

2025

令和7年11月10日発行（毎月1回10日発行） 通巻387号

人生100年時代 共生社会の生き方情報誌

# とまごお



公益財団法人



公益財団法人  
さわやか福祉財団

すべての人が幸せに暮らせる社会へ



# いきがい・助け合い オンラインフェスタ 2025

目指せ 地域共生社会

〓 今こそ多様につながり、出番づくりを進めよう! 〓

たくさんのご参加ありがとうございました

10月14日から23日まで、

「いきがい・助け合いオンラインフェスタ2025」を開催しました。

いきがいを持ち、支え合う地域共生社会の実現に向けて、

「オープニングフォーラム」「特別トーク」

「学ぼう編」「語ろう編」を配信し、

パネリストの方々からたくさんの実践報告や提言をいただきました。

アーカイブ配信は11月30日（日）までご視聴いただけます。

参加者の皆様はどうぞご活用ください!

※本文4～9ページの記事もご覧ください。



最終日10月23日のライブ配信、

「語ろう編・助け合いの社会的価値とつながり方」も無事終了しました

# とある

2025年11月号

## CONTENTS

### 2 新しいふれあい社会 実現への道

## 助け合いの社会的価値をどのように示すのか 京都大学と共同で考察する助け合いの可能性

清水 肇子

### 4 速報 いきがい・助け合いオンラインフェスタ2025

### 10 | 生き方 自分流 |

## 大好きな故郷・輪島の 今とこれからを守り支える看護師

(一社) みんなの健康サロン海風代表理事

看護師 中村 悦子さん (石川県輪島市)

### 16 広げよう つなげよう 地域助け合い 活動の現場から

## 地域の仲間が会議体から活動創出 助け合う地域へ

中曽根地域ささえあい会議 (埼玉県吉川市)

### 22 「新潟県多様な居場所 活動交流会」 開催

## 居場所をテーマにこれからの地域づくりを話し合おう

さわやか福祉財団常務理事・共生社会推進リーダー 鶴山 芳子

### 28 シリーズ 定年、その先へ ー地域とのつながり方 7

## 柏で進む「55歳からのリスタート」

一般社団法人定年後研究所長 池口 武志

### 新しいふれあい社会づくりに向けて

#### 24 「地域助け合い基金」

助成先のご紹介／状況のご報告

#### 32 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

#### 33 活動日記 (抄)

③「連合・愛のカンパ」のお知らせ

⑫さわやかパートナーのご案内 / 表紙絵から

# 助け合いの社会的価値をどのように示すのか 京都大学と共同で考察する助け合いの可能性

さわやか福祉財団 理事長 清水 肇子

住民同士による助け合い活動の社会的な価値を皆さんはどのように考えますか？ 助け合い活動を社会的な仕組みとしてどう根付かせていけるのか。これからの日本で非常に重要な課題であり、さわやか福祉財団も全国の人たちとずっと長く取り組んできている。

社会的な関心が薄ければ当然に活動の広がりも弱い。体験したことがなければ理解もしづらい。行政や専門職の助け合い活動に対する正しい理解と応援がなければ、せっかくの活動も孤立してしまう。各地の皆さんの努力でこの10年、意識はずいぶんと変わってきたことを実感するが、その効果は数値では表しづらく、まだまだ一般には見えづらいのが実情だろう。短期的な成果が求められがちな中で、生活支援コーディネーターや理解ある行政や専門職関係者が必死に取り組んでも、評価されていないという状況が今も起きているのは本当にもったいない。

人生100年時代を迎え、高齢になっても誰もがいきいきとした暮らしが送れるようにするために、制度サービスの充実はもちろん大事だが、互助の役割が今後ますます重要になってくる。そうでなければ一人ひとりの多様な生活ニーズに寄り添い、柔軟に支え切れないからだ。

現在、多職種多分野の連携強化が進められているが、そこに互助の活動が仕組みとしてネットワークされている例はまだ少ない。認知症の方がさらに増加し、年齢を問わず孤独・孤立の問題も大変深刻になっていく。制度サービスだけでは成し得ない、尊厳ある暮らしを支えるために、助け合いの役割と価値、多方面との包括ネットワークの重要性、そしてその手法をできるだけ客観的に考察し、社会に広く発信していけたらと考えている。

そのため、今回は、京都大学大学院で「社会的インパクト」を研究している皆さんとの共同事業を行う準備を進めている。助け合い活動の多面的な社会的インパクトを従来のビジネス的な視点ではない考え方により、改めて質的・量的に評価するチャレンジである。居場所の取り組みや生活支援などの助け合い活動が利用者、支援者、そして地域にどのような影響を与えているかなどについて確認していく。自己肯定感などの心理的側面、ウェルビーイング⇨幸福感、健康、生活状況、社会的つながりなどが主なポイントになるだろう。

10月に開催したオンラインフェスタでも取り上げたテーマだが、その際、こんな声が寄せられた。「社会的なインパクトを重視することで、逆に、現場での価値が社会的なインパクトの大小に引きずられてしまう恐れはないでしょうか」。とても重要な視点であろう。

現場、つまり関わっている関係者の価値と乖離するなら、それは評価のための評価であって本質を捉えていない。一方で、関係する人々の満足感だけにとどまらず、関わっていない人たち、地域へのさらなる波及効果の視点も重要であると考えている。その点が伝われば、結果として広く現場理解につながっていくからだ。皆さんからの情報や思いを共有しながら、助け合いが持つ大きな可能性を発信していきたい。ぜひ一緒に取り組んでいきましょう。

## いきがい・助け合いオンラインフェスタ2025

目指せ 地域共生社会今こそ多様につながり、出番づくりを進めよう！

10月14日（火）～23日（木）の土日を除く8日間にわたり、当財団主催「いきがい・助け合いオンラインフェスタ2025」を開催いたしました。11月30日（日）まではアーカイブでも視聴可能として皆で学び合い、また過去2回の開催と同様、参加費と同額を当財団の「地域助け合い基金」に拠出するチャリティフェスタとしました。今月号では、初日の「オープニングフォーラム」を速報でお伝えします。

（文責・編集部）

## オープニングフォーラム「みんなの参加で地域共生社会を実現しよう」

進行役 宮本 太郎氏

中央大学法学部教授

登壇者 瀧 靖之氏

東北大学スマート・エイジング学際重点研究センターセンター長、東北大学加齢医学研究所教授

秋山 正子氏

暮らしの保健室室長、（認定特非）マギーズ東京センター長

稲葉 ゆり子氏

たすけあい遠州代表

菅野 浩之氏

（一社）全国信用金庫協会常務理事

### ◆登壇者発表

進行役の宮本氏が冒頭、「地域共生社会は上から降ってくるのではなく、みんなでつくっていくものだとい

うことをしつかり受け止めるために議論を深めたい。地域共生社会は、支える側・支えられる側と分けずに誰もが輪に加わっていくもの。医療、介護、就労、まちづくりの縦割りを超えようとすると急にハードルが上がるが、

何から始めるか、どう進めればいいのか、また、福祉と金融・経済の間に感じる壁などの問題をうまく解消すること、そして『もうトシだしみんなに迷惑をかけても…』ということではなく、難しく考えずに進めていけるよう、パネラーの皆さんにヒントをいただこうと思う」と話し、登壇者が発表を行った。



宮本太郎氏

**稲葉氏** 介護保険制度が始まる頃、さわか福祉財団と一緒に時間通貨を勉強し、時間通貨は「うれしい気持ちを作る」ことだと分かり、有償の助け合い活動をしていた私たちは知恵をもらった。どんな時間通貨にするかワクワクしながら話合って、20数年。「ちょっとお願い」の場面に時間通貨はいつも登場してきた。また、活動の中にはずっと「食」があり、家族の食事



稲葉ゆり子氏

しか作ったことがなくても、人がいてくれれば何とかすることも分かった。

場所を何度か変えながら「もうひとつの家」などの居場所もやってきた。「たすけあい遠州」は働く女性を応援しようと立ち上げ、しかも有償で、テーマを理解してもらえるか心配したが、関心を持ち寄付や応援をしてくれる人たちがいてこれまで続けてくることができた。

私は転んで肩の手術をし、重い物が持てなくなつて運転免許も返納したが、仲間がくれたのは「言葉と頼みやすい空気」。小さな助け合いが続いてきて思うことは、「感謝は支える側にある」ということ。あの人・この人の暮らしの中に、心を置ける場所を見つけてほしい、と思いつながら今も活動している。

**宮本氏**「助けてあげよう」ということなく、居心地のよい場に自然にいて、シニアの方々が自然に働く女性の応援をしてくれる、という形を見事につくり上げてくれた。

**秋山氏** 1991年から地域で訪問看護をしてきた。その中で、病気が重くなる前から、誰に相談すればいいか

分らないとかちよつとした困り事などを話せる場が必要だと考えて2011年、都会の団地の中の元店舗を借りて「暮らしの保健室」をつくった。訪問看護は人



秋山正子氏

生の終わりにもお付き合いするが、家族やご近所も参加し、プロが席巻してしまうのではない。プラスプロという形が理想。保健室は制度ではないので、皆がボランティアに講座、食事会、バザー等をしている。特徴的なのは、医療・介護・福祉の専門職がケース勉強会を行って連携していること。その積み重ねの結果、安心な居場所、相談窓口、市民との学びの場、ボランティア育成の場、さまざまな人との連携の場、そして世代を超えた交流の場、といった6つの機能が付加された。

「出しゃばらないお節介」が広がって地域共生社会が充実していくには、「場」からつながる。そして重裝備にしない最期を迎えられる地域をつくる。そのためにはお節介な人が活躍できる地域社会を目指す。医療も限りある資源として上手に使い、お互いに支え合っていくこと

が必要だと思う。

**宮本氏** その人の持っているつながりをどう生かし切るか。そのためにいろいろな応援をどう束ねることが出来るか。居心地のいい場づくりから地域共生社会へつながっていく、ということだと思う。

**菅野氏** 信用金庫と地域共生社会の関わりを3つ紹介したい。1つ目は相互扶助。

地域の中小企業や個人の生活、地域全体の繁栄を経営理念としていること。2つ



菅野浩之氏

目は融資先が中小企業や個人限定であること。3つ目は、各信用金庫が地域の実情に応じて特色ある経営をしながら、全国に254ある信用金庫が全国ネットワークを構成して助け合いながら活動していること。

地域の一員としてさまざまな社会貢献も行っており、1997年に「信用金庫社会貢献賞」を創設した。個人的な活動も「信用金庫らしさ」があれば顕彰の対象としていることも特徴の一つで、これまで、消防団に入団し

て活動を通じて消防団の魅力を発信し、地域住民との交流を図り、生まれ育った地域に貢献できるよう取り組んでいる女性職員、また、実家がある4世帯だけの集落で「明日みらい研究会」を立ち上げ、過疎化が進む限界集落において、関係人口創出と地域活性化に取り組んでいる職員などが受賞している。

信用金庫は、いかに地域の方々の幸せに貢献できるか、誇りと矜持を持って取り組んでいる。

宮本氏「経済社会の壁」などと言われてきたが、もう壁なんてないというところが見えてきたと思う。これまでの地域活動の幅を広げるために、経済界の扉をたたいてみることも大切ではないか。



瀧靖之氏

瀧氏 脳科学の専門から、私たちが地域で共生するには何が重要かと考えると、結局「コミュニケーション」と「知的好奇心」が非常に重要であるということをお話したい。

私たちの日々の会話は「気持ちのやり取り」であり、相手の表情、仕草、声の抑揚など非言語的な情報が、実はコミュニケーションでは非常に重要。実際に、より多くコミュニケーションしている人は脳の健康が保たれていることがさまざまな世界的研究からも分かっている。他方、社会的孤立は非常に心身のストレスが大きいと言われ、実際に社会的に孤立している人は将来の認知症リスクが有意に高まる。いかに地域でつながり共生して、楽しく会話をしながら過ごすことが大事か、脳研究でも明らかになっている。私たちの研究でも、社会的孤立が脳を萎縮させ、認知機能を下げ得るという報告がある。そして、知的好奇心を持って趣味活動をする、それをみんなで考えたり判断したりすることが脳の「変化する力」を高め、結果的に脳の萎縮や認知機能低下が抑えられることも分かっている。感情と記憶に密接な相関があると言われており、高齢だから手遅れということとは脳科学では否定されている。人と集まっているなことを「楽しくやる。そうやって地域共生社会がつけられれば素晴らしい。」

宮本氏 やはり地域共生社会づくりに加わらない手はな

い、と素直に思う。言葉だけのコミュニケーションではなく、いろいろな場を共有することによるコミュニケーション、そこでの脳の活性化がすごいということ。

これをここまでの発表に引きつけて考えると、稲葉さんの「もうひとつの家」、秋山さんの「暮らしの保健室」、雄弁に語る人はそんなにいないかもしれないが、そこで起きているコミュニケーションは実はものすごく濃密で豊かに展開している。

#### ◆超少子高齢社会における、人とAIの共存について

**宮本氏** 制度等のややこしいことをAIに任せるとして、共に生きる我々の一番大事な「独自性」の部分について、秋山さんはどう思われるか。

**秋山氏** 介護現場の記録等ではAIに助けられる部分もある。しかし、例えばがんの相談の場合、心身が傷ついている人の言葉が出てくるまで待つて共感し、いろいろな悩みを引き出して一緒に整理して背中を押す、一緒に泣くといったことはなかなかAIでは難しいだろうと思う。

**宮本氏** 認知症の方々の金融資産が膨らんでいるが、金

融リテラシー、お金のやりくりについて瀧さんはどう思われるか。

**瀧氏** 日々の生活の質がある程度維持するのに、資産管理は重要。さらに資産運用まで今後の脳科学研究でやれないかと考えている。お金を稼ぐということだけでなく、重要な指数を見たり政治経済等に興味・関心を持つことが正に「知的好奇心」そのもので、そういう勉強をしていることが素晴らしい行動ではないかと考えている。

**宮本氏** 自分の老後を支えるお金を、ちよつと置いている間は地域に役立てられるようなことができればすくうれしい。使い方のヒントを菅野さんに教えていただきたい。

**菅野氏** 地域で集まったお金を地域のために有効に生かすことが信用金庫のビジネスモデル。また、金融リテラシー向上や運用に役立つセミナー等にも力を入れている。

**宮本氏** 稲葉さんたちの活動開始後に介護保険制度ができ、地域共生社会も広がってきている。制度をこんなふうにする



といい、といったアドバイスがあれば。

**稲葉氏** 私たちの団体では介護事業はやらないが、やはり高齢になれば認知症にもなる。だから、制度も使いながら私たちと一緒に過ごす日もある。「一人の人を大事に」を心がけて、〴〵集める〴〵のでなく訪ねたり個人的に引っぱり出したりということを今試みている。

最後に登壇者が一言ずつメッセージを発信した。

**瀧氏** 会話をすることで、脳、身体、そして社会の健康が保たれる。いつからやっても確実に伸びるので、ぜひみんなで頑張りたい。

**菅野氏** 信用金庫は地域で共生する一員としてお役に立ちたいと思っている。親しみを持っていただけたらありがたい。

**秋山氏** 病気やけがで入院すると一気にそれまでのつながりが途絶える例をたくさん見てきた。なるべく人とのつながりを分断しない医療との関わりを大事にしていきたい。

**稲葉氏** 私も含めて、地域には何かやりたい人がいる。そういう人たちと助け合いを広めようと頑張っている生

活支援コーディネーターの接点を大事にしたい。

\* \* \*

各登壇者の話を受けて宮本氏が「コミユニケーションと知的好奇心は今からでも遅くない、という瀧さんのお話があった。地域をどう持続可能にしていこうかという共通項でつながり、信用金庫に問いを持ち込んでほしい。秋山さんが話された〴〵つながり〴〵を応援する国や自治体の制度はまだこれからだろうと思う。稲葉さんからは生活支援コーディネーターへの応援もいただいた。地域は皆さんの活動に開かれており、自分の人生を豊かに長くするためにやらない手はない。地域づくりに関するとても豊かなヒントをいただいた」とまとめ、オープニングフォーラムが終了した。

本誌12月号でも引き続き「いきがい・助け合いオンラインフェスタ2025」についてご報告します。また、次号「さあ、やろう」では詳細をご報告いたします。



## 方・流 生・分 自

# 大好きな故郷・輪島の 今とこれからを守り支える看護師

（一社）みんなの健康サロン海風代表理事

看護師

中村 悦子さん（石川県輪島市）

2024年1月1日に発生した能登半島地震、そして9月の豪雨。二重の大災害に見舞われた石川県輪島市で、自らも被災しながら看護師として住民のための活動を前に進めている中村悦子さん（65歳）。そのたくましさ、原動力はどこから来るのでしょうか。幼少期や家族のこと、活動への思い、そして、思い描いている今後について聞きました。（取材・文／境 朗子）



「いつか一人になってしまおう…」  
看護師を志した子ども時代

中村さんは、輪島市内で生まれ育った。一人娘として大切に育てられたが、病弱で小学生の頃は体育の授業を休むこともあり、保健室登校の時期もあった。



「両親も丈夫ではなく、母が何か月も入院したときは親戚に預けられていました。いつか私は一人になってしまいうのではないか、と思っていました」

そこはかかない不安を抱えた子ども時代。

「中学生の頃は体育の授業をさぼって、よく本を読んでいた（笑）」。読書好きの伯母がりボンで結んで贈ってくれた文庫本は、ドストエフスキーや遠藤周作などの作品。生きる意味や人間の尊厳といった根源的なテーマに引き込まれた。同時に、母の見舞いで訪れた病院で看護師がてきばきと働きながら患者や家族にあたたかく接する姿が心に残り、看護師になる夢を持つようになった。

高校生になると、サッカー部のマネージャーになった。選手たちを支え、試合中のかげ声が大きくて監督に「やかましい」と注意されたりしたそう。

高校を卒業すると、夢を実現するべく金沢医科大学附



中村さん 7歳の七五三

属看護学校（当時）へ進学。卒業後は金沢医科大学病院で3年間勤務し、その後、市立輪島病院に移った。

医師の往診に同行したときのこと。手足が拘縮した患者を介助する人に医師が「あなたはどなたですか?」とたずねると、「ホームヘルパーです」という答えが返ってきた。介護保険制度がない時代、地域にそういう専門職がいることを初めて知った。医師に「残って一緒にケアをして差し上げて」と言われ、ヘルパーに教えられながら患者の着替えを介助した。

「病院の中にいるだけでは、患者さんの生活も地域のことも分からないんだ、と気づきました」

この出来事は、中村さんが「地域」を意識する原点となった。

## 結婚、家族、仕事

中村さんが友人の紹介で3歳上の夫・和規夫さんと結婚し、輪島市上大沢町にある和規夫さんの実家で暮らし始めたのは25歳のとき。青く澄んだ湾を擁する海、山側の田畑には豊かな作物が実る集落だ。

中村さんは、同じ市内でも市街地育ちで農作業経験はゼロ。義母に、山へ行ってサツマイモを採ってくるよう言われたが、そもそもどれがサツマイモの葉っぱ

か分からなかった。

「畑仕事はまるでダメ、夜勤で家を空ける。日の出とともに鎌を腰に差して山へ行く義母から見れば、私は『何もできない嫁』」と笑いながら当時を振り返る。

和規夫さんは輪島塗の職人。輪島塗の会社に勤めながらも地元で米を作り、ときに海へ出て漁もした。中村さんは、2男1女の子育てをしながら看護師を続けた。育児休暇も取れない時代で、子どもが熱を出したときは実家の両親に見てもらうことも多く、夕飯用にカレーを作っていると、子どもに「お母さん、今日も夜おらの?」と聞かれたこともあったそうだ。入学式には義父が出席してくれた。

「義父はうれしそうでした。率先して通学路の草刈り



夫・和規夫さんとの結婚式

をするなど、孫を大事にするとても優しい人でした」

義父は孫たちを海に連れていき船に乗せ、釣りを教えたが、あるとき、荒れる海で亡くなった。その後、海に行こうとする子どもたちに中村さんが「海は心配

だ」と言うと、子どもたちは「大丈夫。海には、じいちゃんがいって守ってくれる」と言った。

## 地域に出て活動しよう

2011年の東日本大震災では、「全国訪問ボランティアナースの会 キャンパス」に登録し、宮城県気仙沼市で結成された摂食嚥下コミュニケーションサポートチームの一員として被災地支援に入った。13年には、「新しいふれあい社会の実現」という当財団の理念に共感し、さわやかインストラクターとなって連携



輪島病院勤務時代（右手前が中村さん）

してくるようになった。

勤務先の輪島病院では1999年、反対意見もある中、中村さんは訪問看護を立ち上げた。さらに、2003年には地域医療連携室の設置にも携わった。11年、栄養サポート室が新設され中村さんはその専任看護師となったが、サポート室ができると、同院にかかっていない人も栄養相談や介護相談をしないと次々に来院するようになった。院内には地域のような「居場所」はなく、待合室が人々の交流の場になっていた。輪島市の高齢化率は、当時すでに40%以上。高齢独居率も県内トップだった。

「地域に出て、看護師として学んできたことを伝えるのが自分の役目。みんなと一緒においしいものを食べ、誰に遠慮することもなくおしゃべりができて、傍らにはさりげなく見守りながら必要な情報を提供してくれる専門職もいる、そんな場所を自分でつくろう」

中村さんは15年4月、55歳で病院を退職。輪島地方では55歳を人生の頑張りどころの節目と捉え、2回目の成人式として祝う風習があるという。なんと折り良い船出だろう。ほどなく、「一般社団法人みんなの健康サロ<sup>みなぞ</sup>ン海風」を設立。風いだ海のように穏やかにすべてを受け入れ、寄り添いたい――。自分を癒やして

くれる上大沢町の美しい海を想いながらつけた名前だ。ショッピングセンターの一角に「みんなの保健室わじま」をオープンしたのも4月。ワンコインの日替わりランチを提供し、ケアマネジャーやヘルパーたちと一緒に地域住民の栄養と心身の健康を支えた。

## 食べるって、人との交流

23年、大みそかの夜の中村家。自立して家を出た子どもたちやその家族も集まっていたところに、倒木による停電が起きて家の中が真っ暗になるというトラブルがあった。子どもたちはそれぞれの家に帰り、中村さんは電氣が使える海風運営の事業所「ウミユードソラ」の近くの職員休憩室へ行き、そのまま1人で年を越した。

そして元日の午後4時10分、能登半島地震が起きた。外へ飛び出すと道路は液状化し、灰色の泥が湧き出していた。ウミユードソラは自主避難所でもあったため、住民が一気に集まり、夜までに70人近くになった。

大きな地震からしばらくすると、パチパチという音とともに消防車のサイレンが聞こえてきたので外を見ると、川向こうの朝市通りに火の手が上がっていた。その数百メートル先には中村さんの実家があった。



昨年3月、ウミュードソラの共有スペースではコミュニティができた。右端は中村さん

「実家まで走って  
つて、99歳の父に  
『火の手が来てるか  
ら逃げよう』と言  
いましたが、父は『津  
波で流されたら葬式  
もできないし、仕方  
がない。わしは逃げ  
んから、お前は自分  
の仕事をしろ』と言  
って動きませんでし  
た」

泣きながらウミュードソラに戻り、翌日また様子を  
見に行くと家は延焼を免れていたが、転んで頭に大き  
なコブをつくった父親がつぶやいた。「避難所がある  
なら行きたい」。安堵のため息が出た。

上大沢町の海岸線は地震で数メートル隆起し、海底  
がむき出しになり船も出せなくなった。和規夫さんは、  
集落の高齢者たちの薬を受け取るため、寸断された道  
を輪島病院まで何度も徒歩で往復したという。

地震発生から8日。中村さんが暮らす集落の住民は  
金沢に避難し、その後1・5次避難所や2次避難所へ

移った。一人きりになった義母は避難所を移動すると  
きに入れ歯をなくし、ほとんど食べられなくなりどん  
どん衰弱していった。中村さんは義母を呼び寄せた。  
「子どもや孫に囲まれるようになったら義母はニコニ  
コ笑って元気になり、あまり人とも交わらないタイプ  
だったのにコミュニティにも参加して、歩けるまでに  
回復しました」

そんな義母を見て、食べることに、そして人との交流  
が人間にとってどれだけ重要か、中村さんはあらため  
て痛感した。ウミュードソラでも、避難当初は個室に  
こもっていた人たちが徐々に共有スペースで交流し始  
め、気力を取り戻しているようだった。

### たぐさんの人たちに囲まれ頼られて

昨年9月、奥能登豪雨が地震の被災地に追い打ちを  
かけた。人々が入れ替えたばかりの畳も、大事な思い  
出の品々も泥にまみれた。中村さんも患者が住んでい  
た仮設住宅で、いろいろな思いをはね返すかのように  
無心で泥をかき出し続けた。

一方、昨年11〜12月には「公益財団法人風に立つラ  
イオン基金」の支援を受けてトレーラーハウスの居場  
所を、今年2〜4月にはその流れを受け継いで地元の



震災後の地域住民の居場所  
「みんなの保健室わじま」

設。震災前、ショッピングセンターにあった「みんなの保健室わじま」の復活である。地域住民の命を守るために身を粉にする中村さんは、みんなの心の支えになっている。

最近になって、義母が「ありゃあ（悦子は）うちのヌシだ」と言っていたことを人づてに聞いた。昔気質の義母からの、嫁に対する最大の賛辞だ。

和規夫さんは飄々として多くを語らないようだが、看護師として地域住民のために新しい挑戦を続けてきた中村さんを理解し見守ってきたことが、中村さんの話しぶりからうかがえる。

「震災前、みんなの保健室に視察に来てくださる方た

店舗を借り受けカフェを実施した。そして5月、地域住民が自由に集って交流でき、中村さんから専門職の健康指導も受けられる居場所を、市内の空き店舗に開

ちに楽しんでいただこうと、夫の勤める会社の輪島塗のショールームにもお連れしていましたが、私も一緒に頑張って感動しているので、会社の方に『旦那さんの仕事を何も知らんようだ』とあきられていました」と中村さんは冗談交じりに笑わせてくれた。

今、実現したいと考えているのはシェアハウス型の施設。退院後に自宅に戻る自信がない人、最期の時間を安心して過ごしたい人、さまざまな人が共に暮らせる場だ。

「『住み慣れた地域でその人らしく』も大事ですが、『どこにいても生き抜く力』がまず必要です」

看護師として、また被災地の一生活者として語る言葉が強い説得力を持つ。

\* \* \*

中村さんの父は100歳まで生き、昨年他界。母は仮設住宅で中村さんと暮らしている。夫と子ども3人、息子の妻も孫たちもいる。母親の背中を見て育った子どもたちは看護師や栄養士となり、息子夫婦は今年から中村さんと行動を共にしている。

かつて心細さから看護師を志した少女は今、大好きな輪島で大勢の人たちに囲まれ頼られて、勇敢に前を見続けている。



# 地域の仲間が会議体から活動創出 助け合う地域へ

中曽根地域ささえあい会議（埼玉県吉川市）

埼玉県南東部にある吉川市は、都心から25キロ圏内・人口7万人ほどのベッドタウン。同じ市内であっても、2つある駅に近い地区と遠い地区では交通や買い物、通院などの利便性に大きな差があるといえます。駅から遠い中曽根地区では、居場所のふれあいからお互いさまで助け合い、自分らしく暮らせる地域にしようと住民たちが会議体をつくって取り組んでいます。

（取材・文／石橋 千春）

## 課題の共有を機に 住民自ら会議体を設立



吉川市全体の高齢化率は約24%。駅に近い新興住宅地の高齢化率（6〜11

%）が全体の数値を下けているが、中曽根地区でも高齢化は進んでいる。駅などに徒歩で出かけるのは難しい地域だが、バスは減便され、歩ける距離にあったスーパードも撤退。タクシーはな



「中曽根地域ささえあい会議」は、今年9月の定例会で57回目。大きなテーマ以外にも、地区内にある危険な場所などさまざまな困り事について住民の立場で話し合っている



菅谷利勝さん・弘子さん夫妻

かなか来ないなど課題が山積していた。のちに中曽根地域ささえあい会議（以下、会議）の座長となる菅谷利勝さん（82歳）と、妻の弘子さん（78歳）に同市第3地域包括支援センターから声がかかったのは2019年2月のこと。「地域の現状と課題」について話し合うために有志の住民さんたちで集まりませんか、との提案だった。利勝さんは自治会長として13年から6年間、

地域のため熱心に活動してきた。弘子さんもそれまで県や市の保健師として地域に関わり、退職後、地域活動に携わってきた。2人で「この人なら」と思う自治会役員や民生委員、健康や運動関連のグループに声をかけると、23人が集まった。そこに行政や社協、包括等が加わりグループワークを行った。「グループワークは、私たちにとって大変貴重な問題提起の機会になりました」と弘子さんは振り返る。それまで、課題はあっても具体的な対策は取られてこなかったからだ。「あのとき私たち自身が行動を起こさなかったら、その場限りで終わっていたかもしれない。でも、課題が共有されたことで参加者に『これはどうにかしなければ！』という強い気持ちが生まりました」

翌月にはグループワーク参加者の18人（現在13人）が集まり、「中曽根地域ささえあい会議」を立ち上げ、目的

を「高齢者が自分らしく暮らしやすい地域づくりを目指す」（第3回会議決定）とした。

### できることからやろう

会議の主なテーマは3つ。1つ目としてまず高齢者が知り合い、交流できる場づくりだ。ごく身近での孤独死の話なども耳に入ってきていた。「住民同士、日頃からつながっていないと地域の声は聞こえないし、こちらの声も届かない」と語るのは会議の座長、利勝さん。2つ目は最も切実な移動と買物の問題。3つ目が生活支援だ。

交流の場合は、会議を立ち上げた年の4月に「カラオケ同好会」、5月に「花と緑の会」、11月に「カフェなかせね」と次々に誕生。カラオケとカフェはコロナ禍で休止となったが、地域で花を育て、住民同士の交流の機会と

する「花と緑の会」は現在も会員44人で活動継続中だ。

20年10月に移動支援の問題にも着手したが、こちらは難航した。21年末～22年3月にかけて行政等と意見交換し、市の車両を活用した「中曽根モデル」をつくることも提案されたが、運転を伴う活動に担い手がおらず進まなかった。そこで、この大きな課題はい

## 助け合いにつながる居場所 ～あじさい広場～

「あじさい広場」は、住民たちが顔見知りになり一緒に楽しめる居場所としてすっかり定着。運営メンバーは9人、参加者は30人ほどだ。

代表の星野礼子さん（77歳）は、「地域には芸を披露したい人がいるので（笑）、そういう人をお願いして、楽器演奏や歌などによるイベント、ボッチャやマンカラなどの人気ゲームに景品を付けたりして盛り上がっています」と話す。

みんなで食卓を囲む軽めの昼食も人気だ。献立は、料理が得意な葛城美代子さん（76歳）を中心に決め、材料の買い出しは運営メンバーがするが、調理や配膳、後片付けは参加者も一緒に。

70代の参加者の女性は「自分は年寄りで何かしてもらえばかりだと思っていたけど、ここに来るようになって私、優しくなったの」と喜んでいるとか。運営メンバーの舟生則子さん（80歳）もこれまで仕事中心の生活だったが、何か地域の役に立ちたいと思っていた矢先、お隣に住む運営メンバー上久保厚子さん（76歳）に誘われて通う



「あじさい広場」は毎月第1・3水曜日10～13時開催、参加費200円で昼食付き。地域の人も誰でも大歓迎だ

ようになり、会議のメンバーにもなったそうだ。「まさかこの年になって、こんなにいい友だちができるなんて」と仲間との時間を大切にしている。



あじさい広場の運営メンバー。左から、深井富美江さん（71歳）、星野さん、上久保さん、舟生さん、木村さん



(上)「中曽根たすけあいの会」によるカーテンの付け外し支援活動 (左)「花と緑の会」は、地域住民の楽しみとふれあいの場だ

ったん棚上げし、3つ目のテーマである「自分たちができる範囲で困り事を解決する生活支援活動」を22年5月に始め、その一部として移動支援の課題

解決も進めよう、と軌道修正した。市内の先進事例「ネオボリス小さなたすけあいの会」の「居場所で住民がふれあい、そこで見えてくる困り事を助け合う」という方法を参考に、同年7月、常設の居場所「あじさい広場」を地区の集会所に開設。しかし、住民の交流が進む一方で、困り事はなかなか上がってこなかった。会議では「利用者を待っていても仕方ない。とにかく始めよう!」ということになり、23年5月、18人のサポーターが集まって、有償ボランティアで生活支援を行う「中曽根たすけあいの会」がスタートした。活動を紹介する「中曽根たすけあいニュース」やチラシを作成し、自治会の掲示板や回覧板を活用して住民に

PRしたが、遠慮や様子見もあったのか、結局、会議関係者からの口コミ紹介が一番確実に利用につながった。まず庭木の伐採の依頼が入り、草取り、電球交換など活動が動き出した。「ちよっとお節介、というくらいにこちらから声をかけることも大事。それも、仲間がいればこそですね」と微笑む弘子さん。「私たちの活動は本当に、行きつ戻りつでですけど、みんな困っている人がいれば、『手伝えるよ』という気持ちの人ばかりです」

移動支援に突破口

そうして1年が過ぎた頃、大きな転機が訪れる。難航していた移動支援活動の口火を切る人が現れた。以前から会議を応援してくれていた地区内在住の市議会議員、小野瀬さん(64歳)と恵子さん(60歳)夫妻だ。恵子さんに

PRしたが、遠慮や様子見もあったのか、結局、会議関係者からの口コミ紹介が一番確実に利用につながった。まず庭木の伐採の依頼が入り、草取り、電球交換など活動が動き出した。「ちよっとお節介、というくらいにこちらから声をかけることも大事。それも、仲間がいればこそですね」と微笑む弘子さん。「私たちの活動は本当に、行きつ戻りつでですけど、みんな困っている人がいれば、『手伝えるよ』という気持ちの人ばかりです」



移動支援は助け合いの心で乗降もサポート

よると潔さんが「誰かがやるしかないよね。自分が週1日やるから、お母さんも1日頑張ってみない？」と提案してきたという。恵子さんも還暦を前に時間と心に余裕ができていた。

「じゃあお父さん、一緒に頑張ろうかねえ、と」（恵子さん）

### 担当サポーター制でつながり 利用者の困り事にも気づく

会議設立5年目、24年4月に小野夫妻が会議に申し出たことで、7月から念願の移動支援が実現することとなった。市の車で毎週2日実施を始め、現在では週3日だ。始めてみると他の曜日の希望もあり、元気な高齢者が自家用車に対応している。運転サポーターも7人に増え、病院、スーパー、駅など片道20分以内を中心に活動している。

この移動支援で特筆すべきは「担当サポーター」の存在だ。運転サポーターとは別に利用者ごとに担当サポーターを決めて、事務局との間を取り持つ。利用者と定期的に連絡を取ることで信頼関係ができ、その人の困り事にも気づくことができる。利用者は登録制で現在45人。口コミやサポーターからの地域住民へのこまめな声かけが奏功し

ている。

利用者の中村千枝子さん（77歳）は、散歩中の顔見知りだったサポーターの島田統子さん（58歳）と会って「車の免許を返納して、通院がなくなった」と話したという。すると島田さんがすぐにたすけあいの会の利用手続きをしてくれた。「これまで通り病院に通えるので助かっています。ほかにも困っている人がいたら教えてあげたい」と中村さん。

小野恵子さんにもこんな逸話がある。庭先にいたら、夏の道を年配の女性がつらそうに歩いてくる。声をかけたら病院に行くと言うが、その場所が遠いので自分の車で送迎したという。車中でたすけあいの会の移動支援を紹介し、女性は今では定期的な利用者になっている。以前、民生委員でもある島田さんからもこの支援を勧められていたが、そのときは遠慮していたことも後でわ

かった。たすけあいの会の「お互いさま」の思いが伝わり、「人に迷惑をかけられない」というたがを外してくれたのだろう。

市社会福祉協議会所属の第1層生活支援コーディネーター浦上利詠さんも、会議について「最初のきっかけこそ私



左から、移動支援サポーターの小野恵子さん、利用者の中村さん、サポーターの島田さん



生活支援コーディネーターの浦上さん

弘子さんは「よく『活動の後継者問題』が言われませんが、あまり心配していません。今ここにあることを

についても「あまり危機感がない地区の皆さんとも課題を共有し、気づきをもたらし、してくださっています。隣の地区の生活支援活動に協力されることもあるようです」と話す。すぐ近くに先達がいることは頼もしいものだ。

たちからの提案でしたが、それ以降は皆さんが自立して住民活動のお手本となるような活動を展開されています」と話す。会議メンバーの弘子さんや木村ミツさん（78歳）が第2層協議体に参加していることに

懸命にやっていたれば、それを見ている若い世代の方々が自分たちに合った方法でつくり上げていくでしょう」と優しい笑顔で語ってくれた。豊かな経験に裏打ちされたこの言葉に励まされる人は多いのではないだろうか。

## 中曽根地域ささえあい会議

中曽根たすけあいの会 サポーター18人

＜生活支援＞ 65歳以上対象。電球交換、カーテンの取り外し取り付け、エアコンフィルター掃除：各100円。庭木の伐採・草取り：30分1人500円 等

＜移動支援＞ 70歳以上対象。活動日時：基本週3日、基本9～16時。謝金200～800円。受付は「あじさい広場」「いこいの広場」にて。市の車両かドライバーの自家用車を使用。利用者から担当サポーターに連絡し、事務局でドライバーを調整。利用時に謝金と領収書を受け渡し。2024年7月から移動支援に訪問型サービスD、25年4月から生活支援に訪問型サービスBも活用。

●連絡先／菅谷利勝 電話（048）981-0147

# 「新潟県多様な居場所活動交流会」開催

居場所をテーマにこれからの地域づくりを話し合おう

さわやか福祉財団常務理事  
共生社会推進リーダー

鶴山 芳子



交流会で行われたグループワークの様子

どのまちにも居場所が広がってきた。集う人や取り組み内容、場所などもさまざまだ。

9月25日、新潟県田上町で「新潟県多様な居場所活動交流会」が開催された。顔ぶれは、多様な居場所の実践者、生活支援コーディネーター、認知症地域支援推進員、市町村職員、社会福祉協議会職員、認知症疾患医療センター、若年性

認知症支援コーディネーター、居場所に関心のある団体・個人など県内から約100人。

昨年度の地域支援事業実施要綱改正で「高齢者や多様な主体の参画を通じた地域共生社会の実現・地域活性化」を、高齢者を含む多世代の住民、専門職、NPO・企業等の主体が関わり合いながら推進することが打ち出されたが、この交流会もその一環である。

実は新潟県は、居場所推進の先進自治体である。1991年に新潟市の河田珪子氏（支え合いのしくみづくりアドバイザー）が「地域の茶の間」を立ち上げ、2000年に県が長期総合計画で「地域の茶の間」全県普及を打ち出し、河田さんと協働して推進してきた。「茶の間交流会」を県内で開催し、ネットワークづくりも進めてきた。今回は、冒頭のような団体・人たちに声をかけ、さらに地域共生社会づくりにおいて重要な課題であり一つの力ぎにもなる認知症施策との連携も含んだ企画となった。

交流会は、県からのあいさつと概況説明で始まり、続いて「誰もが地域のつながりの中で、自分らしく安心していきいきと暮らせる地域へ」と題して当財団が講義。その後、県内の事例として、(1)空き家を活用した住民主体の「みんなの茶の間つながり家」（田上町・小柳るみ子氏）、(2)移住者が自宅を開放した「あたらしい居場所サロン家T・E」（佐渡市・上條英子

氏)、(3)協同組合が道の駅で始めた「多世代・多機能居場所づくりの取組」(生活協同組合パルシステム新潟ときめき・金澤ゆかり氏)、(4)認知症の人や障がいのある人のニーズから立ち上げた「みんなの居場所まんなかテラス」(三条市地域包括支援センター嵐南・佐藤光美氏)が活動を発表。河田氏と財団がコメントや質問を行って内容を深めた。

アンケートでは、「とても視野が広がった」「(居場所を)やりたい!」「気持ちの支援や他機関とつながることを続けたい」「住民、専門職、行政が混じって話ができていることがわかった」などの感想が寄せられた。やり方はいろいろだが、悩みは意外と共通。事業や補助金で対象が限定され、横のつながりが少ない状況は各地でみられる。

グループワークは、講義や発表を聞いて、①活動している居場所について、特色や課題。また、これから取り組みたいこと、②認知症の方も一緒に取り組んでいけると考えたこと、について話し合った。事例発表ではじつと聞き入っていた参加者が、続くグループワークでは溜まっていたエネルギーが一気に噴き出したかのように盛り上がり、「参加者の固定化」「担い手

不足」「男性の参加が少ない」をはじめとするさまざまな課題、手法や工夫を話し合った。

ワークシートには「世代を超えた参加の推進に学校と連携したい」「認知症のあるなしにかかわらず活動できたらいい」「子ども食堂を地域食堂にしていきたい」「本人のしたいこと、やれることを見つけていく」「企業との結びつきも大切」等多くの気づきや前向きな意見が書き出され、発表で共有した。

アンケートでも「県内のいろいろな地域の方々との交流会で、たくさんの方のヒントをいただいた」「地域のパワーを感じられる交流会だった。住民主体の居場所を運営している方々のパワーはすごい」「市町村だけでなく、他機関との交流ができて参考になる」など、次回開催を望む声もあり大変好評で、終了後の参加者は皆明るくいきいきとした表情だった。

安心して暮らし続けられる地域をみんなで作る機会が高まる大変良い機会となった。



アドバイザーとして参加した河田珪子さん(手前)

# 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、さまざまな世代・人々が参加する地域共生社会実現のための活動を支援している「地域助け合い基金」。今月号は、生活支援活動、子ども食堂から発展した居場所（学習支援）、集会所での居場所をご紹介します。なお、このほかの助成先団体の活動報告も財団ホームページに随時アップしていますので、思いが詰まった多彩な活動をぜひご覧ください。

群馬県高崎市

### 生活支援活動グループ 今後は外出支援も目指す

中居助け愛隊

助成金額 15万円

中居地区の協議体では、宅地分譲から50年が経った地域で高齢者の困り事を把握し、居場所づくりや見守り活動を創出してきました。そして2023年、地域住民が支え合

い、助け合う生活支援グループ「中居助け愛隊」が設立されました。

当初、利用対象は75歳以上の高齢者世帯および一人暮らし高齢者でしたが、後から困り事があるすべての住民を対象としました。依頼者とサポーターが対等な立場で活動できるように、時間のかかる作業は有償ボランティア、さほど時間のかからない作業は無償ボランティアとし、依頼者もできることを一緒に行うことが介護予防にもつながると考え活動しています。

今回の助成金は、おそろいのビブス作製、活動周知のた

めのチラシやリーフレット作成、専用携帯電話の契約、作業道具購入、保険料等に活用されました。

依頼者からは大変喜ばれ、また、「今はまだ依頼することはないが、この先依頼をするときが来ると思うので、このような活動があると安心していられます」という言葉もいただいたそうです。

今後は、高齢者の外出にどのように対策するかが課題という助け愛隊。何ができるかを皆で考え、活動から得たノウハウを生かして、誰もが住みやすいまちをつくっていきます、と報告をいただきました。

中居助け愛隊による活動の様子



東京都中野区

## 大学生が話を聞いてくれる 中高生の居場所

チームかみさぎ

助成金額 15万円

2022年に発足した「チームかみさぎ」

は、月に1回子ども食堂を開催したり、ミニイベントを行うことで、地域住民の交流を図ってきました。小学生から大学生までの若者も活動に参加しています。

今回、子ども食堂に加えて小学校高学年から中学生の居場所をつくろうと本基金に応募、軽食提供、学習支援、



チームかみさぎ  
による子どもた  
ちの居場所

読書、ボードゲーム等ができるようにしたいと考え、支援員には、民生児童委員、町会長、PTA役員など日頃から地域住民と深く関わっている意識の高いメンバーが集まりました。

本基金の助成金は、大学生の学習支援ボランティアへの交通費として活用されました。実際には、夜まで徘徊している中高生が食事や話がしたくて来ることが多かったため、対象を高校生まで広げました。結果的に学習支援よりも相談に乗る、話を聞くといったことが多かったものの、「大学生がいるから来る」ということが活動を推進しており、大人のスタッフも大学生のおかげで子どもたちの声を知ることができ、大変ありがたいということです。

学校や生活支援コーディネーターからの評判も良く、今後も放課後の中高生の居場所提供を続けていきたい、と報告をいただきました。



ふれあい広場なごみの様子

## 集会所の居場所でふれあい、つながる

大阪府高槻市

ふれあい広場なごみ

助成金額 15万円

長年にわたり自治会活動がなくコミュニケーションの場もない町内で、高齢者などが身近な場所でお茶を楽しんだりおしゃべりしたりして過ごす居場所をつくり、住民に元気になってもらいたいと、団地の集会所で2024年4月にスタートした「ふれあい広場なごみ」。主催者らが、使用していなかった集会所の大掃除から始め、持ち寄りで備品をそろえました。

気軽に立ち寄れる場として定着させると同時に、安全な場所にするため、今回の助成金は集会所のトイレの据え置き洋式便座やストープ等の購入、手すりの設置、そして地域住民へ配るチラシ作成などに活用されました。

居場所に来る人のほとんどが一人暮らしの高齢者ですが、毎週来ていた人が連絡なしで来なかったの

## 「地域助け合い基金」 状況のご報告

地域で困り事を抱え、孤立する人たちが全国で増え続けています。引き続き、本基金を通じた皆様のご支援をよろしくお願い申し上げます。

(10月15日) 当財団ホームページ開示時点

### ◎寄付受付額

432件 2億908万7637円

このうち遺贈基金より1億7000万円を供出

### ◎助成実行額

1363件 2億655万670円

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。



クレジットカード  
決済ページ



財団ホームページ内  
基金関連ページ

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

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：(080) 9277-4174

FAX：(03) 5470-7755

メール：tasukeai-kikin@sawayakazaidan.or.jp

で、連絡してみるとコロナに感染して食べる物もなくなつて困っているとのこと。関係者が買い物をしてくれることができたということもありました。  
生活支援コーディネーターとは、普段から相談に乗ってもらうなどして連携しています。また、民生委員が高齢者

宅への訪問時にチラシを渡してくれるなど、協力者も増えているそうです。  
これからも地域の皆さんが今以上に元気で、明るく楽しく活力ある生活ができるように一緒に考え取り組みたい、と報告をいただきました。

定年、  
その先へ

地域とのつながり方

7

## 柏で進む

## 「55歳からのリスタート」

一般社団法人定年後研究所所長

池口 武志



（いけぐち たけし）1986年日本生命に入社。本部・現場で長く管理職を務め、多様な人材育成に関わる。2021年定年後研究所所長就任後は、シニア就労促進に関する企業取組、シニアの意識調査に従事。還暦で桜美林大学老年学修士課程を修了。厚生労働省生涯現役社会の実現に向けた検討会委員、企業から福祉への人材供給に関する調査研究事業検討委員、早稲田大学キャリア・リカレント・カレッジ講師、シニア社会学会理事等を通じて、シニアの可能性の拡がりを志向。

今月号では、千葉県「柏市生涯現役促進協議会」が推進する「中高年を対象とした地域での就労支援」の取組事例をご紹介します。

首都圏有数のベッドタウンとして発展する柏市中心、JR柏駅から徒歩数分の柏市文化・交流複合施設「パレット柏」の一角に、同協議会が運営する「かしわ生涯現役窓口」があります。ローカウターの立ち寄りやすい窓口では、地元柏での就職相談、ボランティア情報、サークル情報が一元的に網羅されており、定年前後から地元での活躍場所を探す（元）

会社員にとってはワンストップで多彩な情報にアクセス・相談できる窓口として人気を集めています。

筆者が来訪の際にも、事業統括員の二瓶陽子さんをはじめ、多様なキャリア経験を持つスタッフの皆さんが笑顔で出迎えてくれました。同協議会は地域住民の高齢化を見据え、平成21年東京大学などの協力で「生



柏市生涯現役促進協議会の皆さんと  
（前列左は筆者）

きが「就労事業」を開始し、「セカンドライフプラ  
ットフォーム事業」を経て、平成28年から厚生労働  
省「生涯現役促進地域連携事業」にいち早く採択さ  
れ、現在の活動を開始したそうです。

「かしわ生涯現役ネット」や「アクティブセカンド  
ライフガイドブック」を通じた情報発信に加えて、  
ハローワーク、シルバー人材センター、商工会議所、  
産業雇用安定センター千葉事務所、社会福祉協議会  
やNPO等とも連携をとりながら、シニアの活躍場  
所の拡がりを実現すると共に、独自で地元の求人情  
報も収集されています。

暑さが本格化した7月初旬、同協議会主催で「55  
歳からのリスタート応援セミナー」が東京大学柏キ  
ャンパスで開催され、筆者も10時からの基調講演と  
ワークショップファシリテーターで参加させていた  
だきました。50歳代を中心とした男女50名ほどが参  
加され、9班に分かれての「IKIGAI発見ワー  
ク」では初対面にもかかわらず、オープンマインド  
で「これまでのキャリア」「現在の関心ごと」「新

たなチャレンジ目標」など  
を話し合っていただき、互  
いのネットワークも築かれ  
たようです。午後からは上  
述の連携団体がそれぞれ会  
場内にブースを出され、参  
加者が熱心に各担当者に質  
問をぶつけ、リスタートの  
きっかけを掴んで会場を後  
にされました。

定年退職を控えた大量採  
用世代・団塊ジュニア世代  
にとって、地元の求人情報  
・ボランティア情報は縁遠  
いのが実情です。やりがい  
あるセカンドライフの実現  
のため、柏市のような「具  
体的な出合いの場」が増えていくことを願ってやみ  
ません。



今年7月に開催された  
「55歳からのリスタート応援セミナー」の基調講演の様子

# 「連合・愛のカンパ」

## 団体立ち上げ・新規事業立ち上げのための準備金支援のお知らせ

さわやか福祉財団では、今年度も日本労働組合総連合会（連合）「連合・愛のカンパ」より資金をご提供いただき、地域における助け合い活動の団体立ち上げや既存の活動団体における新たな活動の立ち上げを支援するための助成を行います。

少子高齢化や人口減少、頻発する自然災害などにより、各地で人と人とのつながりや助け合いの必要性がこれまで以上に高まっています。

各市区町村の生活支援コーディネーター（SC）や協議体が支援する助け合い活動（地縁組織やNPO団体、グループ等）の立ち上げ支援等にも、ぜひご活用ください。

今回の助成対象は、2024年10月以降に設立された団体、または、既存の団体であっても「新しい事業」を開始した場合となります。助成は1団体につき上限15万円、16団体程度を予定しています。

### 応募期間

2025年10月10日～2025年11月30日（当日消印有効）

### 助成対象

2024年10月～2025年11月末までに立ち上がった、または、開始する予定の新しい活動

詳細や応募方法は、当財団ホームページの「お知らせ」をご参照ください。

【URL】 <https://www.sawayakazaidan.or.jp>

<お問い合わせ> 立ち上げ支援プロジェクト（担当：小林、大石）

電話：(03) 5470-7751 メール：ainokampa@sawayakazaidan.or.jp

## じぶんの町を良くするしくみ。



赤い羽根共同募金は、あなたの町の子どもたち、高齢者、障がい者などを支援するさまざまな福祉活動に役立てられます。

災害時には、「災害ボランティアセンター」の設置や運営など、被災地支援にも役立ちます。

## 赤い羽根共同募金

[www.akaihane.or.jp](http://www.akaihane.or.jp) [赤い羽根](#) [検索](#)

# 新しい ふれあい社会づくりに 向けて

ふれあい

いきがい

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。

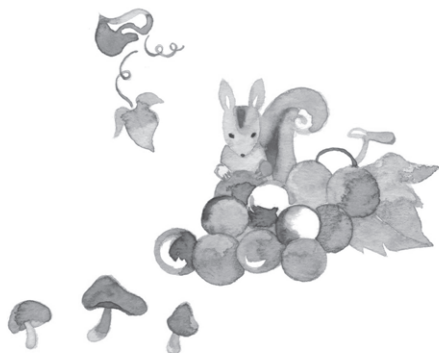
さらに、全国自治体が地域支援事業で取り組んでいる  
住民主体の助け合いの地域づくりも強力に支援しています。

どうぞ、皆様の地域の情報もお寄せください。

- **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）**



# 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) (2025年9月1日～9月30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ご了承ください。

## さわやかパートナー個人 (36件)

(都道府県別50音順)

|        |        |        |       |       |       |                       |                       |
|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-----------------------|-----------------------|
| 北海道    | 加藤 照見  | 滋賀県    | 伊藤 博  | 兵庫県   | 高嶋 宏臣 | 福岡県                   | NPO法人日産労連             |
| 澤出 桃姫子 | 平 雅久   | 鈴木 裕司  | 京都府   | 高橋 伸治 | 水島 孝司 | NPOセンター「ゆうらいふ21」      | NPOセンター「ゆうらいふ21」      |
| 宮城県    | 田中 光子  | 山梨県    | 大江 薫子 | 香川県   | 沖縄県   | 日本郵政グループ労働組合          | 日本郵政グループ労働組合          |
| 小野寺 憲一 | 平林 千津子 | 清水 喜久夫 | 奥谷 和隆 | 行成 輝見 | 西山 庸二 | パラマウントベッドホールディングス株式会社 | パラマウントベッドホールディングス株式会社 |
| 秋田県    | 茂木 和好  | 岐阜県    |       |       |       |                       |                       |
| 伊藤 和喜  | 東京都    | 三輪 正善  |       |       |       |                       |                       |
| 茨城県    | 天野 寛子  | 静岡県    |       |       |       |                       |                       |
| 関 実枝子  | 石関 里英  | 稲葉 ゆり子 |       |       |       |                       |                       |
| 埼玉県    | 河内 理美  | 愛知県    |       |       |       |                       |                       |
| 佐藤 清勝  | 小泉 純二  | 清水 サチ子 |       |       |       |                       |                       |
| 島村 孝一  | 藤沼 彰久  | 野村 圭一  |       |       |       |                       |                       |
| 千葉県    | 柳田 延和  | 三重県    |       |       |       |                       |                       |
| 伊藤 實   | 神奈川県   | 五味 正治  |       |       |       |                       |                       |
| 薄 幸夫   | 石毛 陽子  | 安田 順子  |       |       |       |                       |                       |

## さわやかパートナー法人 (11件)

(50音順)

|             |        |         |                   |             |                |                   |                  |                |
|-------------|--------|---------|-------------------|-------------|----------------|-------------------|------------------|----------------|
| 曙ブレーキ工業労働組合 | 川崎信用金庫 | 認定NPO法人 | コミュニティ・サポートセンター神戸 | NPO法人さわやか学舎 | 一般社団法人全国信用金庫協会 | 一般社団法人全国農業協同組合中央会 | 認定NPO法人東葛市民後見人の会 | 東京海上日動火災保険株式会社 |
|-------------|--------|---------|-------------------|-------------|----------------|-------------------|------------------|----------------|

## 一般ご寄付 (3件)

(50音順)

|              |                                |              |
|--------------|--------------------------------|--------------|
| 池内 節子 (10万円) | 一般社団法人日本メンズファッション協会 (16万7000円) | 匿名希望 (300万円) |
|--------------|--------------------------------|--------------|



# さわやか活動日記(抄)

各地・各事業の取り組みをご紹介します



ふれあい推進事業

## 「みんながつながる情報交換会Vol.5」開催 広がるSCのつながり

### ■京都府

【9月11日】京都府で「みんながつながる情報交換会Vol.5」が開催され、実行委員である京都府内のSCや行政職員などを含む16名が参加、当財団も協力した。

最初に、話題提供として財団・目崎から生活支援体制整備事業について説明し

た。また、7月に行われたSC初任者研修で今回に向けて作成した「気になるツリー」(本誌9月号32ページで紹介)を張り出し、全体で見直した。

自己紹介は、参加者同士2人1組で名刺交換と自分の紹介を1分間で行い、席を1つずつずれていき全員

地域支援事業の活動報告は、このほかに当財団ホームページにもアップしています。ぜひご覧ください。

SC生活支援コーディネーター

が顔合わせする形とした。ランチミーティングは、参加者皆で顔を合わせながら食事と情報交換等を行った。

グループワークは、4名×4グループで各グループの実行委員SCが進行を担当、1回1時間でメンバーを入れ替え2回行った。テーマは「SC活動について」「包括・行政との連携」「福祉以外のつながりづくり」。良いと思った意見にはお互い

に「イイネノカード」を上げて話し合いを盛り上げた。各グループで模造紙に担当市町村の情報や行政とSC



京都府「みんながつながる情報交換会Vol.5」では、参加者が2人1組で向かい合い自己紹介

の連携や悩み、住民とのコミュニケーション、協議体等について書き出し、全体で情報共有した。

また、「あの頃の自分へ」としてSCを始めた頃の自分に向けたメッセージをおのが付箋に書き、模造紙に貼った。「2年後の自分は、きつとうまくいく」「何でもチャレンジ！」など希望や前向きな気持ち、「自分を信じて、周りを信じて」「1人で悩むな！」など信頼とつながり、「初心忘れず、楽しみながら笑顔で！」「変わっていないくて、すみません」などのメッセージが見られた。

実施後アンケートの主な回答は以下の通り。

「他市町村の具体的な取り

組みや地域性の違いに触れ、SC同士や行政との関係性が深まった。対話を通じて自身の実践を振り返り、支援の多様性と可能性に気づく貴重な機会となった」

「ゆつくり話せる場がうれしかった」「行政との連携や地域づくり、自治体規模による違いや業務範囲の課題が多く、自治体の規模別の事例を聞きたい。また、

## 第2層の活動報告会 協議体以外の住民も参加し、活動広げる目的

### ■北名古屋市（愛知県）

【9月15日】2022～24年まで3年かけてワークシヨップを重ね、4地区（中学校区）で第2層協議体を立ち上げ、各地域で活動を

規模に合わせた情報交換会を行いたい」「北部会場の設置があるとうれしい」

新たに2名のSCも実行委員として加わることになり、SC同士のつながりも広がりとつある京都府。今後の情報交換会の内容についても実行委員を中心に検討していく。

（目崎 智恵子、雛形 亮我）

展開してきた北名古屋市。

第2層SCは地域包括支援センターに所属、第1層SCは市社会福祉協議会所属で進めてきた。月1回の協

議体は4地区それぞれで取り組んできており、SC同士での連絡会を定期的に行い情報共有してきたが、今回、第2層協議体メンバーが一堂に会しての活動報告会を開催。当財団は、県のアドバイザー派遣事業によるアドバイザーとして協力した。協議体メンバーを増やして推進したいという狙いもあり、メンバー以外の住民も参加して約90名が集まり行われた。

市社協会長のあいさつに続き、財団が協議体の役割と全国の取り組み事例を紹介する講話を行った。次に、第2層SCが協議体についてそれぞれ活動を報告し、財団が助言を行った。

続いて、「協議体に参加



勝手にしゃべって委員会の話し合いの様子

しよう」と題して、協議体ごとに分かれて新たに参加してみたいという住民も入り、それぞれのテーマで話し合いが行われた。

勝手にしゃべって委員会（西部北地域包括支援センター圏域）では、居場所について具体的に、また「誰

かの役に立ちたい」「ちょっと働きたい」という声から「有償ボランティア」につながりそうな話し合いをしていた。はじめのいっぽ

（西部南地域包括支援センター圏域）では、「あなたの地域の課題解決をするアイデア」として人間関係の希薄さ、認知症の人の増加子ども会や婦人会がなくなってきたことなどを共有し、解決するアイデアを出し合っていた。

助け合い未来会議（中部地域包括支援センター圏域）は、「元気に集まれる場所」づくりとして空き家の活用やベンチ、役割があることの重要性などを話し合っていた。もえもえの会（東部地域包括支援センター圏域）

では、作成中の資源マップをさらに具体的に、皆で情報を増やして充実させようと話し合っていた。

まとめて財団からは、各協議体の話し合いがとても活発だったことに触れながら「したいことや実践できそうなことに取り組みましょう。また、気になることはさらに話し合いながら一緒に解決するよう知恵を出していきましょう」と呼びかけた。

今日の話し合いで、心が

動いた人も多かった。熱が冷めないうちに集まって話し合い、安心して暮らせる地域をみんなで作っていく、と伝えた。北名古屋は、自分が住む圏域以外の協議体にも参加できるということ、各協議体それぞれの個性を生かしながら、新規メンバーを加えて活動が活発化していくことと思う。

（鶴山 芳子）

## かけ声で結束力アップ 情報交換会で協議体同士が意見交換

■蓮田市（埼玉県）

【9月17日】「令和7年度蓮田市生活支援体制整備事

業情報交換会」が開催され、第1層・第2層協議体委員

約70名が参加した。

開会あいさつに続き、S  
Cから各協議体の活動報告  
が行われた。蓮田南中学校  
協議体からは、昨年11月よ  
り開始したポッチャを活用  
した交流活動について報告  
があった。中央小校区から  
は、ポッチャ体験会を通し  
た地域交流会等の報告があ  
った。

黒浜中校区からは、デジ  
タル格差解消の取り組みが  
報告された。同県桶川市の  
先行事例を視察したことを  
契機に、地域単位でスマホ  
サロンを立ち上げた。黒浜  
西中校区は、アンケートで  
「してほしいこと」だけで  
なく「自分にできること」  
も多く回答されており、お  
助け隊の仕組みづくりを検

討していることが報告され  
た。

蓮田北小校区では、地域  
住民に活動を知ってもらう  
ことを目的とした「はじめ  
ましての会」に続き、集い  
の場として「かたり場」を  
開催していくことが報告さ  
れた。平野地域では「ワイ  
ワイおしゃべり会」が開催  
され、ゲームを交えた交流  
を通じて、困り事を打ち明  
ける難しさが浮き彫りにな  
る一方、住民同士の信頼を  
醸成する機会となったとの  
ことだった。

第1層協議体からは、シ  
ニア向けスマホ講座開催の  
ほか、新たに「いきいきは  
すだサポーター」という愛  
称を定め、「高齢者いきい  
きマップ分科会」と「移動

支援分科会」に分けて活動  
し、移動支援に関する介護  
事業者へのアンケート調査  
を行ったことが報告された。

後半は、各協議体のメン  
バーが混在してグループワ  
ークを実施。各協議体にお  
ける活動の現状や課題、今  
後の展望について意見交換  
が行われた。各グループで  
日頃の取り組みや課題を共  
有し、解決策についてアイ  
デアを出し合った。

課題においては、参加者  
が固定化し人数が少ないこ  
と、活動内容が限られてい  
て変化に乏しいこと、自治  
会等地縁組織からの支援不  
足、「協議体」という仕組  
み自体を住民に理解しても  
らうことの難しさ、駅前と  
その他の地域で特性が異な



参加者みんなで「頑張ろう！」三唱

るため活動が広がりにくい  
等が挙げられた。こうした課  
題に対して、目安箱を設置  
して住民の声を直接集める  
ことや、地域を細分化して  
小規模で活動を展開し口コ

ミを広げること、活動を続けていくこと、安定した活動を続けるために協賛企業や助成金を活用して財源を確保すること、若い世代の参加を促進することなどが解決策として示された。

当財団からは、自ら他の活動に参加してネットワークを広げること、専門職を含めた社会資源を活用すること、現場視察など他地区の取り組みを参考にするのと、また、「協議体とは何か」という問いに対しては、共感を示す人を起点に粘り強く理解を広げていくことが重要であること、目指す地域像を設定し活動の方向性を共有すること、などをコメントした。

参加者からは「他の協議

体も同じ悩みを持っていた。悩みと課題を共有できてよかった」といった声が聞かれ、閉会に際して参加者全員で「頑張ろう!」の三唱を行い、今後の取り組みに向けた士気の向上と結束を図った。

本情報交換会は、活動の現状と課題を整理し、今後の方向性を検討する上で有意義な場となったようである。今後のさらなる活動の充実を期待したい。

(岡野 貴代)

## 「地域の居場所・「コミュニティづくり」講座開催 居場所づくりの実践学び合う

■ 杉並区 (東京都)

【9月20日】東京都杉並区で、区社会福祉協議会主催「知ろう!学ぼう!地域の居場所・コミュニティづくり」が開催され、20名ほどの住民が参加、当財団は講師として協力した。

最初に財団が講演し、助け合いの必要性と居場所が

助け合いにもたらす効果について、財団の『居場所ガイドブック』からポイントを引用しながら説明した。

その後、区社協より、子ども食堂や「きずなサロン」(地域サロン)の目的と立ち上げに対する支援について説明が行われ、ネットワ

ーク形成や立ち上げ支援、助成金の情報も提供された。

続いて、実際に地域で活動を展開している団体の実践発表が行われた。同区内で「杉並みんなの食堂」を運営する太田垣道宣氏が、地域の子どもや高齢者を対象に食を通じた交流の場を提供している取り組みについて発表。食堂は単に食事を提供する場ではなく、誰もが気軽に立ち寄れる居場所としての機能を果たしている」と語った。子どもが遊べるスペースなどもあり、いろいろな世代が来るので子育て支援にもつながっているという。紹介動画の中で、参加者からは「家とまた違う食事の楽しさがある」「疲れていると食事が戦争

のようになってしまっているので、  
ほっとできる場があつてう  
れしい」などの感想が寄せ  
られていた。普段はデザイ  
ナーとして仕事をしている  
太田垣氏は、「みんなの食  
堂をやっている理由として、  
こどもの孤食、生活困窮な



杉並区「地域の居場所・コミュニティづくり」講座の様子

どがフォーカ  
スされがちだ  
が、むしろ自  
分自身が地域  
の役に立ちた  
い。感謝の言  
葉をもらうと  
『生きていて  
よかった』と  
思う」と語っ  
ていた。  
次に「きず  
なサロンいず  
み」を主催す  
る山本松江氏  
が、地域サロ  
ンの実践につ  
いて発表した。  
中学校の多目  
的室で開催す  
るサロンでは、  
体操やおしや

## 日本メンズファッション協会様より 今年も「グッドエイジャー賞」チャリティーによるご寄付

9月3日、一般社団法人日本メンズファッション協会様による「第23回グッドエイジャー発表・授賞式」が開催され、会場で行われたチャリティー活動で16万7000円の募金が集まり、当財団に全額をご寄付いただきました。

同協会は、長寿時代を豊かに生きいきと楽しく、かつこよく過ごすグッドエイジング・ライフを目指した「グッドエイジング運動」を立ち上げ、その一環として、年齢を重ねても人生を楽しみ、常に未来を見つめ、これから先も色々なことに挑戦してみようという、バイタリティ溢れる方々を「グッドエイジャー賞」として顕彰しています。今年もさまざまな分野から6名の方々が受賞されました。

このご寄付は、「グッドエイジャー賞」の主旨と当財団の理念に親和性があることや、当財団の創設者である故・堀田力前会長が1997年に同協会の「ベスト・ファーザー賞」を受賞したご縁などにより、2017年からいただいているものです。

頂戴したご寄付に心より感謝申し上げますとともに、ふれあい・助け合いのある地域づくりを目指す活動に大切に活用させていただきます。

(大石 敏晴)

べり、趣味活動などを通じて高齢者が安心して集える場を提供しており、参加者同士が自然に支え合う関係を築いていると報告された。特に、参加者が「また来たい」と思える雰囲気づくりを大切にしており、誕生日会などの工夫を加えることであたたかなコミュニティを形成しているという。

グループワークでは、両氏の発表を受け、「居心地のいい居場所とは?」「どんな居場所があるとうい?」「について意見が交わされ、居場所単に孤立防止の機能を持つだけでなく、困ったときに声を上げられるゆるやかな関係性を育む基盤として重要であるとの認識が共有された。一方で、

特に「活動場所の確保が難しい」「地域による資源の差が大きい」などの意見も聞かれ、居場所立ち上げ時の課題も見えてきた。

杉並区は人口も多く社会資源が豊かであることに加え、社協による補助金や周知などの支援制度もあり、

## 「地域助けあい・支えあいフォーラム」開催 活動創出勉強会につなげる

■ 壱岐市（長崎県）

〔9月21日〕壱岐市で、助け合いのある地域づくりを目的とした初めての市民フォーラム「地域助けあい・支えあいフォーラム」が開催され、約100名の市民が集まった。昨年からの生活支援体制整備事業担当の地

居場所の立ち上げ・継続の大きな力になる。本講座を機に、より多くの住民が安心して地域で暮らしていくために、効果にも着目しながら住民主体での居場所づくりが推進されることを期待したい。（岡野 貴代）

域包括支援センター、市社会福祉協議会、まちづくり協議会を担当する地域共創課、公民館を担当する市社会教育課が昨年から一緒に関係者勉強会や打ち合わせを重ね、この日を迎えた。篠原一生市長の開会あい



「地域助けあい・支えあいフォーラム」の様子

さつに続き、市長寿支援課地域包括支援センターより市の現状と課題について説明があった。

講演は当財団より「みんなでつくる支え合いのまち」と題して、なぜ助け合いが必要かを伝え、居場所を中心に事例を紹介した。

また、芦辺地区、那賀地区、渡良小学校区のまちづくり協議会が、熱い思いをもって助け合い・支え合いの事例を発表し、財団がコメントとして会場からの質問にも回答した。

島内から会場一杯に市民が参加し、アンケートでは92%が「地域の助け合い・支え合いの取り組みは必要」と回答。「自分をはじめ、まわりは高齢者家庭や独居者がほとんど。できるだけ住み慣れたところで過ごしたい」「シニアをケアの対象ではなくプレーヤーにしていくということを、まちづくりの活動の中でさらに実現していきたい」「地域の助け合い・支え合いの重要性を感じた」等の感想も

寄せられた。

同市では今後打ち合わせを進め、フォーラム参加者をメインとして、10月に第



情報・調査事業一

## 地域づくり加速化事業 「生活支援共創プラットフォーム 第2回シンポジウム」開催

【9月26日】厚生労働省の地域づくり加速化事業の一環として、「生活支援共創プラットフォーム 第2回シンポジウム」が東京で開催された。

対象は、生活支援共創プラットフォーム構成員（全国規模の関係団体、関係省庁、当財団も構成員）。また、オンラインにより誰でも参加可能で、会場・オン

1回、来年1月に第2回の助け合い創出のための勉強会を実施する予定である。

（鶴山 芳子）

ラインで合計約460名が参加した。

第1部は「分野を越えた共創による地域づくりの事例紹介・パネルディスカッション」。冒頭、厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課長の吉田慎氏より開会あいさつと、「85歳以上の高齢者が増え続け、2040年に向けて医療・介護の連携は必須となる。また、

人材確保と多様な主体による生活支援の体制も必要。主体である市町村が他分野と連携を進めるために、福祉サイドと多様な分野をつなぐプラットフォームを全国版と都道府県版でつくり始めている」と趣旨説明があった。また、事務局よりプラットフォームについての具体的な紹介があった。

続いて、東京都立大学准教授の室田信一氏の進行で以下の通り事例発表とパネルディスカッション、質疑応答が行われた。

①湯沢ロイヤルホテル「ホテル×健康・介護予防から地域の活性化を目指す」（千葉恭史氏）

②千代田区×株式会社アイセイ薬局「官民連携によ

る高齢者を支える取組について」(千代田区小泉準人氏・株式会社アイセイ薬局中川裕子氏)

③NPO法人きらりよしじまネットワーク(山形県川西町)「住民主体で創る支えあいの地域づくりとその仕組み」(高橋由和氏)

第2部は、会場参加者と右記登壇者3名との交流企画が行われた。当財団は、室田氏、東北こども福祉専門学院副院長の大坂純氏

## 事務所 だより

●酷暑が収まったと思ったら、急に寒くなった東京。みんなで「寒いね」と話す中、事務局のNさんだけが「暑い、暑いっ」とオンラインフェスタのライブ会場から事務所に戻ってきた。裏方として頑張ってくれた証拠。これからも「熱い」思いで仕事に邁進してくれるでしょう。

と共に進行役を担当した。財団が担当したきらりよしじまネットワークの分科会では、「機能する第1層協議体をどう立ち上げればよいか」「人口減少の対策として村をどのように閉じていくか」「SCと行政の関係」など具体的な質問が出され、高橋氏が回答。また、地元企業との連携の仕掛けなどさまざまな情報交換で盛り上がる分科会となった。

(鶴山 芳子)

みんなで  
新しいふれあい社会を  
つくりませんか



ふれあいの



公益財団法人

さわやか福祉財団

『さあ、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。

『さあ、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。

■寄付金は税金の優遇措置が受けられます。

さわやか福祉財団へのご寄付は、所得税、法人税等の優遇措置が受けられます（さわやか福祉財団は所得税の税額控除対象の公益法人です）。

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※

三井住友銀行 浜松町支店 普通預金 口座番号2754574

みずほ銀行 浜松町支店 普通預金 口座番号3383326

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

※払込手数料不要の郵便払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。ただし、窓口にて現金（硬貨）でお振り込みいただく場合は、ゆうちょ銀行所定の取扱料金がかかる場合がございます。

\*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。  
電話 (03) 5470-7751 メール mail@sawayakazaidan.or.jp

表紙絵に はり絵・池田げんえい



「惜秋」

編集後記 ●「いきがい・助け合いオンラインフェスタ2025」のオープニングフォーラムを速報でお伝えしています（P4～）。引き続きオンデマンド配信もご利用ください。●「生き方・自分流」は、石川県のさわやかインストラクターで訪問看護師として活動する中村悦子さんです（P10～）。●「活動の現場から」は埼玉県吉川市。地理的には都心に近くとも、小地域には困り事があります。活動を創出している住民の会議体を取材しました（P16～）。●今年も日本労働組合総連合会様のご尽力で、「連合・愛のカンパ」を実施します（P30）。

助け合いを  
広げよう!

新  
ひとりごと

石井 正宏

相対的貧困状態の世帯では、

「あってもなくてもいいもの」は、だいたいいんです。

学歴さえ、なくてもいいものにして、学校を辞めていく…。

文化のシャワーのような居場所を学校の中につくることで、

子どもたちの「あったらいいな」を増やしていきたい。



●NPO法人パノラマ理事長

ぼくはレコード・コレクターで、たまにDJもやっています。勤労感謝の日に行われる横浜市青葉区の「あおばを食べる収穫祭」で午前中DJをやりますので、是非遊びに来てくださいね。

さあ、11月号

通巻387号 2025年11月10日発行  
(毎月1回10日発行)

表紙絵 池田げんえい

編集担当 塩瀬潔泉

取材協力 七七舎

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©

# 『いつでも誰でも行ける場所を広げよう！ 居場所ガイドブック』

## ぜひご活用ください！

「いつ行ってもいい、誰が行ってもいい、何をしてもいい」共生型常設型の居場所を地域に広めましょう。自分らしく過ごせる場所がある安心感、また、地域の絆をより深め、助け合う関係を広げるための居場所づくりのノウハウと事例が盛りだくさんです。

### 【目次】

#### 1章 居場所ってなに？

#### 2章 居場所のつくり方

- 1 ひ と 思いを持った人を中心に  
仲間を広げていく
- 2 も の 拠点となる場所や物品
- 3 おかね 立ち上げ資金や運営費用
- 4 情 報 周知・PR
- 5 運営のコツ

#### 3章 居場所の事例（21事例）

- 1 基幹型
- 2 交流型
- 3 イベント型
- 4 食事会型、「子ども食堂」
- 5 その他

#### 4章 活動に対する支援のあり方

民間による支援／行政による支援／  
補助金・助成金以外の行政の支援

#### 5章「新しい総合事業」 （通いの場）の活用



お問い合わせは当財団まで (03) 5470-7751

本書のPDFは、当財団のホームページからダウンロードもできます。

勉強会など大人数での使用にどうぞご利用ください。

<https://www.sawayakazaidan.or.jp/public-relation-tool/>