

2025

令和7年12月10日発行（毎月1回10日発行） 通巻388号

人生100年時代 共生社会の生き方情報誌

さわやか さまざま



「助け合い体験ゲーム」の動画ができました！

動画「助け合い体験ゲームの活用方法 —助け合いのある地域づくりをはじめよう—」

ができました。

地域の助け合いづくりのための住民フォーラムや勉強会での実施、また、会議や研修でのアイスブレーク等に効果大！とご好評いただいている「助け合い体験ゲーム」。動画には、ゲームの基本的な使い方、効果的に行うためのポイントやコツなどが満載です。



(動画画面より)



地域の支え合い・助け合いを広めるために、
皆さま、ぜひご活用ください



「助け合い体験ゲーム」は1,100円（税込・送料別）で頒布しています。
お問合せは当財団まで（電話：(03) 5470-7751）

動画は財団ホームページで公開しています。

【動画視聴URL】

<https://www.sawayakazaidan.or.jp/library/tasukeaigame/>

財団HPトップページ→「ライブラリ」→「各種広報ツール」→「動画」でもご覧いただけます

ともごと

2025年12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と「小さな幸せ」

清水 肇子

4 報告 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！

14 |生き方・自分流|

子ども、地域に笑顔を届け 「いつも感謝」

社会福祉法人江東区社会福祉協議会会長
N P O 法人こうとう親子センター副代表理事 渡辺 恵司さん（東京都江東区）

20 広げよう つなげよう 地域助け合い 活動の現場から

「オール南ヶ丘」で助け合い活動創出

支えあい南風流街南ヶ丘（大阪府河内長野市）

30 シリーズ 定年、その先へ 一地域とのつながり方 [8]

地域デビューの旗振り役も、 きっかけは自らの地域デビュー

一般社団法人定年後研究所所長 池口 武志

新しいふれあい社会づくりに向けて

26 「地域助け合い基金」

助成先のご紹介／状況のご報告

34 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

35 活動日記（抄）

③「いきがい・助け合いフェスタ in 長崎」

開催のお知らせ

④投稿募集

④さわやかパートナーのご案内 / 表紙絵から

助け合いを広げよう！ 新・ひとりごと・中島 早苗

助け合いの社会的価値と「小さな幸せ」

さわやか福祉財団 理事長 清水 肇子

先月号の本欄で「助け合いの社会的価値をどのように示すのか」と題して、助け合いの可能性を研究していく京都大学との共同事業について触れたところ、早速折々に反応をいただいた。地域活動者の皆さんだけでなく、思いの外、専門職や行政、学識関係者などからも「ぜひ取り組んでもらいたい」「関心があるので参考にしたい」と期待を寄せてくださる。メールで意見や感想を寄せてくださる方々もいた。大変うれしいことであり、一方で、それだけ、まだ助け合いを推進していくうえでの現場の壁や課題が多くあることがひしひしと伝わってきた。

価値観とは、一人ひとりで考えれば各人が自由に持つもので誰かに強制されるものではない。そのうえで、人生100年時代の共生社会づくりという新たな方向性を目指す今、従来にはなかつた新たな考え方、尺度を皆で考え、育てていくこともまた不可欠となる。昨今企業においても、単なる経済的評価ではない社会的価値の創造が大きく取り上げられ始めている。ありがたい方向だが、企業である以上、新たな投資判断の価値基準として広がり、大きなもの、見えやすいものに結果として社会的価値が寄っていく可能性は当然にある。だからこそ、助け合いを進める私たちからも自分ごととしてしっかりと共に発信し提言していきたい。とても根源的なテーマであり、もとより価値というのは社会全体で育むものだ。様々な提言や取り組みをぜ

ひ参考にしながら、いわば問題提起として、助け合いと、尊厳を持つていきいきと暮らせる社会づくりの関係を皆で考え、深めていくためのさらなるきっかけにできればと考えている。さて、助け合い側から社会的価値を捉えようとするとき、代表的な評価指標の一つが、活動に関わっている人（支援を受ける人と支援する人）の幸福感だ。そしてそれは、活動に関わっていない地域住民の幸福感にも間接的に影響し得る。一番の基礎であるこの多様な日常の幸福感を、助け合い活動の社会的価値の中でどのように位置づけていけばよいだろうか。

視点の一つに、活動のふれあいの中で、各人が感じる個々の「小さな幸せ」への評価があるだろう。本人にとってのちょっととした喜びや楽しみ、ありがとうの言葉から得られる充足した気持ちは、一見些細な事柄の場合でも、一人ひとりの心に染みて、日々を満たしてくれる。前向きな気持ちは心身にも好影響を与えるというのは社会的認知にもなつていて。助け合い活動の数を追うだけでは見えない影響力をどう反映していくのが大きな鍵となる。

助け合いの現場では、本人のできることで役割や出番をつくり、喜びを共有するという認識やこうした取り組みは、元々当たり前に行われている。認知症支援の分野でも、本人主体で、本人が大事にしていること、ちょっととした楽しみやこだわり＝小さな幸せ・マイクロハピネス＝をまず考え方という可能性指向のアプローチが有効と提案されている。こうした可能性指向も、地域で取り組む困りごと把握も、どちらも必要な複眼的視点として改めて位置づけてみてはどうだろう。そうした「小さな幸せの研究」も、思いを共有する方々と共に、今後進めることを考えている。苦労や困難があつても、ふれあいとつながりの中で、気軽に相談し合えるように、そして、小さなうれしさ、光が身近に感じられるように、そんな地域を皆様と共につくっていけたらと願っています。どうぞよいお年をお迎えください。

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！

11月号に速報でお伝えした当財団主催「いきがい・助け合いオンラインフェスタ2025」。今月号は、「学ぼう編」と「語ろう編」からそれぞれ2本、そして参加者の皆様のご意見・ご感想を報告いたします。

(文責
編集部)
S C = 生活支援コーディネーター

学ぼう編

■認知症の人と共に生きる地域づくり

進行役 堀田 聰子氏

慶應義塾大学大学院
健康マネジメント研究科教授

登壇者 さとうみき氏

とうきょう認知症希望大使

村瀬 孝生氏

よりあい 統括所長
藤枝市地域包括ケア推進課

認知症地域支援推進員

の堀田氏が「認知症基本法が施行され、認知症施策推進基本計画が決定された。今年度は自治体においても『認知症の人と共に生きる地域づくり』を進めるための計画が作られる。今日は、認知症のご本人、介護現場、行政の方の取り組みをお聞きしたい」と趣旨を説明した。

さとう氏は、2019年に43歳で若年性認知症の診断を受けたときの心境から、デイサービスで同じ診断を受けた仲間と出会い、当事者スタッフとして働くことになつて「居場所と役割」をもらつた、と報告。認知症では、一般的に知られる物忘れや記憶障害等以外、認知症をテーマとして取り上げてきた。冒頭、進行役

に、物の見え方や距離感が変わることなども説明した。また、家族とのエピソードや日々の生活での工夫を紹介し、「認知症だから、ではなく、目の前の一人の人として出会ってほしい」と語った。

村瀬氏は、運営する宅老所「よりあい」について、1991年に一人の高齢女性の生活を支える友人3人のボランティアから始まったという成り立ちや、できるだけ閉じ込めない、(行動を)縛らない、薬漬けにしないという考え方の下に活動していると紹介した。認知症の人のいわゆる「帰宅願望」については、「外を歩き続ける本人に2時間付き合って、双方が万策尽きたときに初めて接点が生まれる。その繰り返し」だと話す、「つい『地域の人』とか『家族』『職員』『ボランティア』などと分けてしまいがちだが、職員であり地域の人でもあつたりする。一人の人からみんながつながつて地域でどう支えていくかだろう」と述べた。

横山氏は、「認知症施策の起点は本人の声」という資料を提示し、認知症当事者の声や経験を生かして一緒に取り組んできた活動について発表した。本人ミーティングでの「(認知症と)診断されたときはマイナ

スイメージしかなかつた」「できないこともあらけれど、工夫すればできることがある」「『認知症』という言葉だけでは人を決めつけてほしくない」という当事者の声を紹介するとともに、当事者と一緒に横山氏もバスに乗つてみて、「不便なことや必要なことが分かり、大切なのは本人と一緒に考え、自立を応援することだと分かった」と話した。



する経験をどれだけ広げていけるかがこれからチャレンジだらうと思う」とまとめた。

■シニアの地域参加の広げ方

進行役 岡野 貴代

(公財)さわやか福祉財団
共生社会推進リーダー

登壇者 渡辺 恵司氏

(社福)江東区社会福祉協議会会长
特非 こうとう親子センター副代表理事

下郷 宰氏

ダイヤランド暮らしの応援隊副代表
勝部 麗子氏

(社福)豊中市社会福祉協議会事務局長

冒頭、進行役の岡野は「シニア世代が地域で活躍することは心身の健康維持に高い効果があり、地域にとつても豊かな知識・経験を持つシニアの活躍が大きな力になる。長年の会社勤めの後、接点がなかつた地域とどうつながればいいのか、一步を踏み出すにはどうすればいいか。また、SCはどうシニア世代に働きかけたらいいか。地域に参加してきた人々、地域に働きかけてきた先駆者に聞き、どう働きかければいいかについてテーマを深めたい」と趣旨を説明した。

東京都江東区で、20年
以上前から子育て支援、
さらに多文化交流等を進
めてきた渡辺氏は、行政

下郷氏は、民生委員として「男の料理教室」に
参加したことから第1層
SCと出会い、運転ボラ
ンティア養成講座に誘わ
れて参加。これが「かん
なみおでかけサポート」
の始まりとなり、SCの
支援を受けて「ダイヤラ
ンド暮らしの応援隊」設
立に至ったと経緯を説明

した。「SCや行政には、
『つなぐ、支える、広げる』を意識してシニアの
地域参加を広げてほしい」と話した。



との協働で広げてきた「ご近所ミニディ」、会長を務める区社協での「社協カフェ」、URの団地の住民たちによる交流、そして、現在取り組んでいる江東区の「社会貢献大学構想」などについて紹介。「シニアの社会参加が社会を豊かにし、参加する本人の健康増進といきがいにもなる」とした。

勝部氏は、第1層SCとしても住民の活動や社会参加を支援し創出してきた。これまで当財団のサミット等でも紹介された「豊中あぐり」のその後の発展や、健康麻雀によるつながりづくりについて紹介し、これらを趣味の活動で終わらせないよう参加者の役割をつくること、参加のためにニーズとシーズの両方を聞くアンケートを地域で全戸配布していること等を報告した。また、フォークソング世代である団塊世代がギター演奏等で参加している「うたごえ広場」は大人気で、歌う人もみんなの前で歌うことが介護予防になり元気になつていく姿を見て「体調が悪くなつても、ここに来るためにはまた元気にならうと思える場にしたい」、また、「何もすることがないと思つている方がまだまだいる。『担い手になつて』というより『楽し

いから一緒にやりましょう』という働きかけが広がるといい」と話した。

最後に岡野が「シニアの方々がいきいきできる分野を見つけて結びつけていくこと、結びつける先も広く柔軟に、ということだと思う」とまとめた。

■語ろう編

「語ろう編」はライブ配信のみで、視聴者との双方向性を昨年よりさらに充実して行つた。

■有償ボランティアによる生活支援（移送含む）の具体的な立ち上げノウハウ

進行役	鶴山 芳子	(公財)さわやか福祉財団常務理事・ 共生社会推進リーダー
登壇者	加藤 由紀子氏	(特非)ふれあい天童理事長
	河崎 民子氏	(特非)全国移動サービスネットワーク 副理事長

田口 研一郎氏

葛城市第1層SC

◆登壇者発表

冒頭、進行役の鶴山から、「一人暮らしや認知症の人気が増える中、生活支援・移動支援のニーズはますます高まっている。また、ニーズはあってもなかなか活動をスタートできない地域もある。そこで、移動も含む生活支援の有償ボランティアを住民主体で立ち上げるにはどうすればいいか学び合い、各地の取り組みに生かしていただきたい」と趣旨を説明した。

加藤 1980年から91年まで夫の両親らの介護を経験し、助けてほしいときに頼める仕組みが必要だと思った。有償としていることで、気兼ねなく助け合いができる。無償の活動が当たり前の時代だったが、利用者が使いやすくするために一生懸命説明して理解を広げた。ふれあい天童では、洗濯等の生活支援とともに利用者が希望するところへの移動支援も実施し、居場所「のんびり茶の間」への送迎もしている。

SCの方々は、研修会などで「助け合いが必要だな」という思いを持った住民の気持ちを勉強会などで

深めてもらい、応援する気持ちで、否定したり命令したりせずすくい上げていくことが大事だろうと思う。

河崎 高齢者の移動支援は、介護・フレイル予防に欠かせない。外出して人と交流することが非常に重要という中、全国でさまざまな取り組みが行われている。移動ネットとしても、「生活支援と移動支援を1つの仕組みの中でやる」ことが一番いいと思っている。

昨年3月には「許可・登録を要しない輸送に関するガイドライン」が大きく改定され、以前に比



べ柔軟な制度になってきた。

立ち上げには、勉強会、ニーズの把握と見える化、

地域資源と協力者の発掘が必要となる。試験運行を地元のミニコミ誌等に掲載してもらうことで周知が進み、仲間も増えるので、うまく使ってほしい。

田口 葛城市では、3団体が住民による有償ボランティア活動を立ち上げたが、SCが『サービスづくり』

から入った支援は1つもなく、小地域の地域課題に丁寧に向き合い住民に伴走して広がってきた。生活支援と移動支援を一体的に行い、利用受付から相談、誰が活動するか、謝金のことまですべて住民が行っている。活動の中で何か課題が出てきたとき、「SCに言われたから活動始めた」ということにならないように、住民一人ひとりとしっかりと向き合い、住民が仕組みを選択できるように提示するのが我々SCの役割ではないか。SCの皆さんにはどんどん地域に出て、いろいろな方たちと出会ってほしい。

◆事前アンケートに基づき 参加者と双方向でやり取り

知りたいことを参加者から寄せてもらった事前アンケートを基に、質問を「住民の意識の醸成」「立ち上げと運営（人）」「立ち上げと運営（もの）」「立ち上げと運営（おかね）」「立ち上げと運営（情報）」の5つに集約。それぞれ、具体的に登壇者に聞きたい項目を3～5つ用意して、一番聞きたい項目に参加者がライブで投票し、登壇者がアドバイスした。

また、事前アンケート回答者から3名のSC（長野県長野市・平野歌織氏、東京都あきる野市・関根まさ子氏、秋田県大館市・戸澤真澄氏）とライブ配信会場をリモートでつなぎ、それぞれ、移動支援立ち上げの際のSCの支援、有償ボランティアグループ立ち上げの際の支援、ヘルパー不足の地域におけるヘルパーと助け合いの違いについてなどを直接質問し、登壇者に回答してもらった。

*

*

*

まとめとして鶴山が、「やつてみるといろいろな課

題も見えてくるし、不安もあると思うが、住民がいきいきとして豊かになるプラスの面もたくさんあることが共有できた。それらを住民に伝えながら助け合いを広げていきましょう」と話し、プログラムが終了した。

■助け合いの社会的価値とつながり方

進行役 清水 肇子（公財）さわやか福祉財団理事長

登壇者 河田 瑞子氏 支え合いのしくみづくりアドバイザー

高木 大資氏 京都大学大学院医学研究科
社会的インパクト評価学講座特定准教授

新田 國夫氏（一社）日本在宅ケアアライアンス理事長

◆登壇者発表

冒頭、進行役の清水が、「人生100年時代、いかにいきがいと助け合いが私たちの暮らしに重要なものか、どんな状態になつても最後まで自分を生かしていくいきと暮らせる社会をどうつくつていけるのか。助け合いとつながり、からあらためて考える機会に

したい」と趣旨を説明した。

そして参加者に、「立場・所属」「今の活動・仕事（職務）に関わっている年数」「自身の活動・仕事の社会的価値を実感できているか」「地域におけるつながりづくり・連携についての経験」「『社会的インパクト』という言葉を知っているか。あるいは評価指標として活用しているか」の5つの質問を投げかけ、それぞれに用意された選択肢に参加者がリアルタイムで回答した。登壇者の発表中は、参加者から隨時チャット機能で意見や質問を寄せてもらつた。

河田 36年前、自分が介護離職した経験から、介護しつつ自分の人生を大事にし、介護される人の人生も大事にできるようなシステムをつくりたいと思い、「地域の茶の間」などをすべて「利用する立場から」つくりてきた。集まつた人たちができるだけ「ありがとう」と言われる機会を意図的につくり、お互い百人百様の違いを認め合うことから身近な助け合いにつながる。人と人とのつながりには、いきがいをつくる、困ったときに気軽に助け合える人間関係が生まれる、子ど

もが視野の広い子に育つ、などさまざまな効果がある。

まず自分が「助けて」と言えるか、それを言葉にできる人が周りに何人いるか、みんなと一緒に考えながらつながりを広げていきたい。

新田 本日のテーマと私たちが取り組んでいる在宅医療はどういう関係にあるかを考えると、最終的には地域での助け合い、つながり方そのものが私たちの新たなミッションではないかとあらためて思っている。

医師として治療を行うことを基本としつつも、

年齢に従って飲み込む力が低下して起る誤嚥性肺炎などは末期のもので、なかなか助けられない。そうなると、在宅医療者はその人のニーズ「生きる生活」に寄り添って考え、治療の枠組みを超えて「生きる生活」のものを大切にすることを基本に置くことが、地域の人たちと共に生きて、その人たちを守るということになる。人生における満足度が重要だと考えると、「いきがいを支援する、本人がしたいことを支えるケア」が必要だと考えている。

高木 これまで「健康」といえば、病気や障がいがないことと考えられてきた。しかしながら人生100年時代、長く生きることが一般的になっていく中では病気や障がいがありながらも自立生活ができる、自分らしい生き方ができているといったことが新たな健康観として重要になる。

「社会的インパクト評価」とは、例えば助け合い活動なら、参加している人やその地域全体へ、いつどのようないい効果が生じていくかを把握し、活動がどういう価値を持つのかを評価するもの。必ずしも貨幣価値換算できない心理的・社会的な影響についてもしっかりと見

える化していく必要がある。今後のさわやか福祉財団さんと京都大学との「社会的インパクト」の共同研究では、そこにチャレンジしたい。

◆質疑応答

ライブや事前に寄せられた質問を受けて、清水から登壇者に質問し、登壇者が回答した。

清水 地域で人とつながろうとしたが失敗してしまった、という経験を耳にする。「こうしたらしいよ」というアドバイスを。

高木 みんなが仲良しにならないと効果が生じないわけではなく、中心的な人物や組織がハブとなつて、みんなはゆるやかにつながり、ハブを介すといろいろなところにつながれる、ということでいいと思う。

清水 「地域の茶の間」の運営方針について。

河田 いつも「どうぞ」という姿勢でSCさんや行政とも一緒にやつてきた。私たち住民も、自分たちとは違う行政の立場を理解して、10年間「実家の茶の間・

紫竹」を市との共同事業でやつてきたことはとてもよかつたと思っている。

清水 生活の中で、本人の「したい」と、家族の「したほうがいい」が一致しない場合どうしたらいいか。
新田 家族も含めた周囲が、本当に本人の気持ちに寄り添つて話し合いができるかどうか。家族やケアマネジャーなどが「こうしたほうがいい」と思う方向に行きがちなので、最終的には本人の意思決定を尊重することを基本にしたい。

* * *

最後に清水が、「日本は今、大転換の時代でいろいろな課題がある。助け合い活動や住民主体の地域づくりを進める上でさまざまご苦労をされている方が多くいらっしゃると思う。それでも、助け合いや人がつながり合うことには大きな可能性があることを本日あらためて感じた。これからも皆さんと一緒に助け合いを広め、その価値を考えていきたい」とまとめ、オンラインフェスタ最後のプログラムが終了した。

参加者アンケートから

参加者の皆様からたくさんお寄せいただいたアンケートのご意見・ご感想を一部ご紹介します。

(カッコ内は所属または肩書)

- ◆「地域のニーズを把握する」「一人ひとりの声を聞く」ということがどの登壇者も共通して印象的だった。
- ◆できることから、できる範囲で始める。地域支援には時間がかかることを前提に、しつかり考えていきたいと思う。
- ◆すずの会のダイヤモンドクラブの少人数制は、ご近所とのつながりを保ち、いざというときにかけつけてくれるつながりもとても良い。
- ◆認知症当事者の声を聴く、ということをあらためて考える機会になつた。
(高齢者の相談業務)
◆都市部でも過疎部と同じく近隣の助け合いは変わらないという気づきがあつた。
(地域相談員)

◆宅老所の家族会や施設側の動きも将来を見据えていてすごい。こういう施設がどんどん増えていけばいいし、そのような人材に自分自身もり、また育てていくことが必要と感じた。子どもやそのママを地域で支えるのも、地域住民とのつながりなのだと感じた。

(主任ケアマネジャー)

◆社会資源が少なく、自宅を開放できる担い手探しや空き家の活用に着手したいが、課題が多くあり道のりは険しい。

(SC)

◆普段、集合型の研修にはなかなか参加できないので、このような機会はありがたい。

(認知症地域支援推進員)

◆ライブ配信でパネラーが回答してくださるのがよかつた。

(第1層SC・行政)

「いきがい・助け合いオンラインフェスタ2025」の詳細は、近日発行の『さあ、やろう』VOL・29でもご報告します。

方
き・分
生・自

子ども、地域に笑顔を届け 「いつも感謝」

社会福祉法人江東区社会福祉協議会会長

NPO法人こうとう親子センター副代表理事

渡辺

恵司さん

(東京都江東区)

幼少期は戦争を経験し、中学卒業後は紙器製造会社に就職、修業10年、独立。会社経営の傍ら、カンボジアの子ども支援実現のため大学に入学して学びを深めたというリカレント教育実践者の先駆けでもある渡辺恵司さん。学びと実践を経て、今なお「必要としてくれるなら喜んで汗を流したい」と語る渡辺さんの生き方を取材しました。

(取材・文／境 朗子)



渡辺恵司さんと愛犬のジョイ

引くに引けずボランティア

「ボランティア活動とは何なのか、考えたこともありませんでした」。温和な笑顔で振り返る渡辺さん。御年85歳にはとても見えない若々しさだ。

「若い頃には世間によくある先入観がありましたね。

切手を集めたり、バザーを手伝つたり、車いすを押したりするのは女性や学生がやることで、いっぱいに社会で働いている男がやるようなことではない。そう決めつけていました」と吐露する。

変化のきっかけは40歳を過ぎた頃。地元で会社を経営している関係などから、とある社会教育団体の壮年リーダーに指名されたことだった。団体内で「社会貢献するためにボランティア活動をやりませんか」と提案されたが、何をどうやつたらいいか分からぬ。渡辺さんは、会社兼自宅がある江東区の「ボランティアセンター」なる所へ初めて足を運んだ。

「ボランティアって何をやるのですか?」から始まり、帰り際、障がい者の野外活動の支援を紹介された。時は1980年代、日本経済は好景気真っ只中。社会教育団体の仲間たちには「そんなことをする暇はない」と言われ、渡辺さんは引くに引けず一人で参加した。会社のトラックに車いすを載せてキャンプ場へ行き、障がいのある人たちの車いすを押し、一緒に焚き火を囲んで歌い、他愛のない話で盛り上がり、「人様の役に立つとこんなに楽しく、心が満たされるのか」としみじみ感じた。このイベントは5年余り続き、渡辺さんはそのたびにトラックを運転して参加するようになつた。

「人の一生は、得た金をどう使うかで決まる」

渡辺さんは第2次世界大戦勃発の翌年、1940年

に6人きょうだいの二男として埼玉県与野市（現さいたま市）で生まれた。頭上を米国の爆撃機が飛び、東京に爆弾を落とすのを見た記憶がおぼろげながらあるという。

父の実家の染物工場は軍の鉄没収で廃業。父は戦地からの復員後、鉄工所へ勤め、母は子どもをおぶつて乾物や干物などの行商をした。朝鮮戦争の特需による好景気となり、父は寝ずに働いて家まで建てたが、休戦になり会社は倒産。兄は親に黙つて高校をやめて行商をするようになり、渡辺さんも中学卒業後、東京浅草にある紙器製造会社に就職。朝6時に起床し、夜11時頃まで働いた。朝、駅へ向かう途中、中学時代の同級生が高校に通う姿が目にに入った。「勉強だつて負けたなかつたのに」。悔しくて、ホームでも顔を合わせないようにした。渡辺さんの負けん気に火がつき、勉学への意欲が沸き上がつていった。

18歳で夜間の専門学校で学び、翌年、恩師の勧めで短期大学にチャレンジ。働きながら学んだ。

「しかし、当時の私は25歳までに独立しようと資金作りに焦り、お金のことばかり考えていました」と渡辺さんは苦笑する。

ある時、普段は寡黙な父が初めて渡辺さんに「人生

を論した。「恵司、お前は頑張れば必ず成功する。だが

『五穀実れば穗が垂れる』だ。

人の一生は、得た金をどう使

うかによつて決まる。道楽で

使うのか、仕事で使うのか、

社会に恩返しするかだ」。父

の慈愛であり応援歌だった。

「私の生き方を示してくれた。

今でも思い出すと、無性にあの頃の父に会いたくなります」

を差し伸べられないか――。

「私は知識も大した経済力もない。何をどうしたらいいのか。そこでひらめいたのが、長年の夢だった大学進学です。学ぶ中でカンボジアの子どもたちの支援について手がかりを摑もうと思いました」

渡辺さんは専修大学二部商学部を受験。面接試験で

もカンボジア支援への思いを語り、54歳で見事合格。

実は、妻の千賀子さんには合格してからの事後報告だ

つたが、「あなたは中学を

出てからずっと一生懸命働

いてきたのだから、よかつたね」と祝ってくれた。

大学では学生たちに教員

と間違われたりしながらも、

若い友だちが増えていった。

授業は一言も聞き逃すまい

と、いつも最前列の中央に

座つた。

4年生になつたある日、

日本経済論の講義中、担当

教授から「私の友人にカン

ボジア支援をしている人が



「人生」を教えてくれた父（右）と
渡辺さん（左）

カンボジアに思いを馳せ、大学へ そして現地の支援へ

渡辺さんは25歳で紙器製造会社を設立。その後、結婚して3人の娘にも恵まれた。

50代半ばになつたある日、新聞に載つていた1枚の写真に激しく胸を突かれた。少年が一人、荷物を抱えて荒れ果てた道を何とも寂しく、何とも孤独に歩いている。吸い寄せられるように記事を読むと、カンボジアの内戦による虐殺、難民キャンプの状況がリアルに迫ってきて目頭が熱くなつた。子どもたちに何とか手



支援したカンボジアでの小学校開校式。中央右が渡辺さん

いる」と聞いて渡辺さんの胸は高鳴った。「念ずれば花開く」とはのこと。さっそく連絡させてもらい、卒業後の5月にはカンボジアへ渡った。そこで見たのは、悲惨な状況の中でもたくましく生きる子どもたちの姿だった。渡辺さんは仲間と共に日本とカンボジアを行き来して物資などの支援をしながら、日本では募金を呼びかけカンボジアでの小学校建設のため奔走した。働きかけの甲斐あって多くの支持者が集まり、小学校舎は2年に1校ずつ3校完成、現地創作絵本なども寄贈を続けた。ちょうど今年11月、天皇皇后両陛下の長女・愛子さまも訪問されたラオスの小児病院は、親交のあるNPO法人が2015年に開院。渡辺さんも病室1室を寄贈するなど協力した。

そんな中、カンボジアの子どもたちのことを全校生徒に話す機会があり、地元江東区の小学校を訪れた。「学校に行つて、あらためて日本の子どもたちは恵まれているなあ、と思いました」

だが、その恵まれているはずの日本の子どもたちは、入学したときの輝きが高学年になるにつれて失われる聞く。渡辺さんは、児童養護施設に視察に出かけた。そこでは、貧困家庭ばかりとは限らない児童虐待の実態をも知ることになった。家族でさえ、つなが

りが希薄になってしまった。日本は大変な時代になるかもしれない。本や資料を読み、さらに厚生省（当時）に問い合わせたりして情報収集した。

国内の親子支援を開始

渡辺さんは「地域で、子育ての喜びと大切さを実感してもらえるような育児支援ができるのか」と考えるようになった。地元の人々に呼びかけると「確かに今、必要な取り組みだ」と、助産師、保護司、民生委員、社会教育団体の友人たちが賛同。皆で話し合いを重ね、2002年、「子育てたんぽぽ」の活動を立ち上げた。渡辺さん62歳の時だ。子育て中の親が集まって悩みや心配事を話し合い、経験者や専門家にアドバイスをもらう広場となつたんぽぽは、孤独で疲れ切った母親たちのよりどころとなり参加者が増え、実施回数を増やして今に至る。

「夫の転勤で海外から帰国したばかりの母親から、泣きながら『孤独だ』と訴える電話があつて、すぐに面会して丁寧に話を聞き、子育てOBにつなげたこともありました」

彼女は明るさを取り戻し、ほどなく自宅近くで子育て支援の会をスタートさせたという。



英国「ホームスタート」の視察研修で。後列右端が渡辺さん

「大人は、長い人生経験からつよい子どもに教えたり指導したりしたくなってしまいますが、子どもの力を信じ、気持ちに寄り添い丸ごとその子を受け止めることができますね」

07年、つながりのある大学の先生から「英国の家庭訪問型子育て支援『ホームスタート』」の視察研修へ一緒に行きました。なぜかと声がかかった。

ホームスタートは、支援者が育児中の保護者への傾聴を基本に訪問し、家事や育児と一緒にする子育て支援だ。強いて関心を持ち、初めて訪問した英國での視察で渡辺さんは、

06年には、「下町のおせつかいオジサン・オバサン」を自認する人たち、医師、教員、保育士など素人から専門家までが親子に心を寄せ応援する「NPO法人こうとう親子センター」を設立、渡辺さんは代表理事に就任した。電話で子どもの声にとことん耳を傾けるチャイルドラインなどを柱に活動を開始した。

09年、ある集まりで渡辺さんの活動報告を聞いた人から突然電話があり、「渡辺さんをさわやか福祉財団のインストラクターに推薦したい」と誘いを受けた。間もなく財団から研修の招待状が届いたので参加したもの、話は高齢者分野が中心、参加者も自分より若いのに高齢者分野で活躍している人たち。「自分には無理」と思ったそうだが、縁あって11年、渡辺さんはさわやかインストラクターの一員となつてくれた。地元で町会長に選ばれると、財団との協働も相まって「高齢化している町内をもつと知らなければ」と考えるようになり、福祉フォーラム「介護保険制度改革と地域支え合いのまちづくり」を開催し、その時のペネラーを中心に助け合い懇談会を経て「助け合い活動連絡会」を発足。毎月、区内各地に会場を移しながら、地区の人や団体が活動を発表して参考にし合おうとい

これも今の日本に必要な活動だと確信して帰国した。英國のようにできるか、活動者が集まるか不安はあつたが、区の支援などもありホームスタートはこうとう親子センターの一事業となつた。

さわやかインストラクターとなつて

2025.12 まちづくり・18・

地元にある大規模団地のコミュニティづくりにも尽力し、近年では地区の町会連合会長として、団地に住むいろいろな国の人たちと日本人居住者の間の課題解決にも熱心に取り組んできた。「日本文化の押し付けでなく、相互理解が大事です」と語る。

いつも感謝する側でいる

長年のボランティア活動の実績により、渡辺さんは22年、江東区社会福祉協議会会长に推され就任した。

「現場を熟知している人たちにもっと社協の活動に関わってもらい、住民のネットワークを強化したい。地域のつながりがあつてこそ助け合いが育ちますから」と力を込める。

「私は、見ての通り普通のおじいさんです。ただ、行動を起こす必要があると思ったら、皆さんに理解してもらえるように一生懸命汗を流します。すると、いつの間にかいろいろな方が一緒に考えてくれるのです」とうれしそうに語る。そして「いろいろな団体の運営に携わってきたが、最初にきっかけをつくって引つ張るのは私でも、歯車が動き出したら若手の背中を押すようにしています。キーパーソンに人柄や誠意、

活動への理解力が備わっていれば、周りが育てなくて

も自分の力で学んで成長しますよ」

とも。

娘たちにも「やりなさい」と言つたことはないが、3人それぞれにボランティア活動をしているそうだ。

誰かのために行動を起こすには、少なからず勇気がいる。けれど渡辺さんはその一步を踏み出さずにはいられない人だ。「見て見ぬふりはできない」という思いが、気づけば体を動かしている。

ごく自然に地域に溶け込み、必要な場を創り出し、子どもをはじめ多くの人に笑顔を届けてきた。

「いつも感謝する側でいる」をモットーとする渡辺さんは、誰かに手を差し伸べることで、いつの間にか自分が支えられていると感じ、また活動する。そのため、今も健康維持には留意している。明日も、朝の散歩で並んで歩きながら愛犬ジョイに「散歩で健康を維持させてくれてありがとう」と声をかける。



地域での小学生の登校見守り。笑顔で子どもたちに声をかける渡辺さん（左端）



「オール南ヶ丘」で助け合い活動創出

支えあい南風流街南ヶ丘（大阪府河内長野市）

約50年前に山間部を切り開いて開発された河内長野市南ヶ丘地区は、急坂が多く、同時期に入居した人たちが一気に高齢化しています。住民の思いを受け止め、「あたたかな南風が流れる街に」との願いを込めてグレードを立ち上げ、このピンチを「みんなで」乗り越えようと取り組みを取材しました。

（取材・文／森 祐子）

移動を含む生活支援と集いの場

野さんが車で片道15分の整形外科を予約している日だ。

朝10時。急な斜面に建つ一軒家の前に1台の車が停まつた。移動支援サポート、上野倫子さん（75歳）の自家用車だ。そこに利用者の吉野英子さん（90歳）が乗り込んだ。この日は、吉

は頼めないし、週末は病院がやつていいんです。家族は仕事があるので平日は忙しいです。吉野さんは、「南ヶ丘で移動支援が始まつてから、すごく便利になりました。整形外科の近くまで行くバスがないんです。この活動にはいつもありがとうございます」とこり笑顔だ。上野さんも「そう言つてもらえてあります」と微笑む。「仕事を辞めてから何か自分にできることはないと



上野さんの自家用車に乗り込む吉野さん。車には「支えあい南風流街南ヶ丘」のマグネットが

かなと思つていて、運転が好きなので移動支援をしています。今日は病院でしたが、ほかにも書道教室や日本舞踊、カラオケ、美容院などに行く方もいらっしゃいます。南ヶ丘に住む皆さんの活動範囲が広がるのを実感すると、やりがいを感じます」と語ってくれた。

同日朝10時。吉野さんの自宅の目と

「南ヶ丘・よりよい街づくりアンケート」を行ったところ約7割の世帯が回

「民主的に進めよう」 町内アンケート、検討会、視察



この日の集いの場は、血圧測定と元気アップ体操、そして好評のお茶会

これらは南ヶ丘地区の住民主体の有償ボランティア「支えあい南ヶ丘」（以下、「支えあい」）による活動で、生活支援も行っている。南ヶ丘地区ではどうしてこのような幅広い活動が実現したのだろうか。

お話ししてから解散となる。

高齢化率は53・7%。黒川さんが「何とかしないと…」と思っていた矢先、坂が多い上に、一斉に入居した住民の課題を抱えていたことが分かった。急

答を寄せ、住民の高齢化により「買い物・外出時の移動手段の確保」という課題を抱えていたことが分かった。急

坂が多い上に、一斉に入居した住民の高齢化率は53・7%。黒川さんが「何とかしないと…」と思っていた矢先、坂が多い上に、一斉に入居した住民の課題を抱えていたことが分かった。急

に、河内長野市社会福祉協議会所属の第2層生活支援コーディネーター（SC）山村純子さんが、他地区で行っている住民活動の事例を持つてやってきた。そこで住民による移動支援という方法があることを知り、大いに興味を持ったという。

「でも、自治会長の一存で進めてしまうと、会長が交代したときにどうなるか分からぬでしょ。やるなら、オール南ヶ丘」でと思いました」

黒川さんはまず、地区の福祉委員である明光巖さん（80歳）と池田佐九郎さん（75歳）、民生委員の茂山恵祐さん（71歳）と濱田光國さん（75歳）に声をかけた。4人は一人暮らし高齢者



前列左から高坂さん、黒川さん、水野さん
後列左からSC野崎さん、岩永さん、小林さん、明光さん、
池田さん

生委員・児童委員、老人会の代表が集まつて月1回の検討会を実施し、活発な意見交換を行つた。「やるか、やらないか」「どんな支援が必要か」「他地区ではどうしているか」など、気になることは話し合い、調べ、見学に行つた。他地区の交流会にも参加して、実際に住民活動を行つている人たちから話を聞いた。

また、黒川さんは「民主的に進めた

の家を回つており、「バス停から家まで帰るのが大変」という声を聞いていた。黒川さんと明光さんとの間に「移動支援が必要だ」という思いは募つたが、池田さんは「そのときはまだ、これは行政がやるべきことでは、という気持ちでした」と率直に振り返る。住民の中でも意見はさまざまだった。

そこで、自治会、地区福祉委員、民

実証実験に「ようやつてくれた」 喜びの声で一気に加速

検討会を始めて1年が経過した22年

6月、市社協の車を使って、南ヶ丘のバス停で下車した住民をバス停から家まで送迎する実証実験を行つた。実験は、バスの利用者が多いスーパーの特売日の月曜日に2週続けて行つた。利用者は1週目が10名、2週目は13名。使用者に意見を聞くと、「ようやつてくれた」「はよ活動してや」という声が返ってきた。検討会メンバーは移動支援の必要性を強く感じたという。

これを受けて、同年9月からは本格的に活動準備に入った。検討会から「南ヶ丘支えあい活動準備委員会」に名称を変更し、全世帯アンケートで二軒と担い手両方について聞いたところ、「利用したい」と答えたのは150世帯、活動に協力的な意見も88名に上つた。準備委員会のメンバーは、担い手候補となる人の家を手分けして1軒1軒訪問し、活動の説明を行つた。その後も12月の説明会を経て、準備期間中にサポート登録は88名となつた。

適材適所で輝く個性



「支えあい」の強みの一つが
「適材適所」だ。



2023年5月、みんなの思いで立ち上がった
「支えあい南風流街南ヶ丘」の発足式

活動は、当初から計画していた移動支援に加えて、要望が多かった移動以外の生活支援、そして住民同士が交流できるように、集いの場も市の補助を活用しながら実施することにした。こうして地域の人たちの期待を受け、「支えあい南風流街南ヶ丘」は23年5月8日、発足式を迎えた。

人は介護ヘルパー歴24年、柔らかい受付対応が好評な上に公的制度の知識も豊富で、介護保険サービスと「支えあい」のどちらがいいかなどを判断することもできる。

移動支援のコーディネーターを務める高坂正博さん（77歳）は、イベント関係の仕事をしていた経験がある。依頼が入ると現地に見に行つて依頼内容を確かめ、どれくらいの作業量かを見積もつて人数等を決定。プロではないので、どこまでの作業を引き受けられるかの見極めも高坂さんの大事な役割だ。LINEグループでサポートを募り、メンバーを決定し、作業を終え

域にお返ししたいと思っていたんです。

移動支援コーディネーターの話を聞いて、「コレだ!」と思いました」と熱く語る。依頼が入るとLINEグループでサポートたちに発信し、日程が合う人をマッチングする。移動支援サポートは運転ボランティア養成講座を受講済みで、現在は7～8名体制で電話は受付担当である小林和美さん（58歳）につながり、小林さんから生活支援・移動支援それぞれの担当コーディネーターにつなげる。小林さ

んは介護ヘルパー歴24年、柔らかい受付対応が好評な上に公的制度の知識も豊富で、介護保険サービスと「支えあい」のどちらがいいかなどを判断することもできる。

生活支援のコーディネーターを務める高坂正博さんは、イベント関係の仕事をしていた経験がある。依頼が入ると現地に見に行つて依頼内容を確かめ、どれくらいの作業量かを見積もつて人数等を決定。プロではないので、どこまでの作業を引き受けられるかの見極めも高坂さんの大事な役割だ。LINEグループでサポートを募り、メンバーを決定し、作業を終え

たら、かかった時間を記載した作業報告書を作成し、利用者に渡してチケットを受け取る。謝金は移動支援と同じだが、長時間の作業の場合は1000円のチケットもある。

生活支援サポートの一環は向井弘政さん（80歳）だ。草木の剪定が得意で、網戸の張り替えなども器用にこなす。「私は『互助会精神』で活動に参加しています。頑張っている高坂さんや仲間たちを支えたくて」と控えめに語った。その言葉に高坂さんの頬も緩む。「ありがとうございます。大変なこともありますから、活動の意義を実感しています」と語る。

上野さん（左）と向井さん（右）

集いの場を担当する明光さん。福祉委員の活動を通して

地域に広い人脈があるので適任だ。福
祉委員など12名のサポートがいて、
2か月に1回サポート会議で企画を

考える。イベント後のお茶会が好評で、
近所で会つたら立ち話をするようにな



「ありがとうございます。大変なこともありますから、活動の意義を実感しています」と語ります。



活動立ち上げ当時の 担当SC・石村純子さんの話

当時、市内で生活支援体制整備事業のモデル事業から立ち上がった住民活動がいくつかあり、私はその資料を持って担当地区を回りました。南ヶ丘の民生委員、茂山さんと濱田さんに相談すると、黒川会長を紹介してくださいました。黒川さんはすでに自治会でアンケートを取り、買い物や外出の移動に課題があることに気づいていらっしゃいました。そこで「まずは他地域の活動を見に行って、それから南ヶ丘に合う形と一緒に考えませんか？」とお声かけしました。

こちらから「やりませんか」と提案するのではなく、皆さんのが事として捉えられるように情報提供にとどめ、意識の醸成を待ちました。

また、すでに活動している団体間の交流会「支えあい推進会議」にお誘いしたのも、住民活動を立ち上げる際に出てくる課題と対応の仕方を先輩方に聞けてよかったです。例えば「無料だとお礼に気を遣って利用しにくくなるからあえて有償」「専門家ではなく地域住民のちょっとした支えあい活動であること」などです。中心メンバーの皆さん、住民さんへの説明も時間をかけてされていました。

何といっても、皆さんの団結力と前向きな姿勢が素晴らしいです。移動支援、生活支援、集いの場、それぞれにコーディネーターさんが適任で、責任感を持っていきいきと取り組んでいらっしゃいます。

毎月第3月曜日には、「支えあい」の役員と現在の担当第2層SC野崎浩司さんで役員会を開催し、活動や会計報告、課題についての話し合いを行っている。会計担当は森恵さん（56歳）と水野功さん（78歳）。水野さんは一級建築士で、パソコン操作も上級者。謝金の8割がサポーターに支払われ、

くれた。「うれしいですね」と語つてくれた。

毎月第3月曜日には、「支えあい」の役員と現在の担当第2層SC野崎浩司さんで役員会を開催し、活動や会計報告、課題についての話し合いを行っている。会計担当は森恵さん（56歳）と水野功さん（78歳）。水野さんは一級建築士で、パソコン操作も上級者。謝金の8割がサポーターに支払われ、



全戸配布されている「支えあい」の電話番号が書かれたマグネット



事前に購入するチケットは、利用者とサポーターがそれぞれ控えを保管

残り2割は運営費に充てられるが、こうした計算から、補助の関係等で市に提出する書類作成まで一元管理できるシステムを一人でつくり上げてしまった。もう1人のパソコン担当・小原博文さん（66歳）、事務担当の藤村澄子さん（60歳）も発足当初からの重要なメンバーだ。

野崎さんは「本当に素晴らしいチームワークです。皆さん、ここが開発された頃に引っ越してきて、一緒に子育てを乗り越え、年齢を重ねてきたからでしょう。黒川会長を中心に、お互いに認め協力し合う様子を頼もしく感じながら役員会に参加させてもらっています」と話した。

支えあい南風流街南ヶ丘

2023年に始まった住民同士の助け合い活動。対象は南ヶ丘地区の住民。
 <移動支援・生活支援>利用者とサポーターをコーディネーターがマッチングする。利用料金は15分200円。利用者は事前に購入したチケットで利用時間に応じて謝金を支払う。生活支援は粗大ごみの搬出や草抜き、電球交換等。移動支援は原則3日前までに予約。

<集いの場>週1回自治会館で開催、市の補助を活用し参加無料。

●連絡先／支えあい南風流街南ヶ丘

電話 080-2523-8441 (受付時間：平日16~18時)

あたたかな南風が流れる街の活動が今、バトンを託すように広がりを見せている。

応援ありがとうございます！

「地域助け合い基金」助成先の紹介

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、子ども食堂、地域食堂、高校生主体の居場所づくり活動をご紹介します。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。

埼玉県鴻巣市

「ひなとま通貨」で 子どもたちも張り切ってお手伝い

子どもと親の居場所 ひなとま食堂

助成金額 15万円

思いから、子どもたちが安心できる居場所と食事、学習支援を提供することを目的に、毎週金曜日に鴻巣市と北本市で「子どもと親の居場所 ひなとま食堂」の開催を決めました。

今回の助成金は、食堂のオープンに向けて調理に必要な炊飯器などの調理器具や、お皿やスプーンなどの備品・消耗品、保険料に使用したほか、チラシを1万部作成して配布しました。その効果もあって、食堂には初回から25名の参加があつたそうです。
子ども食堂を始めてから、近所の人から野菜や寄付金が
里親として子どもたちを養育してきた団体代表は、ネグレクトや無国籍などの子どもに大きな課題を感じていま
した。「地域の子どもたちを地域の住民で守りたい」という

寄せられたり、ボランティアスタッフとして元教師や保育士、医師や薬剤師、警察官など頼りになる人々とつながることができます。

もうつたり開催場所を紹介してもらつたりと連携が取れています。今では、食堂と一緒にイベントも行っているということです。

食堂内には「ひなとま通貨」という、お手伝いをするともらえるお小遣いがあり、好きな物と交換ができることがあります。子どもたちも率先してお手伝いをしているとのこと。これからも「自分たちの居場所はここにあるよ！」と発信を続けていきます、と報告をいただきました。

参加者みんなで記念撮影。食堂のキャラクター、ひなちゃん・とまちゃんと一緒に



東京都青梅市

食事提供活動から 誰もが気軽に集える地域食堂へ

川村 富美枝

助成金額 13万4000円

川村さんは、年に数回、シルバー会で食事提供活動をする中で「気軽におしゃべりや食事をしたい」「小さな鍋を作るカレーよりすぐおいしい」という声を聞き、単身高齢世帯や一人親世帯、孤食の子どもたちを対象に昨年10月に地域食堂をスタートしました。地域の人たちの反応は良く、ボランティア参加の希望も多数ありました。そんな中、義足の男性から地域の人とのつながりを求めてボランティア参加の申し込みがあり、お互いを理解した上で参加してもらえたといった出来事もありました。

川村さんは、2023年度に「介護予防リーダー養成講座」に参加したこと、その後、地域の介護予防体操教室の介護予防リーダーとして活動しており、第2層生活支援コーディネーターと連携してきました。第2層協議体の見学の際には、協議体メンバーからエールをもらい、心強く思

つたそうです。

今回の助成金は、炊飯器や食器乾燥機等の調理器具や食器やトレー等の備品・消耗品、チラシ作成などに使用しました。赤字スタートになつたものの、「自分だけではこんなに作れない」「茶葉で入れたお茶はおいしい」など喜びの声が多数寄せられているということです。将来、他地域の人でも自由に参加できる形を目指しています、と報告をいただきました。



ボランティアの皆さんのが調理



6月の料理教室の様子

「学生団体スピカ」は、当該地域に子どもの居場所づくりをしている団体がなかつたことから、当時の高校生が中心となつて2022年に設立。近年の報道等により定着した「貧困世帯の支援場所」という子ども食堂のネガティブなイメージを払拭し、すべての子どもたちが気軽に立ち寄り食事や勉強、遊びを楽しめる居場所を形成しようと、神戸市長田区で月1回、無償（高校生以上300円）で学習支援と昼食を提供する子ども食堂を開催してきました。高校生や大学生という小中学生と比較的若い年齢の学生が運営することで、子どもたちが気軽に立ち寄り、食事や勉強、遊びを楽しめる居場所をつくりました。

兵庫県神戸市

子どもたちの居場所を 高校生が立ち上げ

NPO法人学生団体スピカ

助成金額
15万円

「学生団体スピカ」は、当該地域に子どもの居場所づくりをしている団体がなかつたことから、当時の高校生が中心となつて2022年に設立。近年の報道等

により定着した「貧困世帯の支援場所」という子ども食堂のネガティブなイメージを払拭し、すべての子どもたちが気軽に立ち

寄り食事や勉強、遊びを楽しめる居場所を形成しようと、神戸市長田区で月1回、無償（高校生以上300円）で学習支援と昼食を提供する子ども食堂を開催してきました。高校生や大学生という小中学生と比較的若い年齢の学生が運営することで、子どもたちが気軽に立ち寄り、食事や勉強、遊びを楽しめる居場所をつくりました。

「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。

(11月15日
当財団ホームページ開示時点)

◎寄付受付額

433件 2億913万7637円

このうち遺贈基金より1億7000万円を供出

◎助成実行額

1379件 2億873万1989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 電話：(080) 9277-4174
担当 FAX：(03) 5470-7755
メール：tasukeai-kikin@sawayakazaidan.or.jp

昨年からはさらに週2回、夕方に無償で学習支援・遊びの場を提供する「放課後クラブ」を開催しています。今年6月には、他団体と連携して料理教室を開催したところ新しい参加者もあり、8月下旬のイベントではやり残していた夏休みの宿題の支援も行いました。

今回の助成金は、子ども食堂に必要な食材や文房具等の備品購入、宣伝のためのチラシ作成等に活用されました。今後は子ども食堂の開催回数を増やすことや、子どもだけではなく多世代交流の場も計画しているという頼もしい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

8

池口 武志



一般社団法人定年後研究所所長

(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。還暦で桜美林大学院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、シニアの可能性の拓がりを志向。

地域デビューの旗振り役も、 きつかけは自らの地域デビュー

先月号では千葉県「柏市生涯現役促進協議会」の精力的な取組をご紹介しました。今月は、東京都「調布市地域デビュー推進委員会」の取組をご紹介します。

筆者と同委員会との最初の接点は、昨年春の調布市役所文化生涯学習課からの一本の電話でした。「今年の秋、定年前後世代の住民向けに地域デビューを促すイベントを企画しています。当事者でもある中心の推進メンバーが貴研究所に参りますので、よろしくお願ひします」と。数日後、メンバー数名

が弊研究所にお見えになり、ようやく同委員会の組織や活動内容を理解するに至りました。

調布市は、都心への通勤者が多いベッドタウンで、以前より定年退職者の地域活動への参加が大きな課題だそうです。同委員会は、「地域活動への参加を希望する市民を対象に活動参加のきっかけづくりを支援し、市民によるまちづくり活動を推進する」ことを目的に、調布市から委託を受けて活動する組織として、20年前に設立されました。市役所の職員が運営主体ではなく、定年退職した当事者に運営を委

ねるあたりが、見事な差配と言えるでしょう。委員会メンバーが主体となって毎年「調布の魅力を知る徒步ツアーア」「料理教室」「地域デビューセミナー」等のイベントが開催されています。委員は「手上げ制」で、あくまでも自主性が尊重されており、これまで延べ200名の方が担つてこられたそうです。

筆者がお話を伺いました、

委員長の山口博之さんははじめ4名の方は、転勤族の方も含まれ、いずれも現役時代は地域とのつながりが希薄で、定年前後のタイミングで当時のイベントに参加したことが、地域デビューと、その後委員就任のきっかけになったそうです。いわく「委員会活動で新しい発見や刺激をたくさん受けた。いろんな人に出会って



調布市地域デビュー推進委員会の皆さん

人のつながりが増加した」「老後は淋しい印象を持っていたが、人との交流が元気にさせてくれる。定年は人生のゴールではない」「最初の一歩が踏み出せない人が多いが、踏み出すことで違った世界が見えてきた。気軽に考えてほしい」「会社ではないので、自分スタイルで企画を進めるところがとても楽しい」といざれもイキイキと語っていました。10月に開催された「地域デビューアイベント・調布で踏み出すはじめの一歩」では、委員会メンバーの手際よい運営のもと、筆者の基調講演の後には、「まだまだ働きたい」「ボランティア活動がしたい」「学びや趣味を楽しみたい」の3つのグループに分かれて、熱気ある情報交換が展開されるとともに、調布市シルバー人材センターや調布ゆうあい福祉公社等の担当者の話にも熱心に聞き入る参加者の姿が印象的でした。

調布市のように定年退職者と関係団体との連携プレーで、シニアも団体も共に活性化する動きの拡がりを期待したいと思います。

いきがい・助け合いフェスタ in 長崎

開催のお知らせ

このたび当財団は、長崎県と共に「いきがい・助け合いフェスタ in 長崎」を開催することになりました。

誰もがいきいきと暮らし続けられる地域共生社会の実現に向け、推進する関係者がより身近な会場で一堂に会して顔を合わせ、多様なアプローチを学び合うことで、今後の取り組みがさらに進んでいくことを目的としています。参加費は無料、県外の方も参加できます。

なお、今回はオンラインを併用しますので、全国各地からの参加も歓迎いたします。ぜひこの機会にご参加ください！

■日 時：2026年2月25日（水）

10:00～16:00 17:00～懇親会（希望者）

■会 場：ベネックス長崎ブリックホール（長崎市茂里町2-38）

■対 象：生活支援コーディネーター等の地域づくり関係者、行政職員、その他助け合い支え合う地域づくりに关心がある方

■参加費：無料

主なプログラム

※予定・プログラムは変更となる場合があります。

- ◇ 全体シンポジウム
- ◇ パネルディスカッション
- ◇ 分科会 A 居場所をどう広げていくか
B 社会参加とネットワーク
C 離島等人口減少地域の助け合い

■主 催：公益財団法人さわやか福祉財団

共 催：長崎県

詳細は、追って本誌や財団ホームページ等でお知らせします。

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10月1日～10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と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（36件）

(都道府県別50音順)

宮城県

荒川 陽子

須藤 わか

茨城県

林 修

林 美代子

埼玉県

大山 真人

佐藤 実以子

千葉県

高橋 清美

関川 和歌子

山田 明美

東京都

石川 正三

鏡 英仁

川田 有一

神原 正子

下畑 穂治

神部 亜季

仙崎 礼次郎

高野 利雄

水野 泰

大阪府

石尾 雄幸

奈良県

増田 喜三郎

和歌山県

藤岡 登輝夫

松岡 紀雄

徳島県

福沢 千恵子

長野県

橋下 京子

福岡県

海来 美鶴

初田 隆史

神谷 賢藏

高橋 知道

佐藤 琴美

大山 伸也

高野 利雄

水野 泰

和歌山県

前智博

さわやかパートナー法人（6件）

(50音順)

山本 博子

長崎県

仲尾 聰子

福岡県

橋下 京子

宮崎県

藤田 加代

富高 操子

鹿児島県

長崎県

草野 明子

宮崎県

今村 和喜子

鹿児島県

加藤 政晴

一般ご寄付（1件）

(50音順)

一般ご寄付（1件）

地域助け合い基金ご寄付（1件）

今村 和喜子（1万円）

地域助け合い基金ご寄付（1件）

加藤 政晴（5万円）

地域助け合い基金ご寄付（1件）



さわやか活動日記（抄）

column

現場視察から得られる大きな効果 長崎県バスツアーより

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

長崎県は、「助け合い活動県外先進地視察研修会」（通称・バスツアー）を実施した。目的は、助け合いの現場を視察して理解を深め、さらなる助け合い活動の推進を図ること、また、県内のSCや生活支援体制整備事業担当職員同士の市町を超えたネットワークづくり。

20名ほどが参加。視察先は熊本県合志市の「NPO法人ぽつかぽかすずかけ」が運営する、空き家を活用した常設の居場所「よんなつせ」。参加者は朝、長崎駅などいくつかの集合場所からバスに乗り3時間かけて視察先へ向かった。

◆すぐにざつくばらんな情報交換に

24日の朝、東彼杵町の集合場所には新上五島町、川

民主体の活動創出につなげるのに悩んでいる」など、自由な空間と時間ならではのざつくばらんな情報交換が始まった。県担当者から「研修のしおり」が配布され、研修の目的や参加者名簿、事前アンケート、視察先の情報を共有しながら「よんなつせ」に到着した。

◆実践者たちの熱意を実感会話が始まると、バスは自由席。顔を合わせたことはあるがじっくり話したことはない人同士も「今、どんな取り組みをしてる?」「いろいろやってきたけど、住

しゃい」と代表の佐藤昭男さんをはじめ、会の皆さんが笑顔で迎えてくれた。

バスツアーには、10月24日と31日の2回に分けて計

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



2日間にわたって行われた長崎県の視察研修会（バスツアーア）

普段は居場所として地域の皆さんのが集う茶の間で、視察研修「みんなで考え、みんなで解決!! あなたのその一言が合志市を動かす」が始まった。冒頭、合志市役所課長補佐の矢幡茜さんと第1層SC黒川敬士さんから説明があった。続いて

「ぱつかばかすずかけの取り組みについて」と題し、代表の佐藤昭男さんから、常設の居場所や有償ボランティアなどの活動を始めた「きっかけ」「活動や資金など運営」「コロナを乗り越えたこと」「社協や行政との連携」「協議体への参

加」等、資料を使いながら具体的な説明があった。参加者はからは突っ込んだ質問があり、佐藤さんやスタッフさんたちも活動への熱意が伝わってくる回答を下さり、時間が足りないくらい盛り上がった。

◆現地視察だからこそ

よんなつせの皆さんからは「自分たちの地域を良くするために取り入れられるものはないかと、いろいろ質問されとても熱意を感じた」「各地の第3層（実践者）の中で思いを持つ人とつながって広めたらしいのでは」との感想や助言をいただいた。

参加者アンケートでは「やらされ感なく住民主体で運営されているからこそ、

は「自分たちの地域を良くするために取り入れられるものはないかと、いろいろ質問されとても熱意を感じた」「各地の第3層（実践者）の中で思いを持つ人とつながって広めたらしいのでは」との感想や助言をいただいた。

長崎県では来年度も視察研修会を取り入れ、県内の助け合い強化に取り組んでいく予定とのことである。

あのような素晴らしい活動が継続できている」「その時々で『自分たちができること』を取捨選択し柔軟な活動をしている」等、さまざまな気づきがあつたことが分かった。また、「他の市町のSCさんたちと直接情報交換できてよかったです」などの意見もあり、満足度の高い研修となつた。

「百聞は一見に如かず」。

現場視察は、見て生の声を聞き住民主体の助け合いを理解する効果がとても大きく、SCや行政が得るものも大きい。

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



SCのスキルアップを目指す全体研修会開催 —移動支援の立ち上げなどテーマに

■福井県

【10月6日】福井県主催の「生活支援コーディネーター養成全体研修会」が全日の集合型研修として開催され、県内の第1層・第2層SCと行政担当者約60名が参加した。

向けて、助け合いの意義や効果、具体的な事例などを学ぶ機会とした。

今回は、各SCの取り組み状況や直面している課題、活動事例などを記入してもらう事前アンケートの中で関心の高かった移動支援を中心、活動の立ち上げ方法を考えた。

同県では初任者研修会を基礎的研修、今回の全体研修会を実践的なスキルアップ研修と位置付けてプログラムを構成している。初任者研修会は今年7月に開催され、県内SCの約3分の1に当たる新任SCなどに

財団からは、活動創出に向けSCが取り組むことについて具体的な留意点も含めて説明した。

午後は、「活動を立ち上げるための具体的な取り組み」をテーマとしたグルーピングを行った。話し合う活動は移動支援以外も選択可能としていたが、全グループが移動支援を選択していた。グループワークを行った。

県長寿福祉課長からの趣旨説明に続き、県担当者から県内状況と県支援事業、事前アンケート結果の概要が説明された。次に、同県

鯖江市第1層SCの遠藤里佳氏から「ボランティアと考える高齢者の外出支援体制づくりを進めるために」、長野県小布施町第1層SCの伊藤由花氏から「住民が主人公の移動外出支援を進めるために」と題してそれぞれ事例報告が行われた。



福井県「生活支援コーディネーター養成全体研修会」の様子

一歩とし、2回目は多様な視点で議論できるよう、行政・第1層SC・第2層SCが混在するグループとした。また2回目では、ワーキシートを用いて簡単なロードマップも作成した。グループワークでは、事前アンケートで寄せられた取り組み事例などの報告も含めて共有された。

参加者からは「継続する

■東彼杵町（長崎県）

【10月27日】東彼杵町の第1層協議体、第2層協議体（彼杵、千綿の2圏域）のメンバーによる合同会議が開催された。同町は2001年に4回の勉強会を経て

「自分の町の状況と似てい参考になつた」「地域にSCがぶつかれた」などとの声が寄せられた。県では今後、県内の2圏域での情報交換会開催が予定されている。（高橋 望）

第一層協議体を立ち上げた。その後、フォーラムを開催しようと計画したがコロナで中止。その後、23年にオーラムから勉強会を3回行い第2層協議体メンバー

今後の取り組みを考える協議体の合同会議

これまでを振り返り、第1層協議体が何に取り組んでいくかなど今後に向けた方策を検討していくと今回の合同会議が行われた。県のアドバイザーとして当財団も協力し、参加者にグループワークで気づき・感想・質問・取り組んでみたいことを話し合つてもらうことを提案した。



東彼杵町で行われた第1層・第2層（2圏域）の合同会議

ことの重要性が分かった」「自分の町の状況と似てい参考になつた」「地域にSCがぶつかれた」などとの声が寄せられた。県では今後、県内の2圏域での情報交換会開催が予定されている。（高橋 望）

これまでを振り返り、第1層協議体が何に取り組んでいくかなど今後に向けた方策を検討していくと今回の合同会議が行われた。県のアドバイザーとして当財団も協力し、参加者にグループワークで気づき・感想・質問・取り組んでみたいことを話し合つてもらうことを提案した。

財団からは「誰もがいきいきと地域と繋がりながら暮らし続けられるために、どう取り組めばよいか考え

て参考になつた」「地域にSCがぶつかれた」などとの声が寄せられた。県では今後、県内の2圏域での情報交換会開催が予定されている。（高橋 望）

これまでを振り返り、第1層協議体が何に取り組んでいくかなど今後に向けた方策を検討していくと今回の合同会議が行われた。県のアドバイザーとして当財団も協力し、参加者にグループワークで気づき・感想・質問・取り組んでみたいことを話し合つてもらうことを提案した。

財団からは「誰もがいきいきと地域と繋がりながら暮らし続けられるために、どう取り組めばよいか考え

よう! —住民の声（ニーズ）をどう活かしていくか—と題して講話。未来トーケで出されたニーズをどう解決するか、第3層・第2層・第1層それぞれで解り、手法としてフォーラムや勉強会などの事例を提供した。またフォーラムや勉強会は目的ではなく手段であることを伝え、進め方のポイントなども紹介した。グループワークは「これから取り組みを考えよう！」をテーマに、各協議体に分かれて行われた。発表では、「道を歩いていると、未だトーケに参加した子どもたちが声をかけてくれるようになつた」「第1層として居場所づくりを進める

—」と題して講話。未来トーケで出されたニーズをどう解決するか、第3層・第2層・第1層それぞれで解り、手法としてフォーラム開催に向けて動き出そう、と話し合えた」などの発言があり、前向きに捉え

必要性：モヤモヤしていたが霧が晴れた気分。来年度、い人の参加について質問がもつと多くの住民に活動を知つてもらうためにフォーラム開催に向けて動き出そりを意識していくことを提案した。

（鶴山 芳子）

地域の課題や居場所について活発な意見交換

■戸田市（埼玉県）

【10月30日】「令和7年度

戸田市中央地域包括支援セ

ンター地域ケア圏域会議」

が開催され、当財団は講師

を務めた。参加者は民生児

童委員、町会、老人会等の

地域関係者約30名で、地域

の現状や課題を共有し、今

後の方にあり方について活発な意見交換が行わ

れました。開会後、まず地域包括支援センターより、包括の役割や地域ケア会議の意義について説明があり、続いて、これまでの地域ケア会議の振り返りが行われた。

昨年度、この圏域会議は「集いの場」をテーマに開催され、その際には「集いの場に参加できない、したくない理由は何か」という

てもらえた様子だった。若

間に対し、「自分の趣味に合わない」「すでに出来上がっているグループに入るのは勇気がいる」といつた意見が出されていた。ま

た、「どんな集いの場であ

れば参加したいと思うか」という問い合わせては、

「年齢に関係なく気軽に入れるオープーンな雰囲気」「お茶やお菓子を囲みながら過ごせる場所」「男性同士の集まり」「多世代が交流できる場」「参加者に何らかの役割があることできききとできる」「町会に限らず誰でも参加できる場所」など、多様な意見が挙げられていました。これらを踏まえ、さらに具体的に居場所づくりについて考えてみる

らうと、今回も居場所を

「地域でつながりをつくり、誰もが自分にできることで互いに助け合う」ことが重要であると述べた。地域には、困り事を抱えながらも声を上げにくい人が多く、そうした人々を見守るゆるやかなネットワークが求められていること、またその土台として「顔の見える関係」づくりができる居場所が大きな効果を生むことを説明した。

グループワークのテーマは「地域にはどんな課題がありますか」「その課題を解決するためにどんな居場所が必要ですか」の2つで、活発に意見が交わされた。

全体共有の発表では、地域に共通する課題として、少子高齢化や地域のつながりの希薄化が進む中では「特別な人が特別なことをする助け合い」ではなく、「



戸田市地域ケア圏域会議のグループワークの様子

「地域でつながりをつくり、誰もが自分にできることで互いに助け合う」とが重要であると述べた。

地域には、困り事を抱えながらも声を上げにくい人が多く、そうした人々を見守るゆるやかなネットワーク

が求められていること、またその土台として「顔の見える関係」づくりができる居場所が大きな効果を生むことを説明した。

グループワークのテーマ

は「地域にはどんな課題がありますか」「その課題を解決するためにどんな居場所が必要ですか」の2つで、活発に意見が交わされた。

全体共有の発表では、地

域に共通する課題として、少子高齢化や地域のつながりの希薄化が進む中では「特別な人が特別なことをする助け合い」ではなく、「

地域に共通する課題としては、地

域には「地域にはどんな課題がありますか」「その課題を解決するためにどんな居場所が必要ですか」の2つで、活発に意見が交わされた。

これらの課題を解決するための意見として、地域住民が自然に顔を合わせられることで、地域の特色に合わせた多様なアイデアが出された。

移動販売や、地域資源を活用した送迎バスの導入等による買い物支援を通じたつながりづくりの提案もあ

った。さらに、町会行事や清掃活動に参加すること、散歩の途中にあいさつを交

わすことなど、日常の小さな行動から関係を築くことが、孤立防止や防災にもつながるという意見が多く聞かれた。

最後に、第1層SCから「ボランティア体験講座」の案内があり、今回の会議で出された意見を今後の地域づくりに生かすためにも、興味のある講座に参加して具体的な一歩につなげてほしい、と呼びかけた。

地域ケア圏域会議は、11月にも別の圏域で同じ内容で実施する予定で、財団も講師を務める。今回のグループワークでは、住民自身が地域でのつながりの大切さを実感したように感じた。

この気づきを生かして今後居場所の創出が具体化され、『顔の見える関係』が生まれ、支え合いの基盤が広がっていくことを期待したい。

（岡野 貴代）

いつもご支援をありがとうございます
今年もさわやかパートナーにお贈りしました

例年、さわやかパートナー

として20年間ご支援くださいました皆様へ、心ばかりですが永年のご支援に対する感謝状を贈らせていただいており、今年も財団設立月である11月にお贈りしました。

今後も新しいふれあい社会づくりを一丸となつて進めてまいります。どうぞ引き続きご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

さわやかの友

様

これまで長い間新しいふれあい社会づくりをあなたと一緒にやってこられたことをとても誇りに思っています

令和7年 11月



さわやかパートナー

理事長 清水 雄子

■ 第2層協議体立ち上げに向けて 「支え合いの地域づくり勉強会」開催

■ 天童市（山形県）

【10月31日】昨年に引き続き、天童市の第2層協議体を立ち上げるための「支え

が開催された。昨年度から第1層・第2層SCが中心となり、行政、市社協、包括、地元のさわやかインス

トラクター加藤由紀子氏が連携し、話し合いを重ね勉強会を実施して第2層協議体が立ち上がりてきており、

地区の協議体立ち上げに取り組んでいる。住民のほかに学校やスーパー等の企業、施設にも声をかけ、いろいろな立場の人たちが参

加した。

勉強会は3回計画されており、この日はその1回目。「今、なぜ地域での助け合い関係が必要なの?」をテーマに



「支え合いの地域づくり勉強会」での助け合い体験ゲームの様子

一マとし、行政のあいさつで始まり、SCがこの勉強会の趣旨説明を行った。続いて「助け合い体験ゲーム」を実施。SCの皆さん

がデモンストレーションも行って進行し、良いアイスブレークとなつた。

財団の講演は「今、なぜ地域での助け合う活動が必要なのか」と題し、つながりや助け合いの必要性をいくつかの地域の事例を入れながら伝えた。

SCと協議体の役割やさまざまな助け合いの事例、SC・協議体の継続した住民主体の地域づくり推進による住民の意識の変化なども事例紹介し、「自分事」と実感した人たちからみんなで取り組んでいこう、と呼びかけた。

アンケートには「もう一度自分の地域を見つめて、どんなことができるかを考えていきたい」「特定の世代にとどまらず、いろいろな世代が集まって協議体を構築していくことに関心を持った」などの記入があり、気づきと意欲が見て取れた。

この勉強会の2回目は11月、3回目は12月を予定し

ており、関係者は手応えを感じながら準備を始めている。
(鶴山 芳子)

事務所だより

● 今月号の「生き方・自分流」には東京のさわやかインストラクター、渡辺恵司さんに登場いただいた。詳しくは記事(P.14)をご覧いただくとして、今年4月の「堀田力さんを偲びふれあい社会を語る会」終了後、大量の生花をそのまま廃棄するのはもったいないと、渡辺さんに活用を相談したところ、地元の大規模団地の皆さんに配ってくださった。正にインストラクターならではの地域のつながりに感謝です!



『さあ、言おう』投稿募集

あなたの意見を社会へ生かそう

『さあ、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

『さあ、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
- 助け合いの地域づくりについて
- 生き方について
- 生き方について

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ください。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
『さあ、言おう』編集部宛
FAX (03) 5470-7755
E-mail pr@sawayakazaidan.or.jp



『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



編集後記 ●11月号に引き続き、「いきが
い・助け合いオンラインフェスタ2025」
の報告を掲載しました(P4~)。●「生き
方・自分流」は、東京のさわやかインスト
ラクター渡辺恵司さんです(P14~)。
●「活動の現場から」は大阪・河内長野市。
住民の声からみんなで活動を立ち上げ、そ
れぞれが役割を持っていきいきと活動して
います(P20~)。●早いもので今年も残
りわずか。皆さまはどのような1年でした
か? 今年も『さあ、言おう』をご愛読く
ださいましてありがとうございました。良
いお年をお迎えください。

助け合いを
広げよう!

中島 早苗



初の女性首相が誕生しました。

日本の憲政の歴史において、

大変喜ばしいことです。

(しかも同じ名前で光栄です。)



けれど、増え続ける防衛費を前に、
子どもたちの声や、声をあげにくい人々の思いが
この社会で本当に大切にされるのか、不安になります。
小さな声が、仕組みに届くように。
「ここにいていい」と誰もが思える社会へ。
堀田さんから学んだ、声なき声に耳を澄ます姿勢を
心の支えに、これからも問い合わせ続けていきたい。

●認定NPO法人フリー・ザ・チルドレン・ジャパン代表

2023年、日本で初めて子どもの権利を包括的に保障する「こども基本法」が施行。その理念を子どもたちに伝えるため、専門家と共に『こども基本法 こどもガイドブック』（子どもの未来社／2024年刊）を執筆しました。

あわせ 12月号

通巻388号 2025年12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

助け合いの仕組みづくりをさらに進めよう

情報紙

『さあ、やろう』 vol.29近日発行！

オンラインフェスタ報告掲載

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『さあ、やろう』。

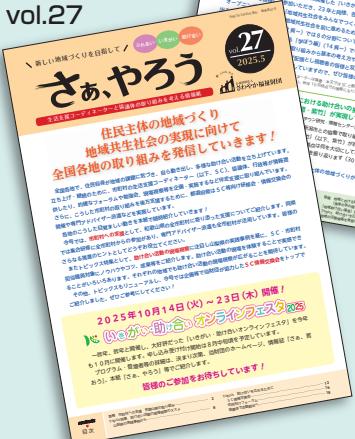
地域支援事業に携わり、地域
における助け合いの仕組みづく
りを進めている方々の参考とな
る記事を掲載し、全国の関係者
の皆さんに頒布しています。ま
た、財団ホームページからダウ
ンロードもできます。

【vol.29目次】

- ◆いきがい・助け合いオンラインフェスタ2025 報告
 - *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」
 - *学ぼう編「誰でも受け入れる居場所にするには」
 - *学ぼう編「認知症の人と共に生きる地域づくり」
 - *学ぼう編「企業と連携した地域づくりの進め方」
 - *開催概要
- ◆地域の取り組み 寝屋川市 緊急時安否確認
(かぎ預かり)事業
- ◆Topics 助け合いを広めるために
- ◆「助け合い体験ゲーム」の動画ができました!

財団HPトップページ→「ライブラリー」→「さあ、言おう・さあ、やろう」にお進みください

vol.27



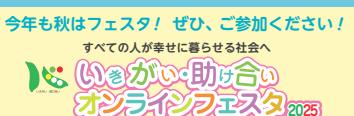
vol.26

vol.26

vol.28

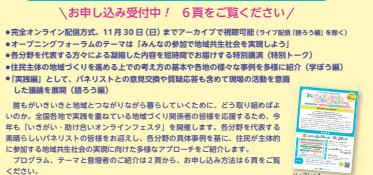
【お問合せ】メール post@sawayakazaidan.or.jp

電話 (03) 5470-7751



2025年10月14日(水)～10月23日(木) 開催

お申し込み受付中！ 6頁をご覧ください！



1	いきがい・助け合いオンラインフェスタ2025	8
2	colorful開催! みんなの「おもてなし」のカタチをつくりよしまくる	14
3	開催概要	15
4	お問い合わせ	16
5	Topics	16