

2026

2

令和8年2月10日発行（毎月1回10日発行） 通巻390号

人生100年時代 共生社会の生き方情報誌

とあそび



公益財団法人
さわやか福祉財団

2026年度の開催が決まりました

「2026年度さわやか福祉財団 全国交流フォーラム」と「いきがい・助け合いオンラインフェスタ2026」の開催が決定いたしました。
皆さまのご参加を心よりお待ちしております！

2026年度さわやか福祉財団全国交流フォーラム

<開催日> **2026年7月13日** (月)

<場 所> 東京ガーデンパレス
(東京都文京区/JR・地下鉄
「御茶ノ水」駅等最寄り)

<内 容> 事業報告、トークセッション、
交流パーティー (予定)



2025年度
全国交流フォーラムの様子

いきがい・助け合いオンラインフェスタ2026

<開 催> **2026年10月中旬**

<内 容> オープニングフォーラム、特別トーク、学ぼう編、語ろう編
(予定)



「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

◎いずれも詳細は決まり次第、本誌や財団ホームページ等でお知らせいたします。
内容は変更となる場合がありますので、ご了承ください。

とあ言おう

2026年2月号

CONTENTS

2 | 新しいふれあい社会 実現への道

身近な活動から共生を進めよう

清水 肇子

4 | 生き方・自分流

ふれあい社会を広め続けて 今は「第五の人生」

品川区「支え愛・ほっとステーション」地域支援員
和久井 良一さん（東京都品川区）

10 | 広げよう つなげよう 地域助け合い 活動の現場から

みんなが集まり気にかかけ合う 地域の居場所づくり

NPO法人結ネットたんぼぼ（宮崎県五ヶ瀬町）

20 | シリーズ 定年、その先へ —地域とのつながり方

60～70歳代、 “2つの” 人生満足度調査からのヒント

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

16 「地域助け合い基金」

助成先のご紹介 / 状況のご報告

24 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

25 活動日記（抄）

15 『居場所ガイドブック』紹介

39 みんなの広場 / 投稿募集

40 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・鶴山 芳子

身近な活動から共生を進めよう

さわやか福祉財団 理事長 清水 肇子

突然の解散総選挙で政局が大きく揺れている。本稿時点では選挙結果はわからないが、この冊子がお手元に届く頃には何らかの新しい体制がスタートしているはずだ。私たちはどのような選択をしただろうか。

成長投資、消費税減税・廃止等が大きく挙げられているけれども、少なくとも現時点で多くの人々が納得する代替財源等の説明はない。巷で言われているとおり、これだけ頻繁に選挙があると政策が目先の利益重視になり、中長期を見据えた負担のあり方も深めることができない。そもそも国政レベルの短期決戦の選挙では、「住民参加の地域づくり」はテーマが地味だから論点にもならないが、生活者視点をうたうなら、国政でこそ本来しっかりと訴えてもらいたいもの。目指す「共生社会」をどう実現していくのか、介護分野の深刻な人材不足が想定される2040年問題にどう対応していくのか、国民Ⅱ住民は主体的にどのような役割を担うのか。まさに日々の生活の一番の基盤となる拠り所の話である。

地域づくりは長く時間がかかる。特に地域活動は、住民一人ひとりの思いに基づくものだから納得と共感が不可欠であり、原動力でもある。成功も失敗も積み重ねこそが次につながって

いく。政治が揺れるならなおさら、それぞれの地域で皆で真剣に考えて取り組んできたことを地道に進めていくしかない。そのためにも、改めて、「自分たちはこの地域でどんな暮らしをしたいのか」「どう生きたいのか」という目指す地域像を、皆で共有しておこう。そして身近なところで、「共生」をより具体的に仕組みや環境に置き換えていってみよう。そうすると理解が広がりやすい。たとえば行政では共生の取り組みとして、「高齢者」「障がい者」「子ども」「生活困窮者」といった縦割りをやめて相談窓口の一本化が進められているが、実は地域のサロンや居場所も縦割りの運営になっているところが多い。「一緒に交流できる方向を提案したが、考え方が違うと双方にノーと言われてしまった」とは、ある生活支援コーディネーターの話。特定の人の集まりであることが大事な活動ももちろんある。しかし、高齢者と子どもが多世代交流も然り、本来、世代や状況が違う人たちのほうが実は互いの役割や出番を見出しやすい。できること、これから必要なこと、やってみたらうれしいこと等を活動者間で見える化することで連携も進む。新しい人たちを地域に誘うきっかけにもなっていくはずだ。

さわやか福祉財団は、超高齢社会における目指す共生の地域像を次のように掲げている。

「地域住民が、どんな状態になってもふれあいの絆の中で、自らの能力を最大限に生かしながら、いきがいを持って主体的に暮らし、尊厳が保持されている」。党派を越えてこうした社会づくりをもっと実践するための、住民が主体的に動ける仕組み、制度、予算の枠組みをぜひ考えてほしい。全国には、できることで自分を生かしたいという思いを持っている人は大勢いるはずなのだから。子や孫の世代にこれ以上のツケを回さないためにも、生きづらい社会と言われないためにも、住民の地域参加がこれからの共生社会づくりの鍵であることは間違いない。

方・流
生・分
自

ふれあい社会を広め続けて 今は「第五の人生」

品川区「支え愛・ほっとステーション」地域支援員

和久井 良一さん よしかず (93歳) / 東京都品川区

「典型的な会社人間」だったという和久井良一さん。故堀田力前会長の講演に共感したことが契機となり、その行動力で30年以上にわたり全国各地に「ふれあい・助け合い」を広めてきました。今も自身の地元で活動し続ける、ひたむきで熱い姿を取材しました。

(取材・文／神保 康子)

幼少期の記憶と「ふれあい社会」

朝から詰まっていた予定が変更になり、時間が空いた1993年のある日。和久井良一さんは、



和久井良一さん。
昨年12月、東京都社会福祉協議会・会長賞を受賞した



東京・日比谷を訪れた。

当時、一部上場企業のグループ会社で営業統括として勤務していたが、少し前に目にしたチラシが気になっていたのだ。戦後最大の疑獄として70年代に世間を揺るがした「ロッキード事件」の検事、堀田力氏の講

2002年、「第2回高齢者問題世界会議」に参加するためスペイン・マドリードを訪問。左から和久井さん、朝日新聞の川名紀美さん、当財団の堀田力理事長（当時）

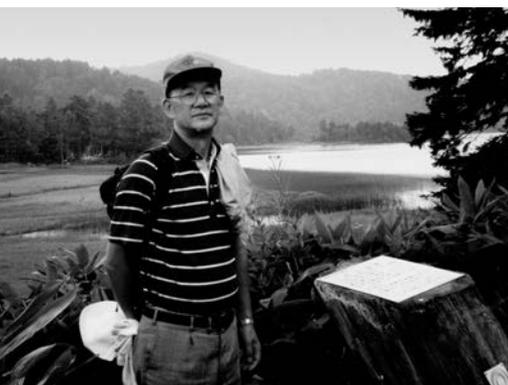
演会が日比谷で開催されるという。

「ロッキードの検事がどんな話をするんだろう」意外にも、堀田氏が語ったのは「地域の助け合い」についてだった。さわやか福祉財団（以下、財団）の前身「さわやか福祉推進センター」（以下、推進センター）を立ち上げて数年経った頃で、ボランティア活動の推進を訴えかけていた。

話を聞くにつれ、和久井さんの脳裏にはある風景が蘇った。

山歩きが好きだという和久井さん。
水泳も品川区水泳連盟で30年間続けたそう

りの多い大きな農家で、村の人たちにかわいがってもらった。それまで思い出したことなんてなかったのに、堀田さんの話を聞いていたら急に浮かんできてね」
「ふれあい社会」の話が幼少期の優しい記憶と重なり、和久井さんの心に強烈に刻まれた。



現場第一主義の切り込み隊長

「ボランティアも福祉も全く知らなかった」という和久井さんだったが、半年後には「何か手伝わせてほしい」と推進センターの扉を叩いていた。すでに大手企業からの出向者や退職後にボランティアとして来ている人たちがいて、和久井さんもボランティア職員となった。定年退職の1週間後、94年6月のことだったが、その後は有給職員としてさらに事業を牽引した。

「堀田さんや仲間と議論を交わすのは楽しかったな」と懐かしそうに微笑む。

当時、推進センターでは、全国に助け合い活動を広げるためのリーダー研修会などを行っていた。和久井さんも、まず研修会に参加して理解を深めたが、そのときの感動をこう語る。

「全国から集まってくる日に焼けた中高年女性の目がキラキラと本当に輝いているんだよね。『自分はこん



「エイジングメッセ in 早稲田」での交流会。正面奥が和久井さん

な活動をしている』『もっとこうしたい』と話していて、すごいなど。ほんとは女性だったので、企業の男社会とは180度違っているのも新鮮だったね」

そこで「この人たちを応援するにはどうしたらいいか」と考えたのが、実質的な活動のスタートだったという。

自称「典型的な会社社人間」ではあったが、決して指示待ち人間ではなかった和久井さん。推進センターと協働している全国各地のさわやかインストラクターな

どに聞いているは活動現場を渡り歩いた。そこで得たことを推進センターに持ち帰って報告することで、次へとならないだ。会社員時代に培われた現場主義や交渉力が畑違いの福祉の世界でも存分に発揮され、推進センターの切り込み隊長と呼ばれた。

推進センターが「さわやか福祉財団」になった95年からは、理事兼渉外代表として、10年間で300以上の自治体を訪問。「自治体プロジェクト」と称し、市区町村長や県知事に直に財団の活動への理解や連携を求め、一方、行く先々で助け合い活動の現場をまわるので、知見はどんどん積み重なり、課題を抱える自治体や団体への「市民と協働するヒント」という名の土産となった。

介護保険制度スタート前夜の99年には、国の動きに合わせて、早稲田大学と周辺商店街との協働で2日間、わたり「エイジングメッセ in 早稲田」を企画・開催。初日のシンポジウムには、10の市町村長と、厚生省（当時）の介護保険課長らが登壇し、夜には飲食店8軒を借り切って、登壇者・参加者・学生との交流の場を設けた。手伝ってくれた学生の「もっと登壇者と話したい」というつぶやきを聞き逃さなかったからだ。



持ち味は 異文化を理解して壁を越えること

数々のプロジェクトやイベントを成功させた和久井さんの推進力の源はどこにあるのかと問うと、「慶應義塾大学で学生時代を過ごしたのが大きかった。学祖福沢諭吉の『実学』の精神は、自分の頭で考えるということ。正にそうできた。伝統ある慶應茶道会に入り、遠州流を学び、和敬清寂・おもてなしの心を学んだことが生かされていると思います」という答えが返ってきた。

茶道会では上級生から代表に推され、就任すると、東京大学や早稲田大学に「学生のお茶の連合体をつくらう」と声をかけ、「関東茶道連合」を立ち上げた。

さらに、都内の老舗ホテルの庭園と2つの茶室を借り切って、OBも含めたオール慶應の大茶会を開催したりする中で、和久井さん本来の力が磨かれていったのだろう。同級生の一人は茶道会の会報誌でこう評した。「和久井の政治力」。和久井さんは今あらためて、次のように受け止めている。

「政治力という言葉はちょっと強すぎるけれど、会社

員時代も財団での活動も、異文化を理解して壁を越え、協力するというのは同じだった。それが僕の持ち味なのかなと、この頃思うようになりました」

そして、その根っこには子ども時代の経験も影響している、と続けた。「幼少期に地域の人たちがかわいがってくれた。それから東京大空襲も経験した。新宿区の小学校に通っていたとき、焼夷弾がバラバラと落ちてきて校舎が目の前で燃え始めた。走って早稲田の大隈講堂の地下へ逃げて、出てみたら近所中焼け野原でした」

そんな中、自身も焼け出されたのに「感謝という言葉をどんなときも忘れるなよ」と諭してくれた小学校の恩師や、疎開先で世話をしてくれた地域の人たちが忘れられないという。

「そういった経験が、今の僕を形づくってくれたと思います」

第五の人生、今なお歩みを止めずに

財団職員の傍ら、地元・品川区の介護保険制度推進委員を6年間務めた和久井さん。介護保険制度と両輪で推進すべき成年後見制度を広めるために2008年、

仲間と品川区で「NPO法人市民後見人の会」を設立し、普及活動に努めた。

「体がついていかず」財団を辞したのは13年。

しかしご本人曰く、「第一・学

生時代、第二・

会社員時代、第

三・財団時代、

第四・市民後見

人時代。地元で

の活動は、第五

の人生」です。

歩くことも大変になってきました

から、地元で支え合いを実証



品川区社協の鈴木洋子さん（中央）、斉藤紘美さん（右）とは仲間として協働。「悩んだ時に和久井さんと話す、初心に返ることが出来ます」（鈴木さん）



地域の憩いと交流の場「よりみち」の楽しそうな様子。
大井第一地区の開催場所は、地域のお寺の大広間



参加者が「冒険ひろば」を訪れ子どもたち
と交流した昨秋の「よりみち」

し広げていきます」。

その地元でも行政と連携し、区内に13か所ある地域センターを介護保険制度に合わせて高齢者等の相談窓口「支え愛・ほっとステーション」とすることに尽力した。さらに「外からでは実態が見えない」と、自らも650名ほどいるほっとステーションの地域支援員の一人として活動している。

ほっとステーションが運営し、区内に25か所あるフリースペース

「よりみち」でも4拠点に参加。近くの公園にある「冒険ひろば」で子どもたちと交流した昨秋の催しでも、参加者と一緒に楽しんだそうだ。

「共生社会に向けて日本は変わってきたけれど、その実現はスピードで測れるものじゃない。もっと、子ども・子育て支援や多世代交流を広げて、僕らの孫・ひ孫の時代を良くしたいと思っています」

90歳を越えてなお活動し続ける和久井さんに昨年12月、東京都社会福祉協議会・会長賞が贈られた。品川区社会福祉協議会からの推薦文にはこうある。

「『人の幸福とは、人とつながること。地域での活動が自分の幸せ』と笑顔で語る姿が多くの仲間に影響、

勇気と希望を与えている」

「この受賞は本当に思いがけないことでした。93歳になっても財団の理念『新しいふれあい社会の創造』に育てられています」と和久井さん。今後も異文化の壁を軽々と越えて、孫世代の仲間たちと一緒に歩み続ける姿が目に見え



みんなが集まり気にかけ合う 地域の居場所づくり

NPO法人結ネットたんぽぽ (宮崎県五ヶ瀬町)

宮崎県の山間部、五ヶ瀬町。標高1000メートルを超え、日本最南端にして県内唯一のスキー場があるこの町は、人口2900人ほど、高齢化率は50%に迫ります。関係者の思いから生まれた居場所活動を取材しました。

(取材・文/境 朗子)

自然に对话が生まれる場が必要
柔らかな日差しが差し込む部屋は、にぎやかな笑い声と団らんのぬくもりで包まれていた。

「団子を作ってきたから食べて」「あら、うれしい。いつもありがとう」「このおかず、どうやって作ったの?」

「NPO法人結ネットたんぽぽ」が運営する居場所「おしゃべり日和」の昼食時間は、そんなあたたかなやり取りから始まる。参加者たちは、手作りの惣菜を持ち寄りたりお弁当を買ってきたりと思いいの準備をしてやっている。個(孤)食が珍しくなくなった時代に、ここでの昼食は住民たちの心と

体を支えている。

五ヶ瀬町に、地域の居場所づくりを活動の中心とする任意団体「ごかせたんぽぽの会」が誕生したのは2017年。背景には、地域の深刻な状況があった。高齢者は自宅以外、日中過ごせる場がない。昔と違い、隣近所の人たちと話すこともあまりなくなつた。出かけようにも、足腰の痛みや交通手段の不足などから諦めるしかない。テレビの前でぼんやりして1日を終えてしまう。心身の衰えは進み、日常生活の困り事も増えた。

この現実を前に、「何とかしなければ」という強い危機感を抱いたのが、

出張居場所
での持ち寄
りのおかず



みんなが集まったら、
楽しい昼食タイム
(おしゃべり日和にて)



五ヶ瀬町役場の元職員で生活支援コーディネーター（SC）となった渡邊ユミさんと、当時の認知症地域支援推進員で現在は介護予防推進員の中矢帝子（ていこ）さんだった。2人は16年度に着任し、地域をまわり始めていた。渡邊さんは

養護老人ホームで勤務した経験もあった。2人は、高齢者宅を訪問したり、地域での話し合いや行政の会議などに参加する中で、五ヶ瀬に何が足りないのか、何をしなければならぬのか考
えさせられたという。



居場所への移動が難しい人には移動支援も

「たまに誰かが訪問したくらいでは信頼関係はつくれないし、SOSも出してくれません。必要なのは、気軽にかけられて、自然に対話が生まれる場だと思ようになりました」

2人は地域に「居場所」をつくることを決意し、「〃たんぼぼ〃の会」を設立。折よく町が、信用組合だった建物を「ふれあい施設」として開設したばかりで、そこを利用して17年9月、居場所「おしゃべり日和」を始めた。

「始めてしばらくすると、おしゃべり日和から距離のある住民さんの『家の近くにも居場所が欲しい』という声が届くようになりました。そこで、私たちが集落に赴く〃出張居場所〃も展開することにしました」と渡邊さん。

活動には仲間が必要だ。そこで2人は、関心を持ってくれそうな人たちに手紙を出した。

「住民主体の取り組みは五ヶ瀬では前

例がありません。困難にぶつかると覚悟はしています。でも仲間がいれば乗り越えられます。行政の支援を待つだけでなく、地域でできることを考え行動する住民が増えることを願っています」

その思いに共鳴した保育士や看護師のOB、行政経験者などが集まり18年11月、任意団体をNPO法人「結ネットたんぼぼ」として、活動をより一層前に進めることにした。

「前と全然違う。いい顔になったよ」

おしゃべり日和は平日ほぼ毎日開所し、年間延べ1400人以上が利用する地域の拠点となっている。参加者たちはどんな思いで通っているのだろうか。

「足が弱ってきたけれど、ここに来るようになってから朝起きるとワクワクするの」と甲斐ミリ子さん（86歳）。息子の妻が弁当を作ってくれ、バス停

まで毎日頑張っている。歩いていてと

いう。

「同じような立場の人とも話せてよかった」と語るのは新田クニ子さん（93歳）。夫を亡くして気持ちが沈んでいたが、数

か月前から参加。同じく夫を亡くしている甲斐さんと同じバスに乗ってくるのが励みになっているそうだ。

おしゃべり日和の近くのスーパーでたまたま参加者に声をかけられたことがきっかけで通い始めたのは、松田美代子さん（70代）。「ここでは昔の話ができるし、何をしてもいいところが好き。歌でもゲームでも編み物でも」と話す。周囲も「そうそう、自由よね」



出張居場所でゲームを楽しむ参加者

とうなずく。「編み物もここで覚えたんです。寒いので帽子も編みましたよ」と、松田さんは活動意欲が高まった様子だ。

夫と娘を立て続けに亡くした後藤千津子さん（82歳）は「たんぼぼの前を通りかかると、週に3〜

4回参加するようになりました」と語る。研修で医大生が来ると一緒に歌を歌ったりゲームをしたり、あつという間に時間が過ぎる。地元の中学生在が20人近く訪れた際には、昔の話で大盛り上がり。「私らのときは同じ学年が150人くらいいた、と言ったら驚いていました。若い人と話すのは新鮮で楽しい」と笑顔を見せる。

参加者同士が気にかけて合い、コミュ



移動販売「ごかせマルシェ号」での買い物



移動図書館も参加者の楽しみの一つ

ニティバスの運転手は乗り降りの際、高齢者と気軽に言葉を交わす。スタッフともコミュニケーションが取れており、「〇〇さんは家でコケなさったから足を引かずっておられるよ」など、さりげない見守りが続く。また、ふれあい施設は移動販売「ごかせマルシェ号」や移動図書館の立ち寄り場にもなっており、参加者に喜ばれている。

中矢さんは「外出が億劫になっている。やる方に居場所へ来ていただくには、はじめの一步が肝心。ご家族が背中を押すこともポイントです。私は皆さんに『居場所に行く日は、朝起きたときから介護予防が始まっていますよ』と伝えていきます」と笑顔で語る。早起きして顔を洗い、服を選んで鏡を見る。居場所に着くと「その服いいね」とみんなに褒められ、気分が上がる。おしゃべりが弾むと自然に元気が湧く。

「前と全然違う。いい顔になったわよ」と中矢さんも声をかける。新聞の音読時間も設け、一社会人として世の中の動きを知る大切さもさりげなく伝えている。月1回開催の

出張居場所は7か所まで広がり、25年9月にはおしゃべり日和と別の地区の民生委員がリフォームした自宅の倉庫を提供してくれて、居場所「ゆるっとしようや」も始まった。

会話の中で参加者からは、日常生活の困り事の話も出る。

「居場所ですなごうたつた方の困り事に対応することもあります」と渡邊さん。例えば、一人暮らしの男性参加者から

こたつ布団の交換や掃除の依頼を受けるときは、有償ボランティアとして1時間500円程度で対応した。

自分たちでやるのが大事

保育士資格を持つ本田則子さんは、子育て支援センターに勤務していたときにたんぼぼのメンバーから声をかけられ、おしゃべり日和の見守りスタッフとなった。「何でも役場頼りでなく、自分たちでやれることをやるのは大事

だと思っていました。人生の先輩たちからは、たくさんの宝物をいただけます」と語る。少子化への危機感を持っていた本田さんは、おしゃべり日和と子育て支援センターをつないで、季節の行事ごとに高齢者と親子が互いの拠点を行き来する交流を実現した。「私も高齢者さんから『楽しかった。また来てね』と言われて元気をいただいています」と目を輝かせる。自身の地元では、集落のセンターで出張居場所「お茶飲みもや居場所」も開いている。

町役場の元職員・西山文子さ



左から、中矢さん、渡邊さん、西山さん、本田さん

んは、渡邊さんからぜひにと請われてたんぼぼ代表になった。「誰でも来られて、何もなくなつて誰も責めない。優しい空気で包んでくれるような場でありたい」と話す。「誰でも、支える日もあれば支えてもらう日もあります。高齢者だけでなく、さまざま世代の人たちが関わり合える場が理想です」と今後について語ってくれた。

五ヶ瀬町福祉課の山中信義課長は「ここは、貴重な社会資源として地域に根付いています。私もときどき顔を出しますが、皆さん楽しそうだと思いますね。今後の活動にも大いに期待しています」と語る。

渡邊さんは、「私たちの基本は『助け合い、支え合い』です。それを大切にすることで少しずつ活動が広がって

くと信じています」と熱く語る。人口減少と少子高齢化の進む小さな町で、小粒でもキラリと光る取り組みを見せてもらえることができた。

NPO法人結ネットたんぼぼ

居場所活動を中心に、見守り活動や介護予防活動、多世代交流、暮らしの困り事への支援等を行う。医療や介護の専門職も会員として参加。

<常設居場所「おしゃべり日和」> 場所：五ヶ瀬町ふれあい施設（商工会前） 開所：月～金曜日 9:00～15:30 休み：土日祝日・年末年始

●場所住所／宮崎県西臼杵郡五ヶ瀬町三ヶ所2109番地
電話：070-2810-1614
ホームページ：https://yui-net-tanpopo.org

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/>

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、実家の空き店舗を活用した居場所、高齢者をつなぐ食堂、多世代交流の食堂をご紹介します。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。

茨城県筑西市

実家の空き店舗を活用した 駄菓子屋兼みんなの居場所

駄菓子 to お茶の間日和

助成金額 15万円

「駄菓子 to お茶の間日和」の代表は、立て続けに認知症を発症したご両親が、自信を失い人との関わりを避けるようになったこと、また、公的サービスの利用開始まで家族

も大変な経験をしたことなどから、会話を通じて人と人がつながり、情報交換し、見守りができる場をつくろうと考えました。

実家兼駄菓子屋を活用して、母親が昔営んでいた駄菓子屋



定期開催した茶話会の様子

のように、子どもも大人も認知症の人も気軽に集える「駄菓子屋兼みんなの居場所」を開始。今回の助成金でエアコンを購入し、夏休みに合わせてオープンしたものの、猛暑で人通りが少なく周知にも苦労しました。そこで、誰でも参加できる茶話会を定期開催してみたところ、徐々に地域住民が集まるようになりました。

茶話会では、認知症のご両親を地域の人たちが受け入れてくれ、人とのつながりの大切さを実感する出来事が多々ありました。また会話を通じて、参加者の困り事（庭木や草刈り）を知り、できる人ができることをする。形での支え合い活動にもつながりました。さらに、認知症等で運転ができなくなった人たちのために、週1回の移動スパーも誘致したとのこと。今後は茶話会以外の交流企画も広げ、支え合える地域づくりを目指します、と報告をいただきました。



みんなで集まり体操

歌、体操、おしゃべり、食事 ひとりぼっちにしない高齢者の居場所

埼玉県上尾市

オレンジカフェ泉台おむすびの会

助成金額 15万円

「オレンジカフェ泉台おむすびの会」は、地域の高齢者の健康寿命を延ばし、心身ともに健やかで、ひとりぼっちにさせないことを目的に、2023年に発足しました。月1回の集いの場ではおむすびや味噌汁、カレーなどを提供し、参加者同士の縁を結ぶ場として、歌やおしゃべり、食事を通じてあたたかな時間を大切にしています。また、自治会長や役員、地域包括支援センター職員や生活支援コーディネーターも積極的に参加しているそうです。

今回の助成金で、テーブルクロス、安定した受付テーブルを購入し、会場がとも明るくなりました。炊飯器の追加購入によ

り炊き込みご飯の提供も可能となりました。さらに、CDラジカセやタスキ、ボールの購入で座ったままのゲームの幅が広がり、笑顔が増えました。

参加者からは「月1回の参加が楽しみ」「天気が悪くても来たい」といった声も聞かれ、安心して運営できる環境が整ってきた一方、送迎が今後の課題で、お手伝いの人も増やしたいとのこと。「自治会館に行き慣れていない方が一歩を踏み出せるよう、民生委員の方々に協力していただきながら、参加できる環境をつくっていきたい」「来月も参加したいと思っていただけのような『おむすびの会』にしていきたいです」と報告をいただきました。

佐賀県嬉野市

食を通してつながる

世代を超えたあったかい食堂

あったか食堂運営グループ（多世代交流型子ども食堂）

助成金額 15万円

「あったか食堂運営グループ（多世代交流型子ども食堂）」は昨年3月に発足。月に1回、管理栄養士資格を持つ代表



者が支援物資を活用しながら、栄養バランスを考えたメニューで食事を提供しています。参加費は大人300円、18歳未満無料とし、寄付も募りながら運営してきましたが、継続的な資金の見通しが立たない中で、スタートでした。

今回の助成金を、食材コンテナや調理器具、衛生用品、備品や消耗品等の購入に活用することで、安定した開催につながりました。

多世代交流型子ども食堂として、一人暮らし高齢者、親子連れ、外国籍の人など幅広い世代が参加し、定員の50名を超



全世代でにぎわうあったか食堂

「地域助け合い基金」 状況のご報告

チャリティーフエスタとして開催した「いきがい・助け合いオンラインフェスタ2025」の皆様
の参加費と同額を、財団から「地域助け合い基金」
に繰り入れました。ご支援ありがとうございます。

(1月15日) 当財団ホームページ開示時点

◎寄付受付額

436件 2億2258万7637円

このうち遺贈基金より1億8000万円を供出

◎助成実行額

1390件 2億1008万4749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

える70〜80名が毎回集う場となっています。参加者からは「一人で食べることが多いが、皆で食べられてよかった」「食の大切さが分かった」など喜びの声が寄せられているそうです。運営面では、地域住民や各種団体から協力の申し出があり、約40名が運営グループに登録、毎回10名程度

がスタッフとして参加しています。調理、会計、広報、会場運営など、スタッフそれぞれの経験や得意分野を生かし、活動は徐々に軌道に乗ってきました。「今後は月2回の開催にしたり、子どもたちの長期休暇中の食支援なども計画したい」ということです。

「体力・健康不安」「年齢で採用されない」「経験を活かせる仕事が少ない」「自分に何ができるかわからない」など多様にわたる↓マッチング機能の強化が必要 の5つが挙げられます。

特に「仕事満足度の60歳代前半の低さ」が顕著であることから、会社人間から社会の一員への移行支援が重要であり、この点受入側の地域社会が果たすべき役割も大きいと言えます。

2つ目の調査は、民間が経営する「自立型高齢者支援施設の入居者」の中で、同じ年齢ゾーンの965名を対象に、幅広く人生満足度の要因を探り、上記の1つ目の調査結果との比較を試みたものです。

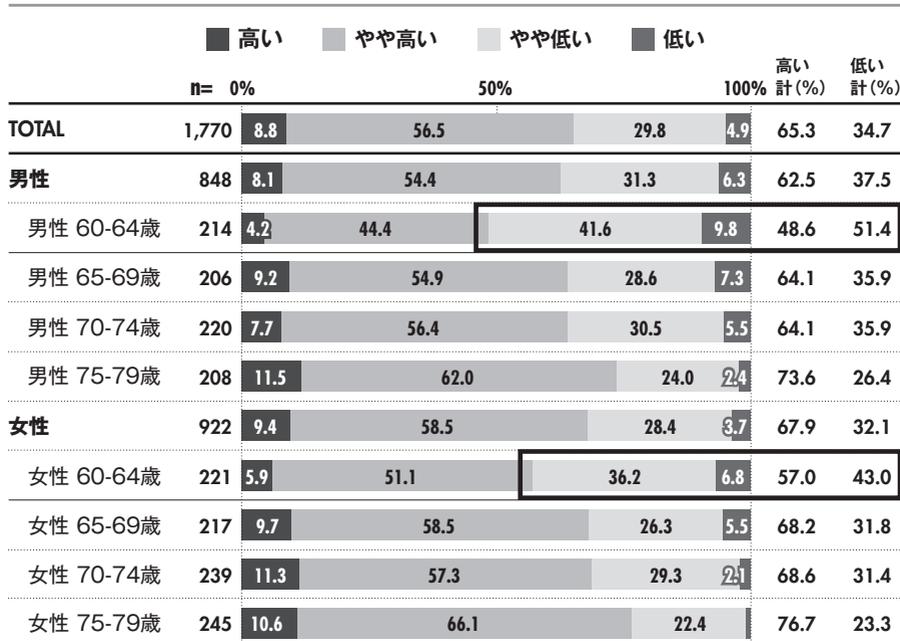
こちらの調査は、60歳代よりも70歳代が多く、かつ女性の割合が高いこと、有職者が14・5%と少数派であることへの留意は必要ですが、その結果を1つ目の調査結果と比較すると、

① 比較的恵まれた施設でもあり、入居者の金銭的なゆとり度かなり高い ② 人生満足度も相対的に高い ③ 学び・趣味・知らない人との交流意欲も相対的に高い との結果が出ています。

驚いたのは、「入居者調査」では、「収入ある仕事に就く希望」「施設による仕事紹介への希望」を尋ねると、20%弱が仕事を希望し、うち75%が施設からの仕事紹介を希望するとの結果でした。同様に、「施設外の社会活動への参加希望」「施設による社会活動紹介への希望」を尋ねると、35%が参加を希望し、うち80%弱が施設からの紹介を希望するとの結果でした。実際、アンケート調査の現場でお話をお伺いした60歳代後半の女性は「コロナ禍で仕事を辞めたが、その後、近隣社協で傾聴ボランティアを見つけ、別の老人ホームで活動しています」と笑顔で語ってくれました。

自立型高齢者支援施設の多くでは、施設内部の交流機会なども提供されていると推測しますが、その入居者は、施設外での社会活動への参加や仕事に就くことへのニーズも持っていることは、筆者にとっても大きな気づきであり、今後の地域社会の担い手としても大いに期待できるのではないかと感じました。

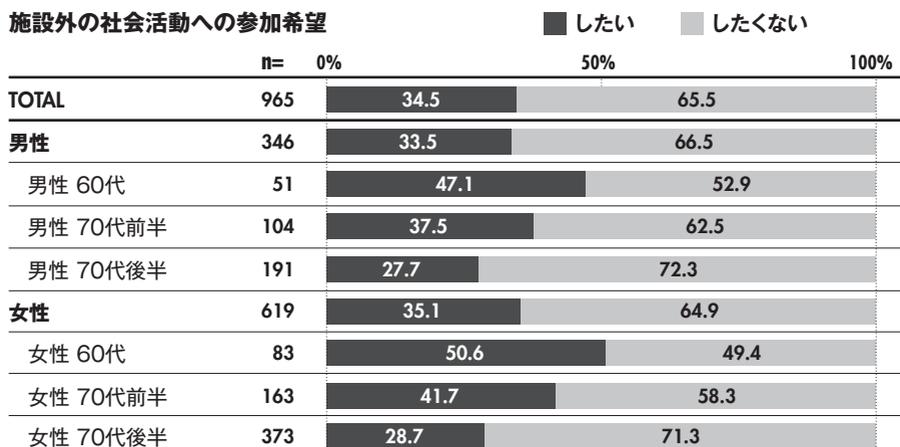
突出して低い「60歳代前半」の「仕事満足度」



非表示：1%未満 60～70歳代 人生・仕事満足度調査（2025：定年後研究所&ニッセイ聖隷健康福祉財団）より

**施設外の社会活動へ参加したい人は34.5%を占める。
男女ともに60代が最も高く、約半数にのぼる。**

施設外の社会活動への参加希望



自立型高齢者施設入居者調査（2025：定年後研究所&ニッセイ聖隷健康福祉財団）より

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。ご了承ください。

さわやかパートナー個人 (38件)

(都道府県別50音順)

北海道	菊地 多鶴恵	神奈川県	妹尾 信二
斉藤 真由美	北田 仁則	高橋 秀和	
戸田 文香	清水 勇男	中島 晰	
宮城県	丹澤 明子	福江 孝夫	
藤田 佐和子	丹澤 泰夫	箕輪 久美子	
秋田県	横地 泰公	茂木 克美	
鈴木 幹	東京都	新潟県	
埼玉県	姉崎 猛	久保田 美知子	
菅谷 雄一	遠藤 英嗣	長野県	
田中 茂利	鈴木 裕子	古川 静男	
平澤 やす子	田所 裕二	愛知県	
平野 方紹	辻村 哲夫	笠原 盛泰	
千葉県	山崎 威司	堤 孝雄	
青木 敏郎	吉原 初江		

大阪府

二井矢 道生

西井 久

兵庫県

徳永 愛子
広島県
植木 茂
宮崎県

青木 淳一
青木 智美

さわやかパートナー法人 (5件)

(50音順)

医療法人社団ケイセイ会
パークサイドクリニック
株式会社島津製作所
株式会社セラビスト
長野県生活協同組合連合会
日本フレイバー工業株式会社

一般ご寄付 (8件)

(50音順)

吉都紀 太介 (5万円)
サンシティみなどみらいEASTご入居者と
そのビジネスパートナー (3万5900円)
堤 孝雄 (4万円)
認定NPO法人
プラチナ・ギルドの会 (3万円)
ほっこり倶楽部 (3万1820円)
松浦 正和 (1万円)
宮中37会 (1万6000円)
匿名希望 (2万円)



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

「SC養成研修会・実践編」開催 実践事例で学び、グループワークで情報交換

■鹿児島県

鹿児島県で12月3・4日の2日間にわたり、今年度2回目となるSC養成研修会の実践編が行われた。テーマは「世代や属性を超えた『地域づくり』」。多様な主体の連携が推進される中、SCらが多世代の住民や企業をはじめとする地域

のさまざまな組織や団体との連携に向けて、どうアプローチするかについて学び合うことを狙いとし、当財団も事前に県、県社協とオンラインでの打ち合わせを行い参加した。多様な主体の連携に向けたアプローチをメインにし

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。

SCⅡ生活支援コーディネーター

ながら、さわやかインストラクターや当財団の助け合い推進パートナーからの実践事例紹介について相談があった。また、企業連携を進めている他県の市町村事例を取り上げたいとの要望から、いくつか市町村を紹介した。また、県内のSCや自治体の課題として、「協議体が機能していない」「住民主体の地域づくりがなかなか進まない」「担い手不足」「後継者問題」などを共有。事前アンケートを実施し、住民主体の地域づくりの基本を押さえた上

で、多様な主体の連携についてのアプローチを入れることを提案した。

【12月3日(1日目)】当財団から、「地域ニーズや課題・資源の掘り起こし等地域づくりの基本について」と題して特別講義と質疑応答を行った。事前アンケートでの悩み(課題)では具体的なノウハウを求めていることも読み取れたため、「住民の意識の醸成をはじめとする住民主体の地域づくりの基本」や「SCと協議体の役割などの基本」を事例も交えて伝えた。多様



鹿児島県のSC養成研修会の様子

な主体の連携はニーズがポイントになること、ニーズは住民だけで解決できることもあれば、企業も含めた他団体や組織、多世代と連携することで解決できることもあると伝えた。

鹿児島県のさわやかイン

ストラクター齋藤鈴子氏、瀬戸三保氏、助け合い推進パートナーの島名博美氏の講演では、住民主体の活動のプロセスや他のサービスとの関係など、地域の実情に応じて活動を柔軟に変化させていく様子などが紹介された。島名氏は2025年5月に有償ボランティアを立ち上げて活動している具体的な話であり、移動支援も含めて実践していることから、講和後に質問もたくさん出ていた。

グループワークは、①どのような地域課題があるのか、②課題解決に向けて必要とされることは何か、③必要な取り組みをするためにどのような連携やアプローチができるか、をテーマ

に実施。就任したばかりのSCやベテランSCが同じ立場での悩みを出し合い、さまざまなノウハウなどを吸収できる機会となり、活発な情報交換が行われた。活動していると不安もある中、やはり情報交換を求めていることを実感した。

〔12月4日(2日目)〕この日のメインテーマは「多様な主体との連携」。「他県のSCからの事例報告」では、財団が紹介した中から決まった新潟県佐渡市がオンラインで登壇した。

「多様な主体と連携した取り組みについて」と題して、同市の第1層SC高野康栄氏が報告。ウエルシア薬局の買い物支援をきっかけとした居場所づくりと、第1

層協議体が「協議体」と「企業体」になった経緯と、協議体と企業体が連携しての企業体会議内容、住民向け勉強会やフォーラムの実施などが具体的に紹介された。続いて財団の進行によりトークセッションを行った。参加者が聞きたいであろうことを財団から高野氏に質問し、会場からも続けて質問が出るなど活発に行われた。

グループワークは、①どんなことを実現したいか、②一緒に取り組むにはどのように働きかける必要があるか、どんな関係性を築くべきか、について話し合っただ。「住民への仕掛けをしてみたい」「住民の声を生かして取り組みたい」「企

業連携におけるＳＣの役割が見えた」「移動支援について」等の発表があり、質問に財団から回答した。

最後に財団から、「人口減少、財政難、人材難が進む中、ますます住民参加、住民の力を生かすことが重要。そこにＳＣの大きな役割がある」「何でもＳＣが支援をするのではなく、その気にさせる機会をつくり、本気の住民を見つけ、その人の仲間づくりを進めながら、バックアップしていくことが大切」「対象は高齢者に限らず幅広く」「帰ったら一つでも取り組んでみるのが大切。地域に戻ると不安もあるかもしれないが、今日集まった人たちが県社協、県も仲間として情

報交換してほしい。私たちも応援していきたい」など

とメッセージを伝えた。

(鶴山 芳子)

活動につながる「有償ボランティア勉強会」と第２層協議体勉強会に協力

■奄美市（鹿児島県）

〔12月5日〕奄美市上方地区の浦上地区にて「浦上おたすけ会」の立ち上げに向け、市主催の勉強会が開催され、地域住民と浦上おたすけ会メンバー20名強が参加した。

同市では2015年に生活支援体制整備事業を始めてから、有屋町内会、住用村に続き今年度、平松町で「有償ボランティアふあみりー」が立ち上がっている。現在、浦上町内会では坂元マスエ会長を中心に仲間づ

くりまでは進んでいるが、いざ活動を始めようというところでスタートできていない。市から、あらためて「有償ボランティアとは」を学び、さらに「不安を払拭し活動スタートにつなげたい」と相談があり、当財団からの提案で「ふあみりー」代表の島名博美氏にも話をしてもらうことになった。

市の行政説明に続き、財団から「有償ボランティアとは」をテーマに講話と質



奄美市浦上地区「有償ボランティア勉強会」の様子

疑応答を行った。有償ボランティアは有料のサービスではなく助け合いの仕組みであり、頼む側が気兼ねな

く頼める仕組みであること。家族機能が低下していることから今後ますます必要性が高まること。「できる人が、できる時に、できることを」することで多くの人が参加し広がっていきやすいこと。頼む側の立場に立つことが広がりにつながる。プライバシーの尊重（守秘義務）や宗教・政治・販売行為の禁止など運営上の共有事項を学び合うことで誰でも参加しやすく、安心して助け合えること等を事例とともに伝えた。

「ふあみりー」は2025年5月にスタートしたばかり。立ち上げのプロセスや運営する上で大変だったこと、徐々に広がる様子、具体的な助け合いの内容など

実践の説明があり、参加者と同じような目線での話がとても参考になったようである。

〔12月6日〕奄美市の第2層圏・下方地区にて、「ふあみりー」と第2層協議体 が連携した勉強会が開催され、当財団も講師として協力した。同市は生活支援体制整備事業開始以降、フォーラムや住民勉強会を重ねて住民主体の地域づくりに取り組んできた。「ふあみりー」代表の島名氏は第2層協議体メンバーでもある。下方地区では、11月に地区内の集落ごとの地域資源や課題を把握し、地域福祉計画で「こんな地域にしたい」という話し合いも行っていたため、それを生かそうと

今回の勉強会が行われた。

最初に行政が、地域の現状とこれからについて資料を使って説明。また、11月の話し合いの内容に触れ、地域を回って感じた地域差、一人暮らしや認知症の人の増加、家族機能の低下やご近所つながりの希薄さ等によるさまざまな課題を挙げ、地区ごとのこれからについて考えていこうと呼びかけた。

財団は、グループワークの進行を担当。まずアイスブレイクとして「助け合い体験ゲーム」を行ったところ予想を超えた盛り上がりとなり、誰でもできることがあり得意を生か

し合うこと、「助けて」と言うことの必要性などが共有できた。

次に、新しい参加者もいたことから、地図を見ながら11月に話し合ったことを



奄美市下方地区の勉強会でされたグループワークの様子

各グループで共有した上で、どんな地域にしていきたいか、これから予想される困り事はどんなことが考えられるか、何をしていきたいかなどを話し合った。とても主体的な話し合いで、発表は積極的に手を挙げて行われ、地域愛に溢れていた。鹿兒島県のさわやかインストラクター齋藤鈴子氏の有償ボランティアについての講話も行われた。

住民座談会開催 好事例から助け合い理解と参加促進へ

■武蔵村山市（東京都）

〔12月6日〕武蔵村山市で、地域で行われている助け合い・支え合いの取り組みを共有し、住民がその必要性

住民たちがこれからのわが地域についての話し合いを求めており、それによって「何とかしたい」という気持ちも醸成されていく。市の担当者も「やはり話し合いは大切。各地で行っていききたい」と話していた。同じ地域に住むさまざまな人同士で話し合うプロセスの大切さを実感した。

（鶴山 芳子）

を理解するとともにどのよう
に活動に関わるかを具
体的にイメージし、助け合
い活動につながることを目

的として、住民座談会が開
催された。当財団は講師と
して協力した。参加者約40
名。

財団の基調講演は「つな
がりの大切さについて」と
題し、地域で安心して暮ら
し続けるためには、公的な
制度による支援だけでは限
界があり、地域の実情に寄
り添った細やかな支えがで
きる住民同士の助け合いが
必要であることを説明。そ
のためにも住民同士のつな
がりづくりが大切であるこ
とを伝えた。

続いて、市内各地区で活
動する生活支援団体より実
践発表が行われた。同市で
は、生活支援体制整備事業
から住民主体の助け合い活
動が小地域で創出され、多

くの好事例が生まれている。
①「お互いさまサロン日の
出生活支援部」 介護保

険サービスを利用できな
い人や、家族の支えが得
られない高齢者を対象に、
買い物同行、通院支援、
ごみ出し、庭の手入れ、
軽度の家事支援などを実
施している。車の移動を
伴う買い物等の支援が年
々難しくなっていること
が課題として挙げられた。
②助け合いクラブ「さんさ
ん山王森」 地域におけ
る新しい助け合いの立ち
上げ経過が紹介された。
自治会加入率が10%未満
と低く、住民同士の顔の
見える関係が希薄であつ
たため、まず交流イベン
トを繰り返し、住民同士

がつながる場づくりから開始した。活動は草取り・剪定、家事支援等。地域へのさらなる周知のため、イベントやチラシ配布など広報の工夫を重ねている。

③ 買い物支援「しおん」

2022年より、65歳以上で買い物や通院に不安のある人を対象に、自家用車を使った同行支援を行っている。デマンドタクシーが使えない市外等への支援にも対応し、利用者は年々増加。活動の充実と継続に向け協力者を募集している。

④ 「三ツ藤・木の葉の会」

高齢化が進む三ツ藤住宅での有償ボランティアによる助け合い活動。屋内

・屋外の家事支援や、移動を伴う通院支援など多様な生活支援を行っている。地域のつながりを大切にしており、地域活動団体や自治会とも連携し、地域の認知度も高い。

⑤ 「雷塚シニアクラブ」

自治会内の高齢者活動。高齢化が進みこれからのあり方を検討して、困り事や助け合いをテーマに子どもから高齢者まで支援が実行できるようにと発足し、草取り・ふれあい訪問・庭木剪定等の活動、交流イベントなどを実施。高齢者の社会参加を継続的に促すことが見守りや生活支援にもつながる、という視点で取り組んでいる。

質疑応答では、移動を伴う買い物や通院支援を行っている団体に質問が集中した。ガソリン代や事故対応のほか、過去のトラブルについての質問も出たが、これまで大きな問題は報告されていないとのことであった。さらに、視察に

参加者の関心の高さがうかがえた。

グループワークは、「これまでできたことができなくなってきた場面」「将来困りそうなこと」を出し合い、その課題に対し「自分にできること」を考えた。話し合いでは、移動や買い物の負担、家事

や庭の手入れ、急な病気や困り事を頼める相手の不在等の不安が多数挙がった。一方で、「声をかける」「情報を届ける」「行事に誘う」といった小さな行動が大きな安心につながるとの意見が多く、住民主体の支え合



武蔵村山市「住民座談会」の様子

いの必要性が共有された。

まとめとして財団より、「自分にもできる」と思ったことから始め、今日得た気づきを今後の行動につなげてほしいと話した。また、助け合いは無理のない範囲で続けることが原則であること、担い手不足などの課題もあるが、活動内容を工夫したり、企業や学生への

協力呼びかけなどさまざまな資源も活用しながら長く

続けてほしいことを伝えた。この場が、活動者にとっては新たなヒントを得る場となり、まだ助け合い活動に参加していない人にとっては一歩踏み出すきっかけになることを期待したい。

(岡野 貴代)

「地域支え合い活動推進セミナー」開催 市民の理解・関心広がる

■香芝市（奈良県）

【12月14日】香芝市で、「令和7年度地域支え合い活動推進セミナー」生きがいをもった お互いさまの支え合い」が開催された。地域活動者を含む全市民を対象

に、市内における住民の支え合い活動を一層推進することを目的として実施されたもので、事前のチラシ配布や関係者からの呼びかけに加え、市公式LINEを

活用した広報を行った結果、当日参加も含め市民64名の参加となった。

講演は当財団・目崎より「生きがいをもった お互いさまの支え合い」をテーマに、日本の高齢化の現状、地域包括ケアシステム、生活支援体制整備事業の概要、社会参加・介護

予防・生活支援の重要性について説明した。特に、人との交流がフレイル予防につながることをデータで示しながら、お互いさまの気持ちで支え合う関係づくりの重要性を伝えた。事例紹介では、群馬県高崎市の居場



香芝市「地域支え合い活動推進セミナー」の様子

所づくりや見守り活動の動画を上映し、活動者や参加者の声を紹介した。居場所に参加している人たちの元氣な声や楽しそうな笑い声が会場に広がり、参加者も自然と笑顔になるなど、住民主体の活動の持つ力を実感してもらった機会となった。

アンケート結果では、「本日参加して、地域の支え合い活動について興味・関心が高まりましたか」という問いに対し、「高まった」「ある程度高まった」と回答した人が93%に上り、地域活動への関心の高さがうかがえた。

最後に目崎より、「地域活動は一人ひとりの個性や得意なことを生かせる場です。困った時はお互いさまで助け合う香芝市を、皆さんと一緒につくっていきましょう」とメッセージを伝え、セミナーを終了した。今後も、香芝市における地域支え合い活動のさらなる発展を応援していく。
(目崎 智恵子、雛形 亮我)

人口減少地域での有償ボランティア 立ち上げに向けた勉強会開催

■ 対馬市（長崎県）

〔12月17日〕対馬市上対馬地区で、住民や第2層協議体メンバーを対象とした勉強会が開催された。介護保険事業所撤退により要支援者の生活支援サービスが1月から提供されなくなることを受け、行政、市社協、SCが住民に向けた勉強会を企画。当財団は県のアドバイザー派遣事業で協力した。

上対馬地区は、市の中心地から車で2時間弱かかる北部にあり、人口減少が進み高齢化率も高い。困っている一人ひとりの実状を共有し、これからの人口減少

による影響等も行政から説明。行政とSCが支援することを伝えた上で住民同士の有償ボランティアについて参加者に考えてもらうことを目的とした。

行政による開会あいさつと開催経緯説明に続き、市社協のSC阿比留真氏よりSCの取り組みが紹介された。

財団の講話では、20年前との地域の変化、なぜ助け合いが必要か、有償ボランティアの仕組みと運営のポイント（守秘義務、押し付けがない、お互いさま等）、事例を通じて「できる人が、

できる時に、できることを」とは実際にどんなことか、また、「仕組みで助け合うことの意義」などを伝えた。

グループワークはSCがファシリテーターを担当し



対馬市で行われた第2層協議体メンバー対象勉強会の様子

た。今後、感じたことや話
づいたことを参加者が話し
合うことからじつくり進め

ていくことも提案していき
たい。
(鶴山 芳子)

住民フォーラム開催 パネルディスカッションで住民の参加意欲高まる

■新発田市（新潟県）

【12月21日】新発田市には、
厚生労働省の2023年度
「地域づくり加速化事業」
のアドバイザーとしての伴
走支援をきっかけに、昨年
度から県のアドバイザーと
して支援している。今年度
は住民への働きかけを進め
ており、8月の1回目の支
援では住民フォーラムの事
例を紹介し、フォーラム開
催のポイントを伝えた。そ
の後、行政やSCらが検討
を重ね、今回初めてのフォ

ーラム開催となり、財団も
2回目の支援として協力。
予想を大きく上回り60名以
上の参加となった。

フォーラムは「地域支え
あいフォーラム ふみなさ
んは10年後、20年後どんな
地域に住みたいですか？」
と題し、支え合いの必要性
を伝え、住民の参加意欲を
醸成し、意思を示した住民
の取り組みたい助け合い活
動や協議体への参加をバッ
クアップしながら支え合い

の地域づくりを推進するこ
とを目的に行った。

行政説明に続き、「『安
心して暮らし続けられる地
域』をつくらう」と題して
財団が講演。なぜ助け合い
が必要なのかを伝え、SC
と協議体の役割、全国の助
け合いの事例を紹介した。

パネルディスカッション
は、「まんなかの会」（同
市加治地区）代表・石村フ
ジ子氏、「川東いきいき大
作戦」（川東地区）会長・
長谷川利一氏と同市第1層
SC・宮村栄理氏が登壇。
財団がコーディネーターを
務めた。元気な団塊世代が
皆で楽しいことをしようと
いうことで始まった「まん
なかの会」は、年4回程度
集まり、何をするか話し合



新発田市「地域支えあいフォーラム」の様子

って決めている。タケノコ
を捨てずにメンマを作るな
どしており、料理ではたく
さんの役割が生まれる、と
話した。「川東いきいき大

「東京都長期社会体験（派遣）研修生全体研修会」で当財団が講師 —「ゲーム」で助け合いを体感—

12月12日、東京都長期社会体験（派遣）研修生（管理職候補者）25名を対象に、東京都教育委員会主催の研修が実施され、当財団が講師を担当した。学校外のさまざまな機関での体験を通して視野を広げ、その学びを学校教育へ還元して、教育課題に適切に対応する力を養うことが目的。

財団では、1997年度から毎年度、東京都教育委員会から研修生を受け入れており、今年度は雛形亮我さんが研修生としてふれあい推進事業などの推進に活躍してくれている。

研修では、鶴山芳子常務理事が「新しいふれあい社会の創造」をテーマに、財団の概要や地域共生社会の実現に向けた財団の取り組み、地域助け合い基金、居場所、有償ボランティア等について説明し、全国各地の住民主体の活動や学校と連携した事例を通して、地域に不可欠な助け合いについて伝えた。

続いて、元東京都教育委員会研修生で、現在財団の「子どもの未来応援プロジェクト」を担当している野尻史子リーダーが「長期社会体験研修での学びを学校教育に活かす」と題して、研修生時代に東日本大震災後の県外避難者支援や地域の居場所づくりに携わった経験から、住民主体のまちづくりの重要性についてや、

学校と地域の協働の具体例を通じて管理職として学校が地域と積極的に関わる大切さについて語った。

後半の「助け合い体験ゲームで学ぶ」では、グループ内で高齢者役と小学生役を決め、「助け合い体験ゲーム」を実施した。研修生の皆さんにとっては新鮮だったようで、予想以上の盛り上がりとなり「“助けられ上手”がいるから助け合いが生まれる」といった視点を体感してもらえた様子だった。

グループ協議では、地域資源を活用した多世代交流の場としての学校の可能性や、行事・防災訓練・インターンシップ等を通じた地域との小さなつながりの積み重ねの重要性を共有した。

研修生からは、「助け合いの本質への理解が深まった」「将来は学校が主体的に地域へ出ていく姿勢を大切にしたい」等の感想が聞かれた。

この研修の企画・運営を担当し、研修生の一人としても参加した雛形さんは「地域共生社会の実現に向けて学校が果たす役割を具体的にイメージするきっかけとなり、教育現場への還元につながる学びとなりました。学校側の地域理解や交流の継続などを通して、学校と地域との持続可能な協働の仕組みを構築する重要性をあらためて認識できました」と話す。学校と地域のつながりが一層深まることを期待したい。（編集部）



鶴山理事の講話



「助け合い体験ゲーム」の様子



島本町「しまもとささえ愛フェスタ」の活動パネル展

存在が重要であることを伝ええた。事例として、群馬県高崎市の居場所づくりや生

活支援の事例を紹介した。

次に大島真理子SCが会場内をまわりながら活動パネル展に出展した団体の活動者にマイクを渡し、思いを語ってもらった。

最後に目崎より、「地域活動は一人ひとりの個性や得意なことを生かせる場。

社会参加推進事業

CS神戸・当財団主催

「地域プロデューサー講座」2日目開催

〔12月13日〕認定NPO法人

人コミュニティ・サポートセンター神戸（CS神戸）と当財団が主催する「70歳

代シニアを応援する 地域プロデューサー講座」（全

3日間）が開催された。11月開催の1日目に続き、こ

困ったときはお互いさまで

助け合う地域を目指しましょう」とメッセージを発信し、フェスタは終了した。

今後とも島本町における住民主体の活動が広がり発展するよう、応援・連携していく。

（目崎 智恵子、雛形 亮我）

の日は2日目。

本講座は、「ケース・メソッド」を用いて参加者全

員で課題解決の方向性を共有し、さまざまな発想、視

点、知見を学び合い、地域プロデューサーとしてのスキルを身につけることを狙

いとしている。

1日目の振り返りの後、「ミニシンポジウム シニアの活動モデルの紹介」が行われた。CS神戸理事長

で当財団理事の中村順子氏の進行で、3名の実践者から活動スタートのきっかけ、

活動内容、運営の課題について聞き、全体で考え方を共有した。

次に、1日目の「ケース

① マインドセットの転換」に続き、「ケース② チームビルディング」「ケ

ース③ 70歳代シニアの活動支援」をテーマにケース・メソッドで学んだ。

ケース②は、「高齢者の生活支援グループ立ち上げのための伴走支援」やる気と活動を継続させるための



「地域プロデューサー講座」2日目の様子

組織化のポイントは「と題して、事例を通して、①組織立ち上げに向けて役割分担・意思決定への具体的提案、サポート ②地域での支援団体立ち上げ支援に向けて専門職（中小企業診断士、税理士、企業コンサル

ルタントなど」と違う地域団体、NPO法人ならではの支援手法、付加価値は③プロジェクト立ち上げに際し、当事者の主体性を尊重しながら効果的な支援を行うための考え方と方法を当事者と支援者の立場を明確にしながら考えよ ③の設問。ケース③は、「子ども園をサポートするグループの立ち上げ」支援計画とプロデュースの方法を考える」と題して、事例から、①メンバー募集に際し費用をかけずに効果的に集める方法は ②プロジェクト立ち上げに際し初期費用の調達、確保の方法 ③リーダーの人選以外に必要なポイントは ④地域ニーズの

掘り起こしや、実践の場の開拓の具体的な手順や関係づくりの方法 の4つの設問。②③ともに、2グループに分かれて討議し発表することで、グループ間での違った気づきも共有した。

その後、この日に向けて1日目終了後に受講者から提出された「助け合い団体を創るとしたらどのような目的で何をしたいか」を各グループ内で共有し、グループとしてやりたい活動を1つ決めた。1月に行われる3日目では、グループごとにその内容を全体にプレゼンテーションし、参加者全員でやりたい活動を1つに絞り、それをプロデュースするにはどうしたらよいかを導き出す予定である。

参加者からは、「活動の社会的意義を学んだ」「違う意見に触れることで多面的な学びを体感した」「当事者と伴走支援の関係を理解した」等の感想が聞かれた。本講座では、あわせてケース・メソッド手法の効果的活用方法も学んでいる。成功へのポイントは、「良いケース・メソッド（事例）」「良いリーダー（進行役）」「良いメンバー（参加者）」である。

3日間のプログラムを経て、受講者がどのような支援力を身につけ、地域プロデューサーとしての第一歩を踏み出すか楽しみにしたい。

（玉置 英明）





かながわ高齢者保健福祉計画評価・推進委員会 令和7年度第1回計画評価部会に出席

〔12月11日〕「かながわ高

齢者保健福祉計画評価・推進委員会 令和7年度第1回計画評価部会」が開催され、委員として出席した。

議題は、(1)第9期計画（令和6年度）介護保険事業の実績について、(2)第9期かながわ高齢者保健福祉計画（令和6年度）主要施策の評価（案）について。黒木淳部会長（横浜市立大学国際商学部教授）の進行で、関ふ佐子副部会長（神奈川大学法学部教授）、郷原達也委員（横浜市高齢健康福祉部高齢健康福祉課）、陶山茂委員（秦野市福祉部高

齢介護課）と共に、財団は地域団体の立場で議論に参加した。

(1)については、現状の介護保険事業の実績値について事務局から説明があり、その後、黒木氏が「今後、要介護3〜5への移行をいかに抑制するかが重要であり、要支援1〜要介護2の絶対数が増加していることを踏まえると、今後のリスクにも留意し、県内全体で重度化防止を進めていくことが重要」と述べた。その上で関氏から、実際に現場で支援にあたっている方々の実感と数字がどの程度一

致しているかなどの点も踏まえた評価の必要性について意見があり、それぞれの自治体からの意見が出された。

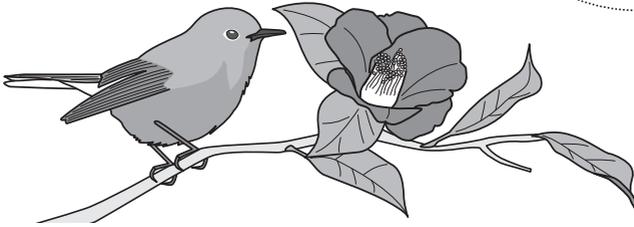
当財団からは、軽度者が増えていく中で地域でできることを広げていくことの必要性を伝えた。また、黒木氏から「全国的な傾向と神奈川県の傾向を対比しながら計画値に対する評価を検討していただきたい」とのコメントもあった。(2)については、主要施策別評価及び総合評価の妥当

性について意見を出し合った。神奈川県ではこれまでの議論で定量指標による評価やそれが困難な事業については定性的な評価を併用するとして計画を進めてきた。今回、その資料を基に議論する中で「分かりづらいのでは」といくつかの質問や意見が出され、より分かりやすくなる記載方法についての提案もあった。さまざま意見を県事務局で整理し、次回会議に向けて準備を進めていくこととなった。（鶴山 芳子）

所 務 事 務 た よ り

●長年当財団で活動し、今は週1回のボランティアとして来てくれているOさん。今月号の「生き方・自分流」（P4）に登場いただいた和久井良一さんのこともたくさん教えてくれ、制作に協力してくれて本当に助かった。Oさん、まだまだ頼りにしています。

みんなの広場



投稿募集

皆様のご意見や情報を お待ちしております

掲載記事へのご感想、地域の助け合いや居場所の情報、社会参加の取り組みや、日頃気になっているテーマなど、ぜひお寄せください。

送付先

さわやか福祉財団『さあ、言おう』編集部宛。郵送の場合は、付属のハガキや投稿用紙をどうぞご利用ください。

〒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

12月号の「報告 いきがい・助け合いオンラインフェスタ2025」、また、池口武志さんのエッセイ「シリーズ 定年、その先へ」を興味深く読みました。

高橋 三夫さん
(生活支援コーディネーター)

埼玉県

異文化交流サロン 立ち上げを検討中

今後、「支える側・支えられる側」の二分法からの脱却について取り上げてほしいと思います。

自治会の中でも外国人が増えて、無視できない状況になっています。異文化交流サロン立ち上げを自論んですが、さてどうなるか？

自治会とはそもそも何かを丁寧に説明したところ、入会を断られていた外国人の家族に参加してもらえたという話がありました。何事もまずは知り合うことから始まりますね。

『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

表紙絵から はり絵・池田げんえい



「北
婦
行」

編集後記 ●好評の「生き方・自分流」、90歳を越えてなお、地元で活躍を続ける和久井良一さんにご登場いただきました(P4~)。●「活動の現場から」は、宮崎県の小さな町、五ヶ瀬町の居場所づくりの取り組みです(P10~)。●60歳以降の仕事満足度調査で興味深い結果が出ています(P20~「シリーズ 定年、その先へ」)。●来年度も、「全国交流フォーラム」と「いきがい・助け合いオンラインフェスタ」を開催します。詳細は追って本誌でもお知らせしますので、皆さまぜひご参加ください! (表紙裏)。

助け合いを
広げよう!

新
ひとりごと

鶴山 芳子

「みんな少子高齢化を肌で感じている、
でも過疎化は感じていない。

だから未来に向けて話し合い

意識醸成していきたい」

そして

「2年後、見に来てほしい。

今、次の仕掛けを始めている」

真剣な表情と力強い言葉に心が熱くなった

たくさん見つけて伝えていきたい 地域の力



- 公益財団法人さわやか福祉財団常務理事・共生社会推進リーダー
「今年は優勝します!」北海道をホームとする野球チームの応援に「激アツ」です。
皆さんのモチベーションを高めることは何ですか?

さわやか 2月号

通巻390号 2026年2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
イラスト 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

助け合いの地域づくりに、 当財団のツールをぜひご活用ください

当財団HPトップページ「ライブラリー」→「各種広報ツール」から無料でダウンロードもできます。「新・助け合い体験ゲーム」は1,100円（消費税込・送料別）となります。

新・助け合い体験ゲーム

地域の助け合いを疑似体験。ニーズと担い手の発掘、勉強会や研修会のアイスブレイクにも好評です。



(動画画面より)

財団HPで、動画「助け合い体験ゲームの活用方法」をご覧ください。ぜひご覧ください。

【動画視聴URL】 <https://www.sawayakazaidan.or.jp/library/tasukeaigame/>

みんなでやってみよう！ 訪問助け合い活動

お互いさまの気持ちを一歩進めて、自身の生活も、困っている誰かの生活も豊かにする「訪問助け合い活動」。主に高齢者の家の中で行う助け合い活動について詳しく解説しています。講師用解説書もあります。



ともあそびへのおさそい どう遊ぶ？QA 「ともあそび」プロジェクト

子どもの共感力を育み、子どもと遊ぶことでシニアも地域も元気になれる「ともあそび」の始め方とQ&A形式の解説書、提言書です。



【お問い合わせ・お申し込み】

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