のモットーとして、当初から大切にしていることがいくつかある。

「支援する人とされる人に分けず、会員同士が助け合う〝お互いさま〟の仕組みにすること。年齢や障がいの有無に関わらず、子どもから高齢者まですべてを対象とすること。どんな人にも得意なことはあるので、それを活かしてより多くの人に関わってもらうこと。継続性を持たせるために、有償ボランティア活動を基本とすること。そして住民のための団体だから、住民の意見を汲み、その時代、その時々の状況に合わせた、柔軟性のある使いやすいものにしていくこと。これらを念頭に置いてやってきました」

活動の中で最も重視しているのは有償ボランティアによる家事援助や介助等の生活支援、草刈り、草引き、墓掃除、買い物や金融機関・役所等への代行、ごみ出し、不燃物の廃棄代行など多岐に渡る。利用料金は、家事援助は1時間７５０円＋交通費１５０円。草刈りは1時間１０００円などと内容ご

とに設定され、事務経費を除いた金額を活動者が謝金として受け取る仕組みとなっている。ニーズが多いのは草刈り。田舎ならではの悩みで、土地があっても売ることができず、隣近所に雑草の種が飛んで迷惑をかけるので刈ってもらいたいと言われるそうだ。昨年の実績は305件。

「1件に8時間以上かかる場合もあり、時間にするとかなりの作業量です。それからお墓の掃除。最近は高齢化が一層進み、山の高い場所にあるお墓まで行けないので、花を供えるところまでお願いしたいというケースも増えています。あとは、日常のごみ出しや不燃物の廃棄、定期的なものでは見守りを兼ねた掃除などの依頼が多いですね」

活動の中から地域の課題が見え、新たに加わったサービスもある。一品配食サービスもその一つだ。

「独居高齢者や高齢世帯による食事の支援を求める声と、子どもを送り出した後、迎えに行くまでの間に少しでもお小遣いを得られたらという若いお母さんたちの声がきっかけで始まった事業です。会員にアンケート調査をしたところ、『お弁当だと値段が高いし、ご飯は自分で炊けるのでおかずだけが欲しい』という人が多かったので」

40人ほどの登録者の自宅へ、毎週火・金のお昼前に配達。1品150円のおかずは毎回15種類以上も作り、好きなものを何品でも選べる。さらに、最後に届ける人まで好きなおかずを選べるよう、多めに作るという。調理スタッフと配達員は会員の中で募集。調理スタッフに1回1000円、配達員に1回800円の謝金が支払われる。調理作業は午前10時半頃の終了をめどに、開始時間は緩やか。調理スタッフもまた、おばあちゃん世代と子育て世代等が助け合ってきた。

「多めに作るので必ず残りが出てしま

草引き、墓掃除、不燃ごみ廃棄代行など、日常の〝困った！〟に応えるサービスを提供

うのですが、それらは町内の協力商店が利益を取らずに置いてくれて、仕事帰りの主婦や近隣の方々はそれを買うことで運営に協力。生活支援を利用している会員さんでも『自分もできることを』と、庭先で採れた野菜を提供してくれたり。しかも、寄付をしてくださっているのにおかずまで買ってくださる方もいて、本当にありがたいです」

そこには、いろいろな立場の人が無理なく関わりながら地域に助け合いが広がっていく工夫がある。

15種類以上の中から選べる、大好評の一品配食サービス

常に切り口を変えながら新たな仲間を発掘

活動は「福祉」という小さな範囲で捉えず、「町づくり」という総合的な観点で考えている点も、和の大きな特徴だ。

「町全体みんなが幸せにならないと、持続可能な明るい未来を築くことはできないと思うのです。したがって、活動の中には子育て支援や文化教育活動、地域活性化活動も含まれています」

子どもの料理教室、自然体験をメインとした「わくわくチャレンジキャンプ」、フリーマーケット等々。また、介護実技講習、救急法講習会、認知症の学習会などの住民対象の研修会も実施している。会員同士の楽しみもなければ続かないと考え、お花見や新年会、蕨採りツアーやスイーツバイキングなどの交流事業も行ってきた。小さな町の中で、高齢者支援をしようと考えれば若い世代の力が必要。若い世代の力を借りようと思えば子どもの支援も必要。子どもの支援をしようと思えば団塊世代くらいの力が必要となる。多彩な事業を通して、こうした循環が生み出されているのだ。例えば、小学生以下を対象としたチャレンジキャンプでは、年齢差のある子どもたちが集団生活をする中で、譲り合ったり助け合ったりという経験ができる。そうした中で子どもの頃からお互いさまの心を育てたいという目的もあるという。また、環境運動では、子どもを中心とした若い世代の集まりと、リサイクルに関心が高い高齢世代、どちらにも共通するフリーマーケットで世代間交流を促し、助け合いにつなげていき

町の未来を担う子どもの育成も支援（子ども料理教室、わくわくチャレンジキャンプ）

も切り口を変えていろんなことをやりながら、ちょっとずつ人を巻き込もうとしています」

コロナ禍で、昨年は研修会や体験活動のキャンプは休止になった。

「子どもたちもすごく残念がっていて、今年開催できたら、6年生で卒業した子も参加できるようにと考えています。今までもOB・OGとして参加している中学生、高校生がいるのですが、そういう子たちにはただ遊びに来るだけではなく、スタッフ見習いとして手伝ってもらうことで、ジュニアリーダーとして育てていきたいと思っています」

町議会議員になり町全体の幸せを目指す

実は西元さん、和の活動とは別に、7年前から町議会議員としても活動している。それも「町全体が幸せになるためには何が必要か」を考えてのことだという。町にはさまざまな課題があり、それまでは地域ケア会議などにも参加して協議を重ね、解決策を模索してきたがなかなか進展せず、もどかしい思いをしてきた。

「それで、私が議員になれば町長に直接ものが言えると思ったんです（笑）。津野町に限らず、中山間地域では成果の見えにくい福祉関係よりも地域の産業に影響の大きい建設関係や農林業等に関心が高まりやすい。特に、次々と制度が変わる介護保険については苦手意識が高いようです。でも、私が議員になったことで、何を聞かれるかわからないから勉強しなきゃいかんと。今まで考えることから逃げていたところもあったようですが、行政の取り組み姿勢に少しずつ変化が見られるようになったことが良かったかなぁと思います」

たいという思いもある。

「同じことをやっていては、そこに興味や関心のある人しか集まりません。新しく移住されてきた方々も含め、得意なことを生かしてもらえる人が地域にはまだまだたくさんいると思っているので、新たな人材を発掘するために

もちろん、和の活動と議員活動はまったく別にしているが、異なる立場から〝二足のわらじ〟で町づくりに取り組む強さと行動力は実に頼もしい。和の代表を務める夫の和俊さんをはじめ、運営を担う役員などの中心メンバーとは常に話し合い、ミッションや活動の方向性を共有。こうした信頼できる仲間の存在は、大きな支えになっているという。

このコロナ禍において、津野町では感染者こそ出ていないが、間接的な影響は広がっている。これまで月の半分程度は実家に親の介護に帰っていた都会の子ども世代が、移動の自粛で行き来できなくなったことが決め手となり、親が施設に長期入所してしまったケースもある。感染予防のために買い物や外出を控える高齢者も多く、一品配食サービスをお願いしたいという要望も増えているそうだ。社会が混乱したときに真っ先にダメージを受けるのは弱者といわれる人々。こうした状況を鑑みても、安心して暮らせる地域社会の構築には助け合いが欠かせないという思いをより一層強くしている西元さん。

「高知県では今、住民の思いを大切にしながら地域が抱える課題を解決する手段として、集落活動センターを核とした集落維持の仕組みづくりを推進しています。津野町の中にもいくつか拠点があるのですが、その小集落から、地域の活性化に加え助け合いを進めていきたいという話も出ています。これからの研修会に和も講師として来てほしいという話があるので、積極的に参画していきたいと考えています。町には新たな人たちも入ってきてくれたりしているので、やり方によっては中山間地域の豊かな自然を活かした新しい生活スタイルをつくり上げ、明るく楽しい町にできるはずです。まだまだ道半ばですが、志を同じくする仲間たちと一緒に、それを目指してこれからも頑張っていきたいと思います」

地域共生社会の実現に向けて、淡々とした語り口の中にも秘めたる情熱を燃やして行動する、西元さんと和の活動に今後も期待したい。

地域の応援隊　和

地域住民の助け合い活動を通じて、安心して暮らせる「心豊かな地域社会」の構築を目指して活動を展開。主な事業内容は、①生活支援サービス（家事援助、食事・通院外出介助など）、②介護予防（一品配食サービスなど）、③文化教育（子どもの体験活動、住民対象の研究会など）、④地域活性化活動（イベント開催や参加）・介護用品の相談など。会員制となっており、年会費1口500円（1口以上）。子どもから高齢者まで誰でも利用できる。

●連絡先　〒785-0202
高知県高岡郡津野町姫野々392-18
電話　0889-55-2966

移住 悪くないですよ

第3回

移住で一番大事なこと 人々と共にある生活

田中 冨美恵さん・仁さん（埼玉県長瀞町）

親世代と子世代。お互いに自立し、結果として近くに移住したストーリーが埼玉県長瀞町にありました。「自分はどう生きたいのか」。その答えを模索した末に、都市部に近くて自然豊かな町に移住した田中冨美恵さん・仁さん親子それぞれの〝覚悟〟とあたたかさにあふれた生活には、私たちが生き方を問い直すためのヒントがありました。

（取材・文／新地域支援事業担当リーダー・岡野貴代、編集部・塩瀬潔泉）

夢をかなえたギャラリーカフェ 仲間との日々に明日がある

田中 冨美恵さん

東京・池袋から特急列車に乗ると、車窓はほどなく田園風景に変わり、およそ90分で埼玉県秩父地方の「西武秩父」駅に到着。長瀞町はここから車で30分程度、夏は渓谷でのラフティングが人気で、年間約300万人が訪れる一大観光地だ。

「まぁ、お待ちしていました」と、お日さまのような笑顔で迎えてくれたのは、ギャラリーカフェ「風の丘」オーナーの田中冨美恵さん（73歳）。

田中冨美恵さん。
ギャラリーカフェ風の丘の入り口にて

店内は、大きな窓から山の景色が一面に見渡せ、壁にはここの常連でもある画家・清澤正孝さんの透明絵の具による絵画が。木のテーブルには冨美恵さんの長女で陶芸家の弓さんによるかわいい食器や作品が置かれていて、温かい飲み物と、冨美恵さんや常連客の皆さんとの会話で心も体もほぐれるような空間だ。

50歳、移住の意志固まる

冨美恵さんは、東京・池袋から電車でわずか30分という埼玉県上福岡市（現在のふじみ野市）で、実母の絹子さんと夫の修二さん、子ども2人と生活してきた。修二さんは設計士として事務所を構え、冨美恵さんは東京都内でインテリアコーディネーターとして、子育てをしながら仕事を続けてきたが、子どもたちも独立する年頃になり、いつからか冨美恵さんの中に〝終わっていく人生〟に馳せる思いが芽生え始めた。そして50歳を迎えたとき、その思いは「移住」への決断となった。

「50歳で老後のために移住なんて、早いと思われるかもしれません。でも、バブル崩壊後の厳しい住宅業界に身を置き、数千万円の物件でお客様に満足していただける仕事をするのは並大抵ではなく、もちろんやりがいはありましたが、心身ともにこれから先ずっとこの仕事を続けていける感じがしなかったんですね。それなら、まだエネルギーのあるうちに。それが私の場合50歳でした」

山に囲まれた場所で、夫とカフェを経営して暮らせたら――。冨美恵さんは潔く勤務先を退職。1年間、腰を据えて移住先を探すことにした。

「ここしかない！」と思えた長瀞との出合い

うっそうと木々に囲まれた山あいで、できれば手付かずの土地。関東近郊から長野県まで、修二

（左）風の丘店内　（右）通りから見上げる冨美恵さんのカフェ兼自宅

さんを誘い10以上の物件を見てまわったが、すでに造成された所が多かったそうだ。

「別荘地はよく売りに出ていましたけど、それは生活の場ではないですものね」

そんなある秋の日、自宅に入った新聞の折り込み広告に、長瀞町450坪の土地を見つけた。さっそく見に行くと、そこはちょうど近くに射撃場ができたため道路が敷かれたばかりだったが、山の中にあり造成されていない、しかし周辺には住宅があり生活感もある土地だった。紅葉が実に美しかった。

「絶対に妥協はしない、震えるほど『ここだ』と思える場所でなければ、と最初から決めていましたが、ここが正にそうでした」

帰り道、冨美恵さんは修二さんに「ここで夢をかなえたいので、よろしくお願いします」と頭を下げた。

都心とは1桁も違う安価だったその土地は、翌年1月に購入、冨美恵さんのイメージ通りに修二さんが知り合いの業者と一緒に一から土地を切り開き、早くも4月には自宅兼ギャラリーカフェが完成した。

カフェのオープンから現在まで 多くの人たちの支えがあって

8月には、絹子さん、修二さん、冨美恵さんの3人で長瀞に移住。翌年4月のカフェのオープンまで、冨美恵さんは地元の芸術家を探した。ギャラリーカフェで作品展をしたかったのだ。手始めに、弓さんの知人が主体となり地元の子どもたちを対象とした夏休み造形教室を開催。泥で造った窯に粘土の作品を入れて一晩焼き、翌日に窯を割って出来上がった作品を取り出すもので、広い庭を使ったキャンプ形式のこの教室は10年間続いた。

「子どもはどこにいてもかわいいですよね」冨美

恵さんは相好を崩す。

翌年4月のオープン当初、今でも忘れられない出会いがあった。地元で農業や養蚕をしている年配の女性3人が、農作業の帰りにふらりと風の丘に立ち寄った。「ここに来ればおしゃべりができるじゃない。うれしいわ」と喜んでくれた女性たちの帰り際に、冨美恵さんは握手をした。

「こんなに働く手をしている日本女性に、私は初めてお会いしたかもしれない」と感動したという。その後、来店客や芸術家は口コミで増え続け、風の丘は人と人とがつながる場となった。

移住先でも多くの地元の人とつながる冨美恵さんにそのコツを聞くと、「地域の人たちにお世話になっているという気持ちで、地域に馴染む覚悟を持つと、エネルギーが湧きます」。

2011年の東日本大震災。冨美恵さんはカフェの常連となっていた人たち20人ほどと一緒にバスで被災地の仮設住宅をまわり、子どもたちに自作の人形で人形劇を披露した。そのときは、被災した人たちに少しでも楽しんでもらえたら、という簡単な人形劇だったが、その後、長瀞の子どもたちにと冨美恵さんは才能を発揮。千年前に神様が、未来の子どもたちに会わせようと眠らせた妖精「トロロ」が、現在の子どもたちの願いで目覚め、トロロがたくさん持っている〝好き〟を子どもたちに広げる、というストーリーを考案。トロロの着ぐるみも作り、幼稚園や老人ホームで演劇を披露したりするうち、清澤さんが絵本を描いてくれ、それを基に劇団も結成されて、町の小劇場で公演を行っている。オリジナルの持ち歌も3曲ある。冨美恵さんが作詞を担当、作曲・編曲はこれもまた常連でミュージシャンの新井政輝さんだ。

「何かしたいと思ったら、それを一緒にやってくださるという出会いは、今まで想像もできなかった何とも不思議なもの」と冨美恵さん。

必ず仲間が助けてくれる 一人暮らしでも孤独ではない毎日

絹子さんも、長瀞に来て年を重ね亡くなるまで、常連客の人たちにいつも声をかけられ、気にかけてもらった。

修二さんも3年前、闘病生活の末に亡くなった。自分で造った庭が大好きだったという。

「夫は最初、私に引っ張られて移住したようなものでしたが、来てからはいつも『ここに来てよかった』と言っていました。子どもたちも、『お父さんはここへ来て顔が変わった』って」

修二さんの入院中、冨美恵さんはほぼ毎日、車で片道50分かかる病院に見舞いに通ったが、カフェの常連さんたちが交替で送迎してくれたという。

「カフェをやりながらでは大変でしょう、と。それだけでなく、『どうしよう…』と困っているとき、必ず皆さんが助けてくださるんです。こんなつながりは、会社員生活ではとても得られなかったものです。今、一人にはなったけれど『今日も生きていてよかった!』と心から思えるのは、周りの皆さんのおかげで孤独じゃないから」

葬儀は、絹子さんも修二さんも自宅での家族葬だった。公道から自宅までの坂道は車で上がれなかったが、皆が棺を持って上がってくれた。近隣の昔からの住民には、1軒1軒まわって家族葬にすることを話した。

「もしかするとこの地域の風習には合わなかったのかもしれませんが、皆さん『それはいいね』と言ってくださいました。本当に良い方ばかりで」

移住から20年余り。

「来る人と来る人が出会いを重ねてつくり上げてきたのが風の丘。だから、オーナーであると同時に、私も風の丘が大好きな一人なんです」

これからについては?

「元気で、欲なく、皆さんに支えられて生きている今の自分が続くといいな。私は人生を『明日が未来』と思っているので、この地の自然が四季を繰り返しているようにして、いつか終わりが来るんだろうなと。そう思える今に感謝しています」

小さなコミュニティで暮らす醍醐味

田中 仁さん

「風の丘」から山を下り、しばらくして住宅や店

舗が並ぶ広い通りに出ると、冨美恵さんの長男である田中仁さん（46歳）と妻のさおりさんが営む「お豆ふ処うめだ屋」が見えてきた。昔、養蚕農家だった築100年以上の2階建てを夫婦で半年かけて改修したうめだ屋は、2009年にオープン。季節の豆腐ランチやカフェメニュー、持ち帰りの品が人気を呼び、長瀞を訪れる観光客がひっきりなしに来店する。

田中仁さんとさおりさん

海外で見た小さなコミュニティで成り立つ生活

仁さんとさおりさんは、お互いが大阪で仕事をしていたときに出会った。06年、バックパッカーとして2人で主に中南米を訪れたが、都会はどこの国に行っても大体同じだと感じていたので、田舎に滞在することが多かったという。

「いろいろな国で地域を見てまわりましたが、小さな村はどこも中心地に市場があって、みんながそこに集まって朝食を取り、必要な食料や生活用品を買って帰り、仕事をしていました。インフラもあまり整備されていないし、特別な観光があるわけでもないのでお金はそんなに稼げないかもしれないけれど、生きていくには十分事足りている。小さい単位で生活が成り立つのっていいな、と思いました」と仁さん。一緒に何か始めたいねと話していた2人は、ブラジルやパラグアイなどで日系人が暮らす地域にも行き、そこで住民が豆腐を作っているのを見た。海外でも豆腐は作れるんだ、という当たり前のようでいて新たな発見があり、それが豆腐処の開業にもつながっている。

都会よりも自然に囲まれた場所で開業を

08年に帰国し、あらためて目にした東京は、人が多くいつでも混み合っていて、「都会はもうい

いかな」と思ったという。一方で、すでに仁さんの両親が移住していた長瀞は、のどかな場所が好きな2人にはとてもいい所に感じられた。いろいろと調べていく中で、長瀞は良質の大豆が取れることなどもわかり、仁さんたちは当面、冨美恵さんたちと同居しながら、長瀞で豆腐の店を開業しようと決めた。仁さんは、さおりさんと共に開業の準備を進めながら、豆腐店に頼み込んで修業したほか、自分でも豆腐作りを熱心に学び、市販の品ではとても及ばない絶品の豆腐を作るようになった。17年、仁さんたちは店のすぐ近くで子どもたちの学校も近い場所に家も建て、今は親子4人で生活している。

お豆ふ処うめだ屋

「長瀞は物価も安いし、今はネット通販で何でも買えますので、住んでみて不便に感じることは特にないですね。僕らのように店をやるにしても、マイクロツーリズムの時代が来ていますから、コロナが少し沈静化していた時期などは東京近郊からたくさんのお客さんに来ていただきました」

季節のお豆ふランチ

地域に参加することこそ田舎暮らしの醍醐味

日本中で少子高齢化が進んでおり、長瀞も高齢者が多い。仁さんたちが住む地域にも班や組があり、勤め人では役を担うのが難しいため、お年寄りたちがそれを支えている。昔から、班の中でお葬式や結婚式があればみんなが行くし、お祭りもみんなで盛り上げてきた。

「代々ここに住んでいる人たちは、みんな〝家族〟なんですよね。ずっと受け継がれていることなので、参加するのは当然のこと。でも、その仲間に入れてもらって、地域の中で生活することこそ都会では得られない田舎暮らしの醍醐味だし、僕はとても大事なことだと思っています」

今、コロナで密を避ける生活様式が推奨されることもあって、都会から地方に移住する人が急増している。しかし、昔からの絆が強いコミュニティに、移住者はどう入っていけばよいかわからないのではないか。そうたずねると、仁さんからは、経験者だけがわかるリアルな答えが返ってきた。

「いえ、地元の住民さんたちは、若い移住者を歓迎してくれていると思いますよ。子どもたちをとてもかわいがってくれますし、皆さん本当に優しいんですよ。『いいのよ、年寄りにわざわざ付き合わなくても』と。むしろ、移住してきた人が班に入ってくれなかったり、きっかけがつかめずにコミュニケーションが取れなかったりして、お年寄りたちのほうがそういった人たちが何を考えているのかわからず、『コワイ』と思うのでは（笑）」

確かに。構えているのは入っていくほうで、若い人が仲間になって地域のことを少しずつでも担ってくれるとしたら、地元の人たちにはこれほどありがたく、うれしいことはないのだ。

「普通に年を取って、班長、区長になれるくらいの信頼を地域の人たちからいただけたらうれしいですね。地域の力になりたいので。それにはまだ教わることがたくさんありますけど、次の世代にしっかり受け継いでいけるよう、真剣に取り組んでいきます」

＊　＊　＊

冨美恵さん、仁さん親子に共通していたのは、移住先でどんな暮らしをしたいかという具体的なイメージがあったこと、その地で出会う人たちを大切に思う気持ち。人は一人では生きていけない。移住して新しい生活を始めるなら、〝居住者〟として地域を大切にし、そのあたたかさに思い切り浸って、人とつながりながら未来を描いてみてはどうだろう。

新連載 1

老いの暮らしを創る

子育て期より長い高齢期

福祉ジャーナリスト　村田　幸子

「人生100年時代」と言われて久しくなりました。当初は「えっ？」と思いましたが今は頷けます。というのは、100年という実際の年月を言うのではなく、折角誰もが長生きできるようになったのに、長い高齢期の暮らし方への備えは出来ておらず、ただいたずらに要介護になったらどうしようと縮こまって暮らしている姿への警鐘だったと思うからです。

女性は子育て期からの近所づきあいがあり地域に馴染んでいますので、子どもの手が離れるとボランティア活動や趣味にと、自分の暮らしを拡げていく人が多くなりました。一方男性は、自分の時間をすべて仕事に費やし余暇も仕事仲間と過ごしてきた人が多く、定年になって自分から会社を引いてみたらゼロだったと、愕然となるのです。出かける妻に向かって「どこへ行く」「何時に帰るのか」「俺の飯はどうなっている」と言うので、おちおちボランティアもしてられないと、妻は嘆きます。「夫の定年が妻のボランティア定年だわ」とぼやく妻の、何と多いことか。

とはいえ定年まで働き続けてきた我が身を振り返ってみると、決して人ごとではありません。地域に軟着陸できず、なんとなく居住まいの悪い思いをしたことを思い出します。定年まで働き続ける女性が増えた今は、女性とて同じです。

折角手に入れた長い高齢期は、子育て期よりも長いのです。にも拘らず、その時期を明るく元気に生き抜くすべや知恵を、多くの人は持ち合わせていません。昔のままの意識を引きずり不安と道連れで、ただただ右往左往しているのではないでしょうか。

加えて長くなった命の期間すべてが、元気というわけではありません。平均寿命の他に健康寿命という指標があることは、多くの人の知るところとなりました。いろいろな慢性疾患を抱えていても、身の回りのことは自分で出来る期間のことを言います。私たちは男女とも平均寿命は過去最高という果実を手に入れましたが、残念ながら平均寿命と健康寿命との間に大きな差があります。男性で8・84才、女性で12・35才。つまり長生きできるようになったものの、不健康な期間がかなり長いということです。講演会などで「長生きしたいですか」と尋ねると、多くの人が手を肩より少し上に上げたり下げたりと逡巡している様子が伺われます。「元気で長生きしたいですか」と改めて問うと、ほとんどの人の手は高々と上がります。命の長さだけでなく、生活の質と深く関わる健康寿命を延ばせば、体調を崩し、不本意な暮らしを余儀なくされている人たちへ、もっとお金を回すことが出来るでしょう。

高齢期はいきなりはやってきません。どうしたら子育て期より長い老いの坂を元気に下って行けるか。未知の領域を切り開いていくわくわく感で、自分なりの高齢期の青写真を描きたいものです。

（むらた　さちこ）　立教大学英米文学科卒業後、ＮＨＫにアナウンサーとして入局。報道番組のリポーターや社会性のある硬派の番組を中心に担当。1990年、解説委員に就任。ＮＨＫスペシャル「あなたが寝たきりになった時」、ＮＨＫモーニングワイド「高齢化社会」のキャスター他、多くの番組を担当。2004年、解説委員を退任後も高齢者問題の第一人者として活躍中。現在、江戸川総合人生大学「介護・健康学科」学科長。

「地域助け合い基金」状況のご報告

皆様のご支援により全国各地の助け合いを助成している「地域助け合い基金」。今月号も、状況のご報告とご寄付者からのメッセージを紹介いたします。

◎寄付受付額　176件　960万9200円
このほかに当財団より6千万円を供出
◎助成実行額　335件　4110万2350円
（1月15日　当財団ホームページ開示時点）

「地域助け合い基金」のご寄付に託されたご寄付者の皆様の思いを一部ご紹介します。

◆昨年12月の新聞で堀田会長の記事（2020年12月20日付朝日新聞）を読みました。コロナ禍で日々感謝の気持ちでお互いに助け合い、支え合いが今まで以上に必要と思っています。微力ながらお役立ていただきたいと思います。

◆職場で回覧された情報誌を拝読し基金のことを知りました。市民活動団体に活動資金を提供し、地域の助け合い活動を築いていくという趣旨に賛同します。少額ですがお役立ていただければ幸いです。

◆地域カフェを皆で工夫しながら一歩前へ少しでも進めて、多くの方に参加していただけるよう活動していきたい。

コロナ禍、そしてコロナ後の地域の助け合い、共生社会を目指し、本基金では皆様のさらなるご寄付を必要としています。今後ともご支援をよろしくお願い申し上げます。

（事務局長・内田）

当財団ホームページでは毎日、寄付と助成金額を開示しており、助成可能な金額もご覧いただけます。寄付や助成をお考えの方は参考にしてください。

●基金に関する情報、およびクレジットカード決済は、QRコードもご利用ください！

財団ホームページ内
基金関連ページ

クレジットカード
決済ページ

基金に関する
ご意見・お問い合わせ

＜地域助け合い基金担当＞
電話：(03) 5470-7751　FAX：(03) 5470-7755
メール：mail@sawayakazaidan.or.jp

応援ありがとうございます！

「地域助け合い基金」助成先のご紹介

皆様のご寄付を原資に、コロナ禍における困りごと解決のための活動や、地域共生社会の実現を目指す取り組みを支援させていただいている「地域助け合い基金」。応募いただく団体の分野もさまざまです。今月号も多様な活動から3団体をご紹介します。

岐阜県各務原市

コロナ禍でも感染予防で活動継続 知的障がい者の余暇活動、生活訓練

NPO法人Bee.フレンズ

助成金額　7万6000円

Bee.フレンズでは、18歳以上の知的障がい者の余暇支援を行っており、これまで、第3・第4日曜日の余暇活動（障がい者デイサービス）、宿泊型生活訓練事業を実施してきました。障がい者の方々は、学校卒業後には就労の場や福祉事業所と自宅を往復するだけで外出機会も少なく、仲間たちとふれ合う機会もほとんどなくなります。また、親亡き後、自宅から離れ難く居住の移行が困難な方も多いほか、一般の方が気軽に旅行に行けても、障がい者の中には行動に移せる方が少ないとのこと。宿泊型生活訓練事業は、居住の移行がスムーズにできるように、さらに、気楽に旅行に行く感覚で仲間とふれ合う機会を設ける活動です。同時に、自立に向けた訓練の場でもあり、世話人の支援の下、包丁を使いこなして調理ができるようになったり、寝具のカバーを付けたり、掃除の仕方を身に付けたりできるようになるそうです。また、能力の高い方でも常に気にな

る方、時としてパニックを起こす方もいるため、この取り組みは親御さんの息抜きにもなっています。

コロナ禍でもこれらの活動を続けるため、本基金の助成金は感染予防のための除菌ウェットシートや消毒液、宿泊用敷布団、非接触型体温計等の購入に充てていただきました。

静岡県湖西市

隔たりのない地域づくりのために コロナ禍でも工夫して外国人日本語教室

NPO法人コラボりん湖西

助成金額　20万円

コラボりん湖西は、市民の活動支援、高齢者への配食と安否確認、外国人への日本語教室、市民の健康講座を行う中で、在日の外国人については、悩みや不安を相談でき、日本人とのコミュニケーションがスムーズになるよう、日本語を学べる場を提供しています。これまでは参加者から資料代等を徴収してこの事業を運営してきましたが、コロナの影響で外国人の方々は仕事や給料が減ったため、それをいただくこともできない状態になりました。

日本語の習得が未熟で情報が入りにくい外国人は今まで以上に不安や困りごとを抱えているため、無料で活動を再開し、仕事や給料が安定してきたら参加費を徴収して事業を継続したいとのこと。本基金の助成金は、日本語教師・外国人相談員への謝礼、会場費、チラシ代に活用していただきました。

その結果、コロナの状況に合わせて対面やリモートで参加費無料の日本語講座を開催し、主に日本語の文法、漢字、語彙、聴解を勉強しました。また、オンライン授業を始めたことで、静岡県のみならず愛知県、栃木県、東京都からも参加者があり、グループの中で皆が仲間となり、会うのが楽しみで参加していたり、良い競争相手になったりする様子が見られました。緊張してうまく話せなかった方も、この講座を通じて積極的に話す姿勢を見せてくれたそうです。「短い期間でありましたが、皆が協力して勉強したり会話したりできる笑顔の多い教室となりました」「地域の中で必要なものは創り出していく。みんなでコラボしながらやっていく。お年寄りも子どもも外国人も日本人も隔たりのない地域づくりに今後も邁進して行きます！」という力強いコメントをいただきました。

富山県氷見市

つながりと相談相手の存在を周知 お菓子を手渡してコロナ禍の孤立化防止

東地区社会福祉協議会

助成金額　10万円

東地区社会福祉協議会ではこれまで、ケアネット（高齢者などの見守り）活動を随時実施、ほかにも、地区社協だよりの発行を年1回、80歳以上の高齢者対象敬老会を年1回、70歳以上一人暮らし高齢者対象のふれあいランチサービスを年5回、入園前の子ども対象の子育てサークルを年12回行うなどの活動をしてきました。

コロナ禍の影響を受け、敬老会をはじめとする集いの場がなくなり、地域で暮らす高齢者の孤立化が進むと考えられることから、地域の民生委員・児童委員、福祉関係者の協力で安否確認および孤立防止を目的として、昨年7月23・24日に見守り訪問活動を実施。地区内の80歳以上高齢者750名を対象に、在宅でも地域とのつながりを感じられるよう玄関先で近況を聞きながらお菓子を手渡しました。また、第1層生活支援コーディネーターに相談し、市内他地区や全国での高齢者支援安否確認方法を照会してもらったということです。本基金の助成金は、このときの配布品購入と案内文印刷費として役立てていただきました。

町内ごとに民生委員・児童委員、福祉推進員、地域福祉活動サポーターらが手分けして1軒1軒訪問すると、お菓子を受け取った方から「ありがとうね。最近外に出ることも少なかったからうれしいわぁ」と顔をほころばせる様子も見られたとのこと。生活上の困りごとや心配なことを聞く中で、東地区社協の事業の紹介等も行い、身近な相談相手の存在を周知することもできたと報告をいただきました。

つながりを絶やさない地区へ！

東地区見守り訪問

令和2年7月下旬、東地区社会福祉協議会（以下、東地区社協）では、地区内の80歳以上高齢者を対象に見守りを兼ねた訪問活動を行いました。外出できなくても地域とのつながりを感じられるような工夫をし、訪問時は玄関先で近況を伺いながら、茶菓子を手渡しました。

茶菓子を渡す地区社協スタッフ

あれも中止 これも延期 このままじゃいけない！

活動のきっかけは、例年開催しているお年寄りが集まるコミュニティ交流拡大防止のための中止となったことでした。敬老会の他にも多くの地域行事が中止となったことから、東地区社協では「高齢者が孤立してしまうことが危惧される」いまこそ、さらに、地域ぐるみで、見守りと地域のつながりの維持を目的に、訪問活動を行うことになりました。訪問時には在宅で少しでも楽しんでいただけるようにと思い、お菓子を準備しました。

訪問から身近な相談につながるように

訪問の対象は、80歳以上の高齢者750人です。地区と民生委員・児童委員や福祉推進員、地域福祉活動サポーターの連携を図りながら、「ひとり暮らしの方は、お菓子を受け取った方は、ありがとうね。最近外に出ることも少なかったから嬉しいわ」と顔をほころばせていました。その他、困ったことや心配なことを聞く中で、東地区社協や民生委員児童委員の紹介もいい、身近な相談相手の存在を周知しました。

東地区社協の事業（三役会長は、地域福祉活動サポーターの連携を図りながら、お菓子を受け取った方は、ありがとうね。最近外に出ることも少なかったから嬉しいわ」と顔をほころばせていました。その他、困ったことや心配なことを聞く中で、東地区社協や民生委員児童委員の紹介もいい、身近な相談相手の存在を周知しました。

「ひとり暮らしの方は、お菓子を受け取った方は、ありがとうね。最近外に出ることも少なかったから嬉しいわ」と顔をほころばせていました。その他、困ったことや心配なことを聞く中で、東地区社協や民生委員児童委員の紹介もいい、身近な相談相手の存在を周知しました。

東地区社協の事業（三役会長は、地域福祉活動サポーターの連携を図りながら、お菓子を受け取った方は、ありがとうね。最近外に出ることも少なかったから嬉しいわ」と顔をほころばせていました。その他、困ったことや心配なことを聞く中で、東地区社協や民生委員児童委員の紹介もいい、身近な相談相手の存在を周知しました。

「元気けぇ」と近況を伺います

見守り訪問活動について伝える氷見市社会福祉協議会広報紙

「地域助け合い基金」で
コロナ禍を乗り越えて共生社会へ

皆様からのご寄付をお待ちしています！

1．寄付金の使途

共生社会を推進するため、助け合い活動の支援に活用させていただきます。

助成の対象は、地域で暮らす人同士の助け合い活動であり、新たに団体を設立する場合のほか、新たに活動を広げる場合やコロナ禍に対応して特別な助け合い活動を行う場合も含みます。

高齢者、子ども、認知症、障がい、生活困窮の方々、刑余者、外国人、ケアラーの支援ほか、分野は問いません。ただし、日本国内の活動に限ります。

本基金は、支援したい市区町村（区は東京都の特別区）をご指定いただけます。

2．税制上の優遇措置

当財団にいただいたご寄付は、税制上の優遇措置の対象となります（当財団発行の領収証が必要となります）。

3．ご寄付の方法

（1）銀行振込によるご寄付

三井住友銀行　浜松町支店　（普通）　口座番号　７８５９４５２
三菱ＵＦＪ銀行　浜松町支店　（普通）　口座番号　００９５４４６
（口座名義 ※いずれも同様）
公益財団法人さわやか福祉財団　地域助け合い基金

※銀行お振り込みの場合は、送金者の情報がカタカナ表記のお名前のみとなるため、当財団発行の領収書が必要な場合や地域の指定をご希望の場合は、お手数ですが「寄付申込書」を当財団宛お送りください。当財団へのお電話でも承ります。

（2）郵便振替によるご寄付

（口座記号番号）　００１１０－７－７０９６２７
（加　入　者　名）　公益財団法人さわやか福祉財団

※通信欄に、ご指定がある場合の市区町村名 (区は東京都の特別区）と、ひと言応援コメントなどをご記入ください。※手数料不要の振込取扱票をご用意していますので、お申し出いただければ郵送いたします。

（3）クレジットカードによるご寄付

32ページのＱＲコードもしくは当財団ホームページよりお申し込み下さい。

助成応募については、当財団ホームページをご参照ください。
「寄付申込書」「パンフレット」なども、ホームページからダウンロードできます。

＜寄付・助成のお問い合わせ＞
地域助け合い基金担当

電話：(03)5470-7751　FAX：(03)5470-7755
メール：mail@sawayakazaidan.or.jp

新しい
ふれあい社会づくりに
向けて

いきがい　ふれあい　助け合い

さわやか福祉財団は、子どもから高齢者まですべての人が、
それぞれの尊厳を尊重しながら、いきがいをもって、
ふれあい、助け合い、共生する地域社会づくりを一貫して進めています。
特に現在は、全国自治体が新地域支援事業で取り組んでいる
住民主体の助け合いの地域づくりを強力に支援しています。
どうぞ、皆様の地域の情報もお寄せください。

- **新地域支援事業・助け合いの地域づくり**
  北から南から　各地の動き
- **その他の財団の活動　など**
  ご支援ありがとうございます。
  さわやかパートナー（賛助会員）・
  ご寄付者の皆様のご紹介

さわやか活動日記（抄）

北から南から

新地域支援事業・各地の動き

（2020年12月1日～31日）

●全国各地で、推進の支援をしています
●活動の一部を紹介しています

生活支援コーディネーター・協議体と連携

加須市（埼玉県）

9日／加須市北川辺地区で第2層協議体（みずわの会）第4回運営委員会が感染症対策を行った上で開催され、当財団もオブザーバーとして出席。前回、助け合いに向けてお互いの顔が見える関係をつくろうと、高齢者が気軽に集える場を3密を避けて屋外で企画することになり、3地区に分かれて、無事実施することができた。

今回はその報告を行い、開催内容を共有、各自から感じたことを発表した。その後、財団から奈良県生駒市のNEXT動画を紹介し、地区ごとに今後の方向性を話し合った。1地区は、3密を避けて人数に応じたプログラムを集会所で行う、その他の地区は現行の屋外活動を基本にとの方向性がまとまった。女性を中心に、やる気のあるリーダーがいて助け合いの素地がある地域。まだ始まったばかりだが期待は大きい。（岡野）

川島町（埼玉県）

21日／川島町で第1層協議体が開催され、当財団もオブザーバー参加した。メンバーが2名交代したが、新メンバーの民生委員はすでに第2層協議体の活動にも参加している方で、第1層協議体の話し合いにも積極的に参加。

第2層協議体の活動状況の情報共有では、担当している圏域の情報を第1層協議体委員がそれぞれ報告した。コロナ禍で集いの場は開催できないが、通信の配布で見守りや声かけを行っている、また、地域食堂では食堂開催の代わりに弁当配布を行ったが用意した分がすぐなくなったなどの報告があった。財団からは、NEXT動画や、コロナ禍でできる活動事例を紹介した。今後は、コロナ禍でもできる活動の共有と活動者のモチベーション維持のため、地域で工夫しながら行っている活動を情報誌としてまとめていくことを検討している。（岡野）

甲州市（山梨県）

24日／甲州市で第1回甲州市生活支援体制整備事業研修会が開催され、当財団が山梨県のアドバイザー派遣事業として協力した。同市は、令和3年度から市社会福祉協議会に第2層を委託し、支部社協を第2層協議体と位置付けて、支部社協職員を第2層生活支援コーディネーターとする方針。この日は、市

関係者や第1層生活支援コーディネーター、市社協関係者が参加しての研修会となった。

あいさつと自己紹介の後、総合事業や市高齢者福祉計画、第7期介護保険事業計画等についての説明があり、支部社協から活動状況について報告された。続いて、財団・鶴山より「住民主体の地域づくり　生活支援コーディネーターと協議体の役割」として講義。「住民にやらされ感がある中、事業をどう進めるか。目指す地域像から話し合い、主体的な体制づくりを進めては」と話し、事例を紹介して、「お願いするやり方から、気づいて主体的な活動へ」と住民の心を動かす働きかけの必要性を訴えた。同県南アルプス市の生活支援コーディネーター、斉藤節子氏と小林陽一氏からは、南アルプス市が住民フォーラムから4年かけて体制を構築し、協議体を中心に住民主体で助け合い創出を進めた経緯が紹介された。住民の声を聞いていく具体的な取り組みからバックアップ体制も機能していくことを期待して、今後も支援する。（川田）

笛吹市（山梨県）

23日／笛吹市で生活支援コーディネーター情報交換会が開催され、当財団も山梨県のアドバイザーとして協力した。1層・2層の生活支援コーディネーターと行政の皆さんが集まり、住民主体のアプローチについて学び、各地の働きかけにつなげることを狙いとした。県のあいさつに続き、各地区の生活支援コーディネーターから取り組み状況の報告があった。財団・鶴山からは、「住民が主役の助け合いの地域をどのようにしてつくっていくか」として講義。コロナ禍で話し合いの場ができていない地区も多かったが、困っている人は増加しており、ニーズも多様化し、財源はますます厳しくなると予想される中、住民の力をどう生かすかを考えていく必要性を伝えた。また、住民主体の助け合い地域づくりは時間がかかることや継続する必要性、地域ごとにニーズが違うため住民に働きかけてやる気になった人の熱が冷めない支援が必要であることなど、生活支援コーディネーター・協議体の役割や行政のバックアップについて伝えた。「どのようにして自分事と感じてもらうか」「住民の心を動かすには」と投げかけながら、いくつかの市町の事例を交えてポイントを伝えた。グループワークは2グループに分かれ、生活支援コーディネーターとして「取り組んでいきたいこと」「大変だったことや質問」について話し合い、発表で共有した。

終了後、参加した生活支援コーディネーターから「たくさんの気づきがあった」との感想も聞かれ、今後の動きに期待し支援していきたい。（川田）

南アルプス市（山梨県）

16日／南アルプス市で昨年から開催している生活支援コーディネーター・協議体関係者による情報交換会（支え合いディスカッション２０２０）に70名

ほどが参加し、当財団も協力。開会のあいさつに続き、財団の鶴山から「取り組みとこれから目指すところ～動いてみれば違った景色が見えてくる！～」と題して講演し、新たな動きが次の取り組みにつながることを伝えた。また、八田地区2層代表の清水俊郎氏から「2層と3層の役割」、白根地区百田地区百々区2層・3層代表の斉藤達男氏から「地域ニーズの把握」、若草南地区藤田区3層代表の神山栄和氏から「助け合い活動」についてそれぞれ事例発表があった。

その後、参加者が約5名ずつのグループに分かれて、①体制整備（2層と3層の関係）、②ニーズ把握、③担い手の掘り起こし、④支え合い活動の創出、のいずれかについて意見交換を行った。各グループの発表と参加者の質問を受けて、鶴山から「助け合いの地域づくりのために、動いて実感した人たちは大切なコアメンバーとして仲間にしながら広げていくことが大切」とまとめた。事例発表では、居場所を始めたいとの意見も出たため、鶴山から「いつでも誰でも型が『助けて』と言える地域をつくる一番の近道」と伝えた。16の2層協議体に参画する住民の皆さんの熱い思いを共有し、前に進む機会となった。（川田）

新潟市（新潟県）

22日／新潟市の戦略会議に当財団もメンバーとして参加。主に2021年1月28日開催予定の「第2層支え合いのしくみづくり推進員等研修会」の内容を議論した。14年から前倒しで支え合いのしくみづくり推進員（生活支援コーディネーター）の体制づくりに取り組んできた新潟市。25年に向けて原点を確認し、あらためて役割を共有して前に進みたい。さらに、地域共生まで視野を広げたような組織や仕組み等と連携しながらの推進も考えていこうということになった。当日は、財団・堀田力会長の講演や河田珪子支え合いのしくみづくりアドバイザーとの対談を受けて、グループワークで議論し、理解を進める予定。（鶴山）

羽咋市（石川県）

21日／今年度1回目の第1層協議体の集まりとなる「羽咋市生活支援協議体会議」が開催され、当財団も協力。メンバーは、シルバー人材センター、農協、町会長連合会、老人クラブ連合会、民生・児童委員協議会、公民館連絡協議会、商工会、第2層協議体代表、市社協など計16名。財団からは「協議体の役割」についてリモートで説明。さらに編成済み5つの第2層協議体の活動報告等を踏まえ、今後の活動方針を共有した。今後は第2層協議体と連携しながら取り組みを進める。（髙橋）

須崎福祉保健所・幡多福祉保健所（高知県）

21・22日／高知県の須崎福祉保健所と幡多福祉保健所が合同で企画した生活支援コーディネーター連絡会に当財団が協力し、それぞれ21日と22日にオンラインで開催された。コロナ禍で集合型の研修が開催できず、本企画も直前

で変更になった。特に今年度は、本事業の情報共有の場も少なく、参加した各自治体の生活支援コーディネーターをはじめとする関係者との意見交換の時間も、今回だけでは決して十分とは言えない。しかし、高知県の福祉保健所は県直轄の機関に当たるため、県レベルのバックアップとしてこの企画が中止にならず、開催できたことの意味は大きく、今後の可能性を感じることができた。（長瀬）

協議体編成のための研修会・勉強会等に協力

軽米町（岩手県）

3日／昨年11月に行われた市民フォーラムに参加した人たちを対象に座談会が実施され、当財団も県のアドバイザーとして協力。第1層生活支援コーディネーターの中里早苗氏から、これからについて話があり「目指す地域像を共有し、地区結っこの会のメンバーになってみませんか」と呼びかけがあった。財団からは、「支え合いのまちづくり～何がしたいですか？　何ができますか？」というテーマで、2層エリアごとの取り組みに参考になればと、他県自治体の取り組みプロセスを紹介した。その後、グループワーク「支え合い・助け合いを広げていくために」と題して、フォーラムの感想、どんな活動をしてみたいか、地域で何が大切か等を第1層協議体「結っこの会」も入って2層3圏域のグループに分かれて話し合った。

アンケートには、「地域をよくするために自分を生かしたい」「地域の特徴を理解して働きかけることが大切だと思う」「これからの地域づくりに、もっと皆さんが関心を持ってほしい」等の意見があった。地区ごとに話し合った取り組みを具体的に進めながら、体制づくりと助け合いづくりの推進につながると感じた。（鶴山）

美里町（埼玉県）

10日／美里町大沢地区で、昨年11月に続き、感染症対策を行った上で2回目の住民勉強会が行われ、当財団も協力。同町では、今年度より第2層協議体を地区ごとに順次立ち上げていく予定だが、大沢地区は助け合いの素地もあり、モデル的にこの地区より勉強会を開始した。行政担当者・生活支援コーディネーターのほかに地域包括支援センターの主任ケアマネジャーも新たに参加。勉強会では、生活支援コーディネーターからの前回の振り返りの後、財団が進行して地域課題とその解決に必要な活動について話し合った。グループワークでは、自分たちにもできることがあるという気づきがあり、発表では買い物支援などの活動が挙げられていた。

次回3回目の勉強会で協議体への参加意思を確認し、第2層協議体を立ち上げる予定。（岡野）

大野市（福井県）

21日／大野市では、公民館区の8圏域に第2層協議体を設置していきたい考えで、現在4地区で協議体が編成され

ている。今回は未設置の大野地区での第1回目「地域のささえあいを考える会」（協議体準備会）で、大野地区の住民約30名が参加、当財団も協力した。グループの少人数化、開催時間の短縮等のコロナ感染対策の中、市の現状と取り組み方針（市より）、助け合いの意義（財団よりリモート）の説明に続き、生活支援コーディネーターの進行による「助け合い体験ゲーム」も実施した。アクリルのつい立て越しながらも盛り上がり、発表では「助けてと声に出すことが大事」「できることは手伝いたい」などの声が聞かれた。今後も継続して勉強会を開催し、住民有志による協議体編成を目指す。（髙橋）

生活支援コーディネーター養成研修等に協力

愛知県

1・2・8・9日／愛知県の生活支援体制整備事業に係る県レベル研修が開催され、当財団も企画から協力した。当初は集合型研修を想定していたが、コロナ禍でこれを断念。オンラインでの実施が前提となったため、県庁との協議の結果、県内自治体を6ブロックに分け6回開催することを決めた。これは、1回の参加者数を減らし、参加者との距離感を近づけるためで、結果、全ての回で財団からの情報提供に加え、各自治体との意見交換の機会を確保することができた。

生活支援コーディネーターをはじめ、本事業推進に係る関係者は、自由な住民の助け合い創出に向け、縦割りの壁を越えて広い視界を持つことが求められている。今回、県のバックアップにより、共生社会実現や他制度との関係性などを含め、参加した自治体の関係者と共にその理解を深める貴重な時間を共有することができた意味は大きいと感じる。（長瀬）

長崎県

7日／長崎県主催の生活支援コーディネーター情報交換会が開催され、当財団の鶴山とさわやかインストラクターの山本倫子氏も協力。研修の狙いは、「コロナ禍で助け合いの地域づくりをどのように広げ、継続し、進化させていけばよいか」「生活支援コーディネーター同士が情報交換会により取り組みや課題を解決し、参加者同士のネットワーク形成を図ること」。

冒頭、財団の堀田会長がオンラインで、「コロナ禍だからこそ、助け合い活動の大切さと多様な知恵や手法を働きかけるとき。共生社会に向けたニーズが広がり、深まっている。県内の生活支援コーディネーター同士がつながり、今後も情報交換しながら共に推進を」と参加者に呼びかけた。その後、鶴山から「コロナ禍における助け合いのあり方」について事例を含めて講演。続いて参加者がグループワークで知恵を出し合った。また、「チームで作る助け合い活動」と題し、南島原市と時津町の生活支援コーディネーターからの事例を紹介。グループごとに情報交

換し、発表で多様な方法などを共有して、山本インストラクターと共にまとめのコメントを行った。

8日／長崎県庁で、前日の生活支援コーディネーター情報交換会の振り返り、次の企画、令和3年度事業計画について関係者と当財団とで打ち合わせを行った。

県で各地区の課題や取り組み状況の情報を取りながら、必要なテーマで共に知恵を出し合うことや、生活支援コーディネーター主体の企画による研修等の機会を新たにつくり、さらなるネットワークづくりと情報共有による推進などを財団から提案。21年2月に開催予定の研修会の内容についても話し合った。令和3年度事業について県側から説明があり、来年度も情報交換会とテーマ型研修会、個別支援に加え、新しい研修の要望もあった。6年前に生活支援体制整備事業がスタートし、同県内の市町も体制ができ助け合いづくりが始まってきて、それぞれ特徴が見られるようになってきた同県。財団も引き続き支援していく。（鶴山）

助け合いの地域づくりのために協力

滝沢市（岩手県）

9日／岩手県のアドバイザー派遣事業として、滝沢市と当財団でオンライン会議を行った。盛岡市のベッドタウンとして、県内で最も高齢化率の低い同市だが、北部は高齢化率が高い。地域課題として、食に関連した支援（配食等）が必要という声が挙がっている中、課題に対しどのような方策が考えられるか助言を求められ対応したもの。

当財団から「包括や行政でのニーズ調査を生かしているが、住民の声を聞いていますか」とたずね、住民の声を聞きながら進めている多様な事例を紹介。そのためにも2層の体制をつくってはどうか、と提案した。第2層協議体の立ち上げも念頭に置きながら具体的な助け合い創出を進めていく予定。今後も支援していきたい。（鶴山）

国分寺市（東京都）

17日／国分寺市で行われた「高齢者生きがい・助け合い研修」に、当財団の清水肇子理事長が講師として協力。研修は、2日間で全9時間のプログラムで行われた。清水理事長からは1日目の17日に「地域住民ができること」として講義し、参加者の参加動機、活動への希望、質疑応答など参加者にも個々に発表してもらい共有できるように進めた。参加動機では「退職して地域に関心をもっているが、自分の老後のためにも知識を身につけて参加できる活動を考えたい」、また質疑応答では「生活支援コーディネーター・協議体についてさらに詳しく知りたい」などの意見が出るなど参加者の熱意が伝わる研修会となった。市民の皆さんの思いや活動を生かした形での体制づくりへの情報提供を引き続き行っていく。

（編集部）

（本稿は、岡野貴代、川田利輝、髙橋望、鶴山芳子、長瀬純治）

ご支援ありがとうございます。

さわやかパートナーは、本財団の趣旨にご賛同いただき、財政的・精神的にご支援くださる賛助会員の皆様です。会費は寄付金の一種として大切に活用させていただきます。新規ご入会の会員の方、会員をご継続いただきました皆様も毎号ご紹介いたします。また、個別のご寄付をいただきました皆様もご紹介させていただきます。

（敬称略）（2020年12月1日～12月31日財団受付分）※なお、自動振替の場合等、処理日と財団受付日にずれが出て掲載時期がずれる場合がありますことをご了承ください。

さわやかパートナー個人（61件）

（都道府県別50音順）

北海道
佐藤　幸策
金澤　勉
菅谷　雄一
岩手県
田中　茂利
大久保　孝信
平沢　やす子
古澤　光
平野　方紹
福島県
山田　礼子
矢吹　道徳
茨城県
石井　榮一
佐川　暁子
伊藤　壽弘
野崎　照子
菊地　多鶴恵
群馬県
清水　勇男
市村　雅昭
田中　達夫
高橋　恵理
丹澤　明子
埼玉県
丹澤　泰夫
星野　文子
堀井　豊
本名　幸作
山田　真幸
横地　泰公
東京都
姉崎　猛
大石　芳野
大泉　喜代子
久保　裕
島崎　節子
鈴木　裕子
竹内　弘
谷本　憲一
辻村　哲夫
安原　法子
山﨑　威司
吉原　初江
匿名希望
神奈川県
飯尾　哲也
川辺　裕子
妹尾　信二
高橋　秀和
福江　孝夫
箕輪　久美子
山梨県
茂木　克美
石田　義愛
長野県
古川　静男
愛知県
笠原　盛泰
堤　孝雄
三重県
藤田　清正
京都府
小中　敬三
大阪府
二井矢　道生
西井　久
前東　ふみ子
兵庫県
山仲　晴美
奈良県
湯川　基子
島根県
三宅　幸恵
広島県
植木　茂
徳島県
森　依顕
宮崎県
草薙　良雄

さわやかパートナー法人（10件）

（50音順）

株式会社エーシーエ設計
沖電気工業株式会社ＯＫＩ愛の募金事務局
医療法人ケイセイ会パークサイドクリニック
埼玉相互住宅株式会社
ＮＰＯ法人さわやか徳島〝幸せの家ありがとう〟
サントリー
ビバレッジソリューション株式会社
サントリーホールディングス株式会社
医療法人勝久会
全国労働者共済生活協同組合連合会
日本フレーバー工業株式会社

一般ご寄付（8件）

（50音順）

加藤　昌宏（50万円）
加藤　由紀子（10万円）
川淵　三郎（30万円）
堤　孝雄（4万円）
ほっこり倶楽部（4万5000円）
ボランティア・ベンダー協会（44万6879円）
宮中37会（1万3000円）
米田　俊子（1万円）

地域助け合い基金ご寄付（7件）

（ご寄付日付順）

岡村　紀男（5千円）
大内　愛子（3千円）
匿名希望（10万円）
小野島　一（5万円）
加藤　昌宏（10万円）
加藤　由紀子（10万円）
匿名希望（2万円）

2020年度

さわやか福祉財団全国交流フォーラムは中止いたします

３月22日（月）に予定しておりました「2020年度さわやか福祉財団全国交流フォーラム」の開催について20年12月号でお知らせいたしましたが、新型コロナウイルス感染症の状況を受けて、残念ながら開催を中止させていただくこととなりました。

当財団の活動内容等につきましては、別途ご報告させていただきますので、何卒ご了承くださいますようよろしくお願い申し上げます。

さわやか活動日記（抄）

〈2020年12月1日～12月31日〉

ふれあい推進事業

復興支援プロジェクト

宮城県南三陸町歌津地区復興支援の会へ活動支援金を贈呈

【12月11日】

当財団は、宮城県南三陸町の歌津地区復興支援の会一燈（以下、「一燈」。小野寺寛代表）と合意書を締結し、活動支援金280万円を贈呈した。当財団からの支援金の贈呈は、石巻市、塩竈市浦戸諸島、大船渡市に続くもの。この支援金は、全国から頂戴した義援金を原資とし、一燈が行う歌津地区を中心とした南三陸町町民の助け合いによる地域復興・まちづくりの活動に充てられる。

東日本大震災から3月で10年を迎える。一燈では、住宅や道路などハード面での復興は進みつつあるが、暮らしに密着したコミュニティの構築や移動手段の確保、孤立化など身近な課題の解決に一層取り組む必要があると感じており、支援金を活用して、引き続き有償ボランティアによる助け合いなど地域での支え合い活動に取り組んでいく。当財団も引き続き連携していきたい。（内田）

情報・調査事業

調査政策提言プロジェクト

オンラインサロンで居場所を推進

【12月14日】

未来の豊かな〝つながり〟のための全国アクション（つながりアクション）主唱団体が主催する「オンラインサロンPart3」が開催された。テーマは「コロナ禍におけるつながりを絶やさないための居場所づくりの展開」。全国の社協、生協、民生委員等90名以上が参加し、オンラインでつながりを絶やさないために議論する機会となった。内容は、当財団評議員でもある稲葉ゆり子氏（静岡県袋井市「たすけあい遠州」代表）と東京都東久留米市弥生地区住民・沖原寧子氏からの事例紹介、当財団から理事の鶴山芳子がコメンテーターとしてコメントした。

冒頭、進行役の村田敏明氏（全国社会福祉協議会）より、コロナ禍における居場所の開催状況について「工夫して再開または新たな活動に展開しているが6割、再開できていないが2割、再度中止が約2割」と説明があった。次に稲葉氏から、

変化を楽しむ新たな居場所づくり等の展開を発表。25年間続けてきたいつでも誰でも型の居場所を閉じ、出前居場所や青空居場所などへ展開。「人と人とのつながりを形にこだわらずつくりだしていきたい」と話した。沖原氏からは、オンラインお茶会を地域福祉コーディネーターと連携して取り組んだ紹介があり、「実施後、オフラインの大事さに気づいた」という話があった。2つの事例を受け、鶴山より「コロナ禍で、一人親家庭、困窮者、外国人などつながりが必要という深いニーズが浮き彫りになった。共生社会に向けて地域づくりを進めていく必要を実感した」とコメント。また、大阪府門真市のゆめ伴プロジェクト「集まらなくても社会とつながる『ステイホーム型の地域活動』の推進は居場所に来られない人をどうするかという課題を解決するヒントになる」と伝えた。

その後、オンラインでグループワーク、全体で質疑応答を行った。「コロナ禍で食事を提供するには」という悩みに、稲葉氏の「食事はみんなしている。そこに衛生面の工夫をすればいいだけ」という気負わず楽しくやっている言葉は力になったと思う。「今が助け合いの広め時」ということを共有した。つながりアクションでは、ホームページでも全国の情報を発信していく。（鶴山）

退職のお知らせ（20年12月15日付）

■情報・調査事業
平　雅久さん

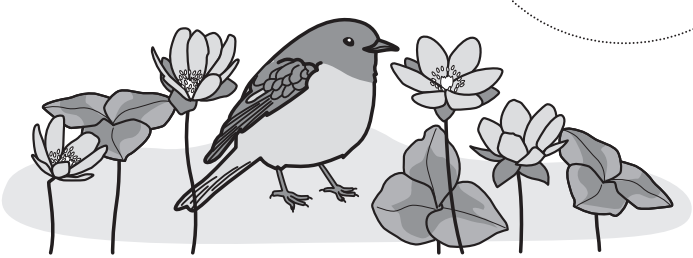
平さんには、19年4月からシステム担当として、コロナ禍の中、ウェブ会議の構築などにより当財団の活動を支えていただきました。

在職中にお寄せいただいた皆様のご支援に感謝申し上げます。

事務所だより

●本誌を発送する際、財団からもボランティアさんにお願いしてお手伝いしてもらっている。ただし、このコロナ禍で昨年4月号からは事務方スタッフで手分けして発送。さすがに慣れてきたのか、だんだん手際がよくなり、チームワーク良く短い時間で作業が終了。ボランティアさんにはお会いしたいが、まだまだ勢いが衰えない新型コロナ。これからもカバーし合いながら身近な助け合いで乗り切ろう！

みんなの広場



緊急提言に賛同します

松原　彰雄さん　愛知県

私はさわやか福祉財団草創期からの支援者で、国に対する財団の緊急提言に大賛成です。粘り強い活動が大切と思います。マスコミもぜひ動かしたいと考えますし、幅広く知らせる必要があろうかと思います。

頼もしい！　しっかり助け合いを広めましょう

コロナ禍で居場所開設も難しく…

渡部　嘉子さん　80歳　山形県

財団の『居場所ガイドブック』をいただきました。ありがとうございます。大変詳しく書かれていて勉強になりました。

一応、自分の空き家はあるのですが、近所のスタッフをどう集めるか悩んでいます。このコロナ禍で集まることが難しくなり、声かけも難しいですが、今年4月をめどに市役所の生活支援コーディネーターと話し合っています。

生活支援コーディネーターの智恵を生かしましょう

Tsutomu Hotta

『さぁ、言おう』投稿募集

あなたの意見を社会へ生かそう

『さぁ、言おう』は皆様の声を社会につなげる
問題提起型情報誌です。

ぜひ皆様の声をお寄せください

『さぁ、言おう』では、取り上げたテーマに対する読者の皆様からのご意見・ご感想、あるいは普段気になっているテーマに基づいた体験談や提言などを随時募集しています。

常設テーマ

- 地域の助け合い活動について
- 助け合いの地域づくりについて
- いきがい、社会参加について
- 居場所や地縁組織、ＮＰＯの活動について
- 新地域支援事業について
- 生き方について　など

投稿の方法

- 字数や回数制限はありませんが、掲載にあたっては誌面の都合上、編集要約する場合があります。あらかじめご了承ください。
- 一般投稿は形式は問いません。本誌添付の投稿ハガキなどもご自由にご利用ください（原稿はお返しできません）。
- 投稿は、事情が許す限り本名でお願いします。
  ただし、掲載時には匿名、あるいはペンネームの使用も可能ですので、その旨お書き添えください。
- 投稿時には、お名前のほかに、ご住所、連絡先お電話番号をご記入ください（内容により質問させていただく場合があります）。性別、年齢もよろしければお書き添え下さい。大変参考になります。

送付先

〒105-0011　東京都港区芝公園2-6-8
日本女子会館７階　公益財団法人さわやか福祉財団
『さぁ、言おう』編集部宛
FAX（03）5470-7755
E-mail　pr@sawayakazaidan.or.jp

私たちはふれあいあふれた地域づくりを支援しています

さわやか福祉財団の活動をぜひご支援ください。

『さぁ、言おう』はみんなで新しい社会のあり方を考える問題提起型の情報誌です

■さわやか福祉財団の活動をさわやかパートナーとしてご支援ください。

『さぁ、言おう』を毎月お手元にお届けいたします。
さわやかパートナーは、さわやか福祉財団の理念と活動に共感して会員としてご支援いただく賛助協力者の皆さんです。

個人年会費	Aコース	10,000円
	Bコース	3,000円
法人年会費（1口）	Aコース	100,000円
	Bコース	20,000円

公益財団法人さわやか福祉財団の会費は、特別な特典を付与するものではない賛助会費であり、寄付金の一つの形です。

■寄付金は税金の控除対象となります。

さわやか福祉財団へのご寄付は、所得税、法人税等の控除対象となります（所得税の寄付控除額の上限は所得の40%－2000円）。

一般ご寄付をいただく場合のお振込口座

口座名義：公益財団法人さわやか福祉財団
郵便払込　００１２０-９-６６８８５６※
三菱ＵＦＪ銀行　浜松町支店　普通預金　口座番号３７３１７１４
りそな銀行　芝支店　普通預金　口座番号１１７４２９７

※手数料不要の専用用紙をご用意していますのでお申し出いただければご郵送します。

＊いずれもお問い合わせは、編集部あるいは社会支援促進チームまでお気軽にご連絡ください。（mail@sawayakazaidan.or.jp）

表紙絵から　はり絵・池田げんえい

「鬼面と猫やなぎ」

編集後記●将来への安心の土台をつくるため、地域でつながりましょう（「巻頭言」Ｐ２～）。●新連載「今風女子」。歳を重ねても好奇心を持ち続け、いきいきと暮らす女性に注目し、偶数月にお届けします。第１回は鮫島純子さんです（Ｐ４～）。●「活動の現場から」は高知県から。高齢者だけでなく、みんなが参加する地域のための取り組みを取材しました（Ｐ16～）。●「移住　悪くないですよ」は、それぞれが自立して長瀞町で暮らす田中さん親子です（Ｐ22～）。●福祉ジャーナリストの村田幸子さんのエッセイも新しく始まりました。お楽しみに（Ｐ30～）。

助け合いを
広げよう！

新 ひとりごと

清水　肇子

冬来たりなば　春遠からじ
イギリス人作家シェリーの長い詩の一節が
日本のことわざのように根付いているのはなぜだろう。
豊かな四季に囲まれた日本人は、
その脅威も再生も誰もが身をもって知っている。
原詩では、秋の西風が荒々しく破壊と創造を繰り返す。
それでも、最後に、春は遠くないと投げかける。
大変なコロナ禍の今、社会はまだ真冬のまっただ中だ。
つらい時期だけれども皆で助け合って辛抱しながら
できることで社会に新たな栄養を蓄えていこう。
やがて来る春のために。

公益財団法人
さわやか福祉財団理事長

コロナで、ウォーキング時の声かけおせっかいは一時休止。おしゃれマスク作りを広めてます。

さわやか 2月号

通巻330号　2021年2月10日発行
（毎月1回10日発行）
表紙絵　池田げんえい
イラスト　すずきひさこ
福島康子
レイアウト　菊池ゆかり
印刷所　日本印刷株式会社

発行人　清水肇子
発行元　公益財団法人さわやか福祉財団
〒105-0011
東京都港区芝公園2-6-8 日本女子会館7階
Tel (03)5470-7751　Fax (03)5470-7755
E-mail pr@sawayakazaidan.or.jp
https://www.sawayakazaidan.or.jp
Printed in Japan

無断複写・無断転載はご遠慮ください©

さわやかおーつ 2月号
令和3年2月10日発行
（毎月1回10日発行）
通巻330号
発行人 清水肇子
発行元 公益財団法人さわやか福祉財団
〒105-0011
東京都港区芝公園2-6-8
日本女子会館7階

地域共生社会に向け、最前線の課題と対応策を共に考えるチャンス

いきがい・助け合い サミット in 神奈川

「地域共生社会」に向けて地域包括ケアや新地域支援事業はどうあるべきかなど、幅広いテーマについて、大阪サミットでの議論をさらに深めます。

コロナ禍を乗り越えて、
地域共生社会実現に向け、一緒に前に進みましょう！

開催 2021年 9月1日（水）・2日（木）

場所 パシフィコ横浜（横浜市西区みなとみらい1-1-1）

お申し込みのご準備をお願いいたします

開催形式 会場参加、ライブ配信併用
会場参加1500名　オンライン視聴 3500名
※新型コロナウイルス感染症の状況により、全面オンライン配信とする場合があります。

● 全体シンポジウムテーマ

幸せな人生と社会に不可欠ないきがいと助け合い

＜登壇者＞

東京大学高齢社会総合研究機構・未来ビジョン研究センター客員研究員　辻　哲夫氏
東京大学名誉教授　神野　直彦氏
総合研究大学院大学学長　長谷川　眞理子氏
津田塾大学総合政策学部客員教授　村木　厚子氏

＜進行役＞

公益財団法人さわやか福祉財団会長　堀田　力

お申し込み受付開始は５月中旬を予定

※お申し込みには、資料代として
お一人2,000円をいただきます。

主な内容
- 全体シンポジウム
- 分科会：第１部から第３部まで35分科会
- ポスターセッション
- 全体発表会　など

※現時点での予定です

お問い合わせ：電話（03）5470-7751（担当・内田）
◎開催情報は、財団ホームページでもご案内します ▶ https://www.sawayakazaidan.or.jp

３月22日の2020年度さわやか福祉財団全国交流フォーラムは、中止いたします。何卒ご了承ください。（本文45ページに関連記事）