

2026

6

令和8年6月10日発行（毎月1回10日発行） 通巻394号

人生100年時代 共生社会の生き方情報誌

とあるお



公益財団法人
さわやか福祉財団

皆様のご参加をお待ちしています！

さわやか福祉財団
2026年度

お申し込み
締め切り **7/3(金)**

全国交流フォーラム開催

住民の力を生かしたお互いさまの関係を広げよう

当財団の「新しいふれあい社会づくり」をご支援いただいている皆様と一堂に会し、幅広い情報交換と交流を目的とした今年度の全国交流フォーラムを開催いたします。

2026年7月13日(月)

概要

第1部 さわやかフォーラム 13:00~15:40

◆ 報告 さわやか福祉財団 理事長 清水 肇子

◆ パネルディスカッション

「心が動きじゅっくりと広がる助け合いの地域づくり」

—10年の成果と課題、今後に向けて—

出演者：地域づくり関係者

(生活支援コーディネーター、行政、助け合い実践者)

コーディネーター：さわやか福祉財団 理事長 清水 肇子

常務理事 鶴山 芳子

第2部 さわやか交流会(立食形式)

16:00~17:30

会場

ホテル東京ガーデンパレス

(東京都文京区湯島1-7-5 / JR・地下鉄「御茶ノ水駅」徒歩5分 他)

●会場が例年と違いますので、ご注意ください。

参加費

第1部：無料

第2部：運営協力金として2,000円(当日受付にて)

- 第1部のみ、第2部のみのご参加も可能です。
- さわやかパートナーをはじめとするご支援者の皆様には、5月中旬に案内状(申込書)をお送りしております。
- 財団ホームページもあわせてご覧ください。
- 内容は変更になる場合がありますのでご了承ください。

お問合せ 電話 (03) 5470-7751 (担当：中村)

メール sw@sawayakazaidan.or.jp



コチラから
簡単に
お申し込み
いただけます

さあ、言おう

2026年6月号

CONTENTS

2 新しいふれあい社会 実現への道

Jリーグ「シャレン！」の広がりに見る スポーツを通じた地域づくり

清水 肇子

4 | 生き方・自分流 |

いま生きている喜びを地域にも

びっくり食堂ナナカフェ 店主 川又 新一さん（岐阜県岐阜市）

10 広げよう つなげよう 地域助け合い 活動の現場から

JAから地域全体へ助け合いを広げて あんしんの地域を自分たちの手でつくる

NPO法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん
（長野県安曇野市）

20 シリーズ 定年、その先へ 東京都江東区 実践ルポ 2

「よっちゃん家」の取り組みから②

「やってみたい」が活動へ変わる楽しさ

一般社団法人地域コミュニティ振興協会代表理事 肘井 哲也

新しいふれあい社会づくりに向けて

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

26 活動日記（抄）

16 助け合いの動画「心つながる」完成

18 財団ツール紹介

22 <コラム>『さあ、言おう』の掲載謝金が
子どもたちのカレーチケットに

28 みんなの広場 / 投稿募集

助け合いを広げよう！ 新・ひとりごと・辻 哲夫

地域住民や自治体、企業、団体、学校・教育機関、施設など様々な組織の人々が、一緒になって共に地域課題や社会課題に向き合い、その解決に取り組んでいる。

去る5月18日、「2026リーグシャレン！アウォーズ」が開催された。「シャレン！アウォーズ」は毎年の活動から表彰するもので7回目となる。今回は2025シーズンに行われた活動について全国59のクラブからエントリーされた中から選考された各賞が発表された。表彰は、「ソーシャルチャレンジ賞」「パブリック賞」「メディア賞」「明治安田地元の元気賞」「クラブ選考賞」「ファン・サポーター選考賞」の6部門。このうち、「ソーシャルチャレンジ賞」の選考委員の一人として今回も関わらせていただいた。

この賞は、賞の名前のおり、地域の社会課題解決に向けていかにチャレンジしているかがまさに選考のポイントとなる。今年は鹿児島ユナイテッドFCが同賞を受賞した。テーマは、「無人駅を復活させる！「ゆなべーす喜入」の挑戦」。無人駅を、地域住民をはじめ内外の人が集まる拠点として再生し、地域のつながりを深め、活性化していこうとする意欲的な活動だ。無人駅を地域の幅広い居場所として活用する取り組みは、閉校となる学校や地域の空き店舗や施設等を活用した人とのつながりづくり、地域づくりへのヒントにもなるだろう。

当財団もこれまで「さわやかスポーツ広場」プログラムを考案して、サッカーをはじめバスケットや剣道など様々なスポーツ関係者と連携した地域参加・社会貢献の活動を支援してきた。これらは地域づくり関係者の皆さんが多様な協働者と連携し、取り組む際の参考モデルになればと願ったもの。スポーツは心身の健康増進を促進するだけではない。人と人をつなげ、互いの立場への共感を深め、地域参加・まちづくりへの身近で自然な一歩を進めることもできる。そんなふうにはスポーツを捉えてみると、また違う広がりが見えてくるはずだ。

方流 生き分 生自

いま生きていく喜びを地域にも

びつくり食堂ナナカフェ 店主 川又新一さん（57歳／岐阜県岐阜市）

難しい家庭環境で育ち、波瀾万丈の人生を送ってきた川又新一さん（57歳）。心優しい人々との出会いや病気から気づきを得て、地域の人々をお腹いっぱいにする活動をしています。ご本人曰く「運がいい人オリンピックのメダリスト」、川又さんにお話をうかがいました。

（取材・文／境 朗子）

「子どものときからの人生を振り返ると、いまここで生きて活動しているのは奇跡のようなものです」

厨房に立つ川又さんが調理の手を止め、





(上) びっくり食堂ナナカフェ
 (左) 企業による寄付で、シリアルは食べ放題

しみじみと語る。ここは岐阜市曾我屋に店を構える「びっくり食堂ナナカフェ」。子どもや困難を抱える人はもちろん、誰でも歓迎の「全世代型こども食堂」

だ。ランチは大人500円、子ども300円、多種多様なパンやシリアルは食べ放題。びっくりするほど安い値段でお腹いっぱいになる。ほかにもナナカフェでは、「とつぜん開催! お子さま無料の日」(ランチ)や、誰かが買ったチケットが店内に貼られ、それで子どもがランチを無料で食べられるペイフォワードの仕組み「短足おじさんプロジェクト」、ボランティア講師による学習支援塾、楽器や料理等の教室、大人も肩書抜き

でフラットに交流できる居場所を開催している。そして、周囲がびっくりして引くくらしい本気の愛情で子どもたちを叱る川又さんの妻カ

ン・スーチンさんの存在など、みんなが自然と行きたくなるカフェだ。「家に居場所がなかったり、悩みがあったりしたらおいで」とナナカフェは呼びかけているのだ。

料理を作る喜び

そして何よりびっくりするのは、このカフェを切り盛りする店主・川又さんの生きざまだろう。

川又さんは、2022年に一般社団法人を立ち上げて同カフェを開店。しかし、ここに至るまでの道りは紆余曲折、波乱の連続だった。

生まれ育ちは東京・江東区の下町。「家庭環境は最



「短足おじさんプロジェクト」のチケット。「短足おじさん」とは、川又さん??

悪でした。父親は飲む・打つ・買うの三拍子がそろった男で、借金取りが押しかけてくる家でした」

父親はめったに家に帰らず、母親は朝から夜遅くまで美容師として働きながら、借金の返済に追われていた。川又さんは2歳下の弟と2人きりで家に残され、母親から「お兄ちゃんなのだからご飯の面倒を見てね」と頼まれた。料理本を見ながら工夫して作ったのは、チャーハンやハンバーグ、タコさんウインナー入りのお子様ランチ風の料理。弟が喜んで食べてくれる姿は、小学生の川又さんに料理を作る喜びをもたらした。

生きてるだけで大したもの

中学生になり、体が大きかった川又さんは柔道部で活躍したが、家庭は相変わらず不安定だった。高校生になると、うなぎ割烹の店でアルバイトを始めた。

「店ではいろいろな仕事を任せられ、うなぎのさばき方も教えてもらいました。先輩たちは、厳しくも優しく指導してくれましたね」と懐かしむ。

高校を卒業するとそのままその店に就職し、本格的に料理の修業を始めた。若いうちに独立するという野

望を胸に、20代後半に都内で念願だった和食店開業を果たす。店は評判になり、客足が絶えることはなかった。しかし、軌道に乗ると経営は人任せになり管理がおろそかになって、従業員による売り上げ金の持ち逃げにも遭った。

経営は破綻。恋人も家も、何もかも失った。

「すべて自業自得でした」

絶望の中、やがて橋の下にダンボールを敷いて寝るようになったが、そこには同じような境遇の人たちがいて、一緒に炊き出しに連れていってくれたりした。

教会で定期

的に行われる

炊き出しでは

「おばちゃん」

たちが待って

いてくれて、

「今日も来て

くれてありが

とうね」「い

っぱい食べて

ね」と、いつ



もあたたかい言葉をかけてくれた。自暴自棄になっていた川又さんが「俺なんか生きていても仕方ない」と言うと、「1日生きてるだけで大したものなんだよ。自分を褒めなきゃだめだよ」と励まされた。

「自分のような者も、他者に大事にされる存在なのか」川又さんの中で、かすかな自尊心が目覚め始めた。

再起を期して内モンゴルへ 妻・カンさんとの出会い

優しい人たちとのふれあいの中で、川又さんに「もう一度やり直したい」という気持ちが湧き上がってきた頃。折しも、うなぎ割烹時代から気にかけてくれた知人から「内モンゴルで日本料理店を開きたい人がいる。料理長として行かないか」と誘われ、二つ返事で引き受けた。中国語は、うなぎ割烹の店で働いていた頃に中国人留学生に教わって、日常会話程度はできるようになっていた。01年、33歳の川又さんは内モンゴルの古都フフホトへ。内モンゴル大学が近くにあり、日本留学経験者もいたことなどから、オープン当初は少なかつた客も店の評判が上がるにつれ増えていった。

やがて、のちに川

又さんの妻となるカンさんと出会う。川

又さんが同大学の学食で料理指導を依頼

された際、日本語学校に通ったことのある

同大学の卒業生、カンさんを紹介された

のがきっかけだ。

大草原で育ったカンさんの自由な生き方は、川又さんにとって新鮮な驚きだった。やがてカンさんはさりげなく店の手伝いに現れるようになり、川又さんの具合が悪くなったときは親身に病院へ付き添ってくれた。2人の距離は縮まり、現地で結婚した。

残された時間で何をやりたいか

ある時期から川又さんは体調を崩しがちになり、いったん日本に帰国して病院で精密検査を受けた。結果は慢性腎不全だった。



内モンゴル時代の川又さんと妻のカンさん

一度は内モンゴルに戻ったが体調は徐々に悪化し、川又さんとカンさんは日本への帰国を決めた。週3日、1回5時間の透析を一生続けなければならず、残りの人生もそう長くはないらしい。医師からは「好きなことをしなさい」と言われた。残された時間で、自分をやりたいのか――。

「答えは、〳世間への恩返し〳だったんです」

今まで自分は人からどれほど恩を受けてきただろう。料理人時代の先輩たち、炊き出しで受けたあたたかさ、内モンゴルの人々の優しさ……。

余命が短いであろうことは気にならなかった。それよりも、自分の心の奥底にあった大切な〳宿題〳に気づいたことがうれしかった。

「私は、子どもの頃からずっとやさぐれて自分中心でした。でも抱擁力のある妻と出会い、人の〳心〳を感じ、受け取れる人間に変わったように思います」

生まれて初めて人から愛されていることを確信できた川又さんは、心の居場所を得て真の意味での〳ホームレス〳状態から脱したのだらう。14年、友人が愛知県一宮市の空き店舗を紹介してくれ、そこで川又さん夫妻はカフェを開業。キッズスペースを設け、一人親

家庭などに弁当を配った。それらの活動の中で、川又さんはある事実がく然とする。困窮家庭にアンケートを取ったところ、子どもの約70%が朝食を食べていないというのだ。

「子どもまでが『節約しなきゃ』と思っているんです。経済格差を感じる子どもが『死にたい』とつぶやくのも聞きました。自分の目の前にいるだけでも、こんなに多くの子どもたちがつらい生活をしているのに、国や行政はなかなか動かない」と憤慨する。

お腹が満たされることが 明るく生きる第一歩

パンデミックで客足が遠のいた20年。知人からの紹介もあり、川又さん夫妻は心機一転まったく土地勘のない岐阜市への移転を決意した。

これまでの自身の経験などから「お腹が満たされること、明るく生きられる第一歩」と確信していた川又さんは、新しい店舗で食を通じて地域貢献しようと、間もなく「びつくり食堂ナナカフェ」をオープンした。現在、ボランティアスタッフは小学生から70代まで50人近く。みんな笑顔で「楽しいから来てる!」と口を



(上) 川又さん (中央) とボランティアさんたち
(左) カンさん (左端) の本場仕込み、餃子作り教室

そろえる。

安価なメニューは、企業やフードバンクからの食材支援や寄付、助成金などでやりくりしながら実現している。川又さんの報酬は何とゼロだ。「障害年金をいただいているし、何とかなる」そうだ。一緒に店を切り盛りするカンさんも「ここは、お金もうけが目的じゃないから気楽」と、さすがのおおらかなさだ。

学校には行かなくてもナナカフェ

には手伝いに来ていた子は、ここで同年代のボランティアと仲良しになり、ナナカフェの学習支援塾で勉強への意欲が出て高校受験に挑戦、見事合格した。今は元気に高校に通い、休みの日はナナカフェにボランティアに来る。



やりたいことはいくらでも。 まず目の前の子どもたちから幸せに

「死ぬのは別に怖いと思いません。いまここに生きていることが楽しいから。気持ちの優しい人ばかりと出会って、感謝してもきれないし、『運がいい人オリンピック』をやったら、自分はメダリストじゃないかな(笑)」と川又さん。カフェを通じてやりたいことはいくらでもあるという。

「子どもたちが心も体も満たされるような活動をもっとやりたい。今日お腹いっぱいでも、明日お腹がすくのではない。すぐに世界全体を平和にするのが無理なら、まず目の前にいる子どもたちから人間らしく幸せな暮らしを送れるようにしたい」

川又さんは今日もナナカフェで、お腹いっぱい食べて生きる幸せをみんなと分かち合う。



J Aから地域全体へ助け合いを広げて あんしんの地域を自分たちの手でつくる

NPO法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん（長野県安曇野市）

元気なうちは生きがいを見いだしながら住民を支え、老いてからは支えられる側にもなれる。そんなお互いさまの助け合いの仕組みをつくっている団体が長野県安曇野市にあります。生活支援を行う「有償在宅サービス」と、誰でも利用できる「あんしん広場」をベースに、たくさん活動を生み出している「NPO法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん」（以下、「あんしん」）を取材しました。

（取材・文／石橋 千春）

仲間を集めて
自由につくる「あんしん広場」

安曇野のランドマークと称される北アルプスの常念岳。その端正な姿を望

むJR田沢駅で、「あんしん」の理事長、池田陽子さん（78歳）がはつらつとした声とお日さまのような笑顔で迎えてくれた。

まず、あんしんの活動拠点「地域支

え合いセンターあんしん」で開催されている「あんしんカフェ」に向かった。ここは、「あんしん」が運営し市内に現在7か所ある地域の居場所「あんしん広場」の一つだ。認知症予防や認知症についての相談事も受け付けられる場として2024年から始まり、月1回10〜12時まで開催。開始時刻前から70〜90代の20人ほどの人たちが集まってくる。

運営メンバーは3人。リーダーの藤松寛子さん（64歳）が「今日は春のメ



口紅をつけて明るい表情の
あんしんカフェ参加者

恒例の季節の歌として「おぼろ月夜」を合唱し、円形に並べられたいすに座って脳トレ体操を行う。池田さんたちも加わって始まると、簡単なようでも難しい動作にあちこちから笑いが起こり、体操が終わる頃には会場はすっかり楽しいムードに。

そしてお待ちかねのメイクが始まり、介護美容を専門とする講師の山本彩さんが「口紅をつけて、自分の表情の違いを確かめてみましょう」と呼びかけると、雰囲気はさらに盛り上がった。89歳の参加者に山本さんが赤い口紅を

イクやネイルを教えてもらいます」とあissaつすると、参加者たちから歓声が上がった。

その前に、

つけて「どうですか」とたずねると、本人は鏡を見てうれしそう。周りの人たちも互いに「表情が明るくなったねえ」などと、口紅効果を実感していた。

「高齢者もこういうドキドキする時間が大事だと思います」と池田さんが楽しそうに話す。

その後は、お茶菓子を食べながらのおしゃべりタイムとなった。大谷多実子さん（86歳）と平林和子さん（87歳）は、このカフェがスタートした頃からの常連だ。大谷さんは「1人では体操はしないので、皆さんと一緒にすることですごくできます。ここに来て食事のバランスなども意識するようになった」と話す。2人はここで知り合いました。カラオケ仲間にもなった。平林さんは「この年になって新しい仲間ができた」と喜んでいる。

そんな参加者たちを見守りながら、



あんしんカフェの皆さん

藤松さんは「最初のアんしん広場が始まって25年ほど経ちますが、『あんしん』でずっと活動してきた人たちも、80、90代になるとあんしん広場に通って来るんですよ」と話す。地域住民を支えてきた人たちがやがて支えてもらうこともできる、そんな自然な姿をここでは見ることができている。

ケアマネジャーで社会福祉士の藤松さんは親の介護の経験もあり、認知症カフェを開きたいと常々思っていた。

そこで池田さんに相談し、メンバーが運営を自由に考えられる「あんしん広場」を新設することになった。開催日には市社会福祉協議会の専門職や地域包括支援センター、行政にも参加してもらい、必要があれば関係機関へ参加者の相談事がスムーズにつながるようになっている。

もともとあんしん広場は、「鍵を開ける人とお湯を沸かす人の2人がいれ

ばできる」として始まった活動だ。運営メンバーが自主的に手を挙げて仲間を集め、参加する人たちの様子をみて自由に内容を決める。多いときは市内27か所で開催していたが、コロナ禍もあって現在は7か所。形ありきではなく、一人ひとりの価値観や思いを大事にするのがモットーだから、藤松さんのように思いを実現したい人が新たに出てくるのは「あんしん」としても大歓迎だ。

JAの中に有償在宅サービス誕生 自主的なお互いさまの活動を

「あんしん」が設立されたのは、1998年7月。2年後の介護保険スタートを見据えてJAあづみ内に福祉課が設置され、その中で「あんしん」立ち上げの中心メンバーだったのが池田さんだった。まず着手したのが、JA組合員が何を不安に思い、何を求めているのかを知るためのアンケート調査だ。そこで見えてきたのは、老後の健康やお金の不安、生きていく不安だったという。

「そういう不安を安心に変えるために、元氣なうちは生きがいをつくる、次に支援を受けるようになって住み慣れたところで暮らせるサービスをつくる、そして困ったときはお互いさまで支え



「あんしん」初代委員長の故松岡明子さん（右）。自身を含む当時の役員7人を「七人の侍」と呼び、活動立ち上げの先頭に立った



「あんしん」の有償在宅サービスによる室内での歩行援助

合える暮らしの仕組みをつくる。そういった自主的な活動を地域の中につくれないかと考えました」（池田さん）

その頃、JA女性部の助け合い組織には100人ほどの協力会員という心強い仲間たちがいた。中でも、「あんしん」の初代の委員長（現在の理事長）を務めた今は亡き松岡明子さんは、まだ福祉への世間の関心が低かった80年代に訪問看護師として奔走。利用者の支援について池田さんに相談することもあったことから、委員長の任も引き受けてくれた。「あんしん」には、活動する会員94人、利用会員47人、会費

や寄付などで協力する賛助会員12人が集まった。委員長をはじめ7人の役員たちがリーダーとなって、住民の生活支援を行う「有償在宅サービス」をスタート。松岡さんは、自分にできることを一心にやる『ハチドリのひとつずつ』に自分たちをなぞらえ、「ハチドリになろう！」と声をかけて、仲間を鼓舞し続けた。そして亡くなるまで、自ら有償在宅サービスを利用し続けたそうだ。

有償在宅サービスの内容は、身体介護、掃除・洗濯・買い物・草むしり等生活支援、畑の管理など。当時は1日半ほどの研修で身体介護もできた。元気な60代の女性たちが早朝の農作業を済ませてから「あんしん」の活動に出かけるが、やがて「こんな、爪に土が入っているような汚れた手で身体介護をしていいんだろうか。

ほかにやれることはないかな」と言う人たちも出てきた。そこで2000年に誕生したのが「あんしん広場」だった。

学びの場から いくつもの活動がスタート

自分たちがこの地域でどう生きていくのか、どんな地域をつくっていききたいのか……。それを考えるためには学びの場が必要と、「あんしん」は1998年に「生き生き塾」を創設。1期2年、月1回の受講で、テーマは食、農、環境、福祉、健康、生きがいくくり、ボランティアなど多岐にわたった。メンバーたちは受講生となって学び、それぞれのテーマを見つけて地域の中で実践していった。

そこから「あんしん広場」のほかに、メンバーが栽培する野菜をお裾分けのつもりで販売する「直売所」や、



「あんしん」が購入し、地域の移動販売とふれあいの場づくりに貢献している「御用聞き車「あんしん」号」

イベントなどに出動。地域の人のために、あんしん広場や市のや野菜、加工品等を積んで、あんしん号（トラック）を購入し、日用品や野菜、加工品等を積んで、あんしん広場や市のイベントなどに出動。地域の人のために、あんしん号（トラック）を購入し、日用品や野菜、加工品等を積んで、あんしん広場や市の

目標を共有し誰かではなく自分たちの手で

現在、生活支援員として活躍している永渡洋子さん（80歳）は、「あんしん

菜の花やヒマワリを育て収穫した種を食用油として絞る「菜の花プロジェクト」など8つの活動が生まれた。

また、2010年には自費で「御用聞き車

ん」で活動したいと事務局に池田さんを訪ねた義姉にたまたま同行、そのつもりはなかったが「あなたも参加しませんか？」と誘われて入会した。それから3年、真嶋昭夫さん（78歳）宅に3人交代で掃除の支援に入っている。利用者の真嶋さんにも「皆さん迅速、丁寧、人柄もいい。だから気兼ねなくお付き合いできて、助かっています」と評判がいい。体の弱い妻の祐子さん（73歳）と二人暮らしだが、介護保険でカバーできない支援に感謝している



永渡さん（左）と、真嶋昭夫さん（右）

という。

「あんしん」が「協同活動」と呼ぶこれらの活動は、支援する人もされる人も目標（安心して暮らせる地域づくり）を共有して活動に参加することが基本だ。真嶋さんが「気兼ねなくお付き合いできる」と話していたのも、この仲間意識があつてのことだろう。

地域は、他の誰かではなく自分たちの手でつくるもの。その精神が、「あんしん」の助け合いの現場ではありありと感じられた。

NPO法人として地域へ大切なのは

要介護にならないことではなく…

「あんしん」のスタートは、JAという組織の中だった。しかし、「会員が増えていく中で、JAの組合員だけでなく、地域の人たちを広く巻き込みながら展開していきたいという思いが強



「JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん」の皆さん。
右から3人目が池田さん、左から4人目が藤松さん

JAあづみくらしの助け合いネットワーク あんしん

人と人との支え合いを循環させることで、地域の人たちが「あんしん」して暮らせる里づくりを目指す。「有償在宅サービス」と「あんしん広場」を中心にさまざまな活動を展開。介護保険の総合事業も実施している。

<有償在宅サービス>

活動を推進する正会員124人、利用会員115人、賛助会員78人。

◇対象：年齢を問わず支援を必要とする人

◇活動内容：日常の困り事（掃除・洗濯等）の生活支援、医療行為を含まない入浴・着替え・おむつ交換等の身体介護、庭の草むしりや畑の管理等農業支援、暮らしや心身についての相談・助言 など

◇謝金：30分ごとと身体介護950円・他は850円（交通費は別途600円）
入会金3,000円、年会費3,000円（正会員、利用会員、賛助会員）

◇受付・提供時間：受付は8～17時、サービスは基本8～18時（通年）

●連絡先／NPO法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん事務局
電話 0263-71-2828

くなりました」と池田さんは振り返る。2013年、JAの名称を残しつつも、「NPO法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん」は地域の中にあらためて誕生した。翌年には、安曇野市長に活動拠点「地域支え合いセンター」をつくることを提言し、市の支援を受けながら設置した。

「それでも地域に出ると、住民による助け合いの必要性に気づいていない人がまだ多いと感じますね」と池田さんは実感を吐露する。「大切なのは要介護にならないことではなく、人と人のつながりと仲間をつくること。そうすれば、老いても住み慣れた地域で暮らしていきます。これ

まで活動を継続できたのも、さまざまな人たちとのつながりのおかげ。『あんしん』が活動を続け、それが『運動』となり必要性を伝え続けていかなければなりません」
力強い池田さんの言葉は、「本当に支え・支えられるとはどういうことか」を教えてください。

が完成しました!

ぜひご覧ください



「いただきます」と
声をかけ合って
ランチタイム



居場所ではみんなが
役割を持って参加



ふれあい天童理事長・
加藤由紀子さん

助け合いの動画「心つながる」

本誌4月号でご案内した「心つながる」の動画が完成し、財団ホームページからご覧いただけるようになりました。全国各地の住民が主体的に取り組んでいる助け合い活動を動画にしてシリーズ化するもので、内容は、助け合い活動の基本である「共生常設型の居場所」と「有償ボランティア(生活支援)」です。

第1弾は、「NPO法人ふれあい天童」(山形県天童市)です。住民のニーズに応じて、移動も含めたさまざまな生活支援や認知症の人も役割をもって一緒に過ごす居場所の様子をご覧ください。

生活支援コーディネーターや協議体、自治体職員など仕掛ける側の皆様は、フォーラムや勉強会などでご活用ください。また、「助け合い活動を始めてみたい」「他の活動からヒントを得たい」という方々もぜひご覧ください！

ふれあい天童の居場所のランチ



動画はコチラから
からもご覧いただけます



設立当初から
ニーズの高かった
外出支援の様子も



～動画「心つながる」より～

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。

「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。



『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？ | 4章 活動に対する支援のあり方 |
| | 2章 居場所のつくり方 | 5章 「新しい総合事業」(通いの場)の活用 |
| | 3章 居場所の事例(21事例) | |

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。



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
ご覧いただけます。

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

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。



「よっちゃん家」の取り組みから 「やってみたい」が活動へ変わる楽しさ

（取材・文）一般社団法人地域コミュニティ振興協会代表理事 肘井哲也

よっちゃん家^ちでは、2016年に開設してから子どもたちが宿題をしに集まる光景が日常となり、この様子を見た吉野さんは、家庭の事情で学習塾に通えない子や不登校の子どもたちのために、無料の学習会を立ち上げることを考えた。そこで声をかけたのが、もともと高齢者向けのスマホ教室を開催していた当時20代の三宅祐也さんである。介護福祉の仕事を通じて地域との関わりを模索していた三宅さんは、よっちゃん家と出会い、「ここなら役に立てる」という思いと、「スマホを習いたい年配者は多い」と吉野さんの後押しもあり、18年に教室を開始。現在は当初の受講者が講師へと成長する循環も生まれている。この経験を通じて、三宅さんは子どもへの学習支援にも関心を広げた。「認定NPO法人キッズドア」が提供する学習支援プログラムを経て、コロナ禍の

20年に無料学習会を開始。現在は「NPO法人寺子屋みなてらす」として、江東区内8か所で毎週土曜日に活動を行い、250名を超えるボランティアが関わる規模へと発展している。当初計画した「中学校区に1か所の学習支援の場をつくる」構想のもと、よっちゃん家を足場にして順調に活動を広げている。

一方、「よっちゃん家子ども食堂」を担うのは70代の大場洋子さんである。近所で70年続く花屋を営み、保護司も担っていた。日頃から地域で何か取り組みたいと考えていた大場さんは、保護司の先輩でもある吉野さんから「やってみないか」という一言に「やります」と即答し、18年に活動を開始。現在は月1回の開催で、江東区子ども食堂支援事業補助金、企業からの物品寄付を活用している。備品を保管できる環境や自由度の高さも、活

動継続の大きな支えとなっている。今年5月1日に開催した「子どもの日 特別子ども食堂」には9名のスタッフが参加し、子ども40名を含む総勢56名が特別なお馳走を楽しみ、大いに賑わった。大場さんは持ち前のリーダーシップを存分に発揮し、スタッフも子ども同様楽しんだ。

また、東砂地域には高齢の一人暮らしも多く、よっちゃん家はそのような方の居場所としても機能している。

高齢者向けの介護予防サロン「ご近所ミニデイ よっちゃん家」は田中伊左子さんが中心となり運営している。

田中さんは「地域で何かやりたい」と60歳を前に社会福祉士資格を取得し、「地域デビュー講座」の仲間と共に散歩の会を立ち上げ活動する。その後、吉野さんとご縁がありサークル仲間に声をかけ週1回土曜日、体操、お弁当を囲んでのおしゃべりなど、サロンを運営している。スタッフのギターの演奏に合わせて皆で歌う昭和歌謡は大人気である。田中さんは現在73歳。仕事を卒業してもいつまでも自分らしく活動できる場を、と始めたサロン活動は約7年間継続しており、参加者にとっては毎週ここで会える「家族のようなあたたかなつながり」ができている。この活動は、世話好きでいつも笑顔の田中さん

にとつて元気と喜びの源になっている。

これらの活動に共通して言えるのは、吉野さんの面倒見のいいやさしい人柄と共に今までの町会活動、保護司、民生委員等の地域活動を通じて得た地域からの信用。そして「よっちゃん家」という地域の人々が気軽に集まりやすい場があることが活動のサポートになっていることだ。

新たに出会った地域の仲間と楽しく活動できる雰囲気がある。地域には施設はあっても、人と人をつなぐ機能まで持つ場は多くない。その点、よっちゃん家は既存のつながりを活かしながら、新たな関係を生み出す「ハブ」として機能している。吉野さんの人柄と、運営側が過度に介入せず挑戦を委ねる姿勢も、多様な参加を促す要因となっている。先述の3名は異口同音「とても楽しく活動している」と語っている。ボランティアや地域活動は、「興味のあることを楽しく続けられる」ことが、継続の原動力になるのかもしれない。そんな環境がよっちゃん家にはある。

(ひじい てつや) 東京都江東区・江戸川区、横浜市港北区を中心に地域の社会活動等に幅広く関与し、シニア、高齢世代向けの地域活動情報紙「えがお」、地域の共生社会活動をテーマにした「みなてらすPRESS」を発行する。認定NPO法人キッズドア理事、贈答品会社株式会社東香代表取締役

『さあ、言おう』の掲載謝金が 子どもたちのカレーチケットに

本誌の今年1月号「いきいき わくわく 子どもと一緒に地域で輝こう」で取材・掲載した「げんきカレー」（奈良県橿原市）の店主・齊藤樹さんから、編集部にうれしい写真が届きました。

げんきカレーは、子どもたちがお腹いっぱい食べられる場所をつくりたいと齊藤さんが2018年にオープン。その後、学習支援等も行うようになり、子ども、保護者、地域住民、ボランティアで参加する人など、みんなの居場所になっています。

ここで、200円という安価でカレーランチを食べた大人たちが「子どもたちに」と「みらいチケット」を200円で購入。それが店内のボードに貼られ、店に来た子どもたちはそのチケットを使って無料でカレーランチを食べることができます。

本誌取材へのご協力に対する心ばかりの謝金も、みらいチケットに。25食分のチケットは、あっという間に10食分以上が使われ、子どもたちのお腹を満たしました。

自然なつながりが生まれているげんきカレー、ますます助け合いの輪が広がっています！（編集部）



げんきカレー店主の
齊藤さん



当財団の名前が書かれたボードに、ランチで使えるみらいチケットが

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) (2026年4月1日～4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 (55件)

(都道府県別50音順)

| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 宮城県 | 渡辺 敬子 | 清水 敦子 | 角井 佑子 |
| 佐藤 かつよ | 千葉県 | 鈴木 慶子 | 平野 潤一 |
| 福島県 | 阿部 美佐子 | 鈴木 慶子 | 吉田 旭雄 |
| 阿部 洋子 | 小澤 利政 | 鷹野 義量 | 富山県 |
| 栃木県 | 鈴木 章 | 田河 慶太 | 棚田 美智代 |
| 丹 直弘 | 原 武二郎 | 林 幹高 | 岐阜県 |
| 群馬県 | 東京都 | 松尾 邦弘 | 榎本 豊 |
| 横川 麻紀 | 飯久保 寛幸 | 吉岡 高志 | 愛知県 |
| 埼玉県 | 伊豆 幸美 | 和久井 良一 | 齋藤 みどり |
| 小関 和夫 | 稲川 寿子 | 神奈川県 | 中山 隆雄 |
| 佐伯 昌子 | 海野 久代 | 岡添 ナオ子 | 松下 典子 |
| 酒井 勝男 | 加藤 良彦 | 岡本 淳 | 三重県 |
| 中村 清子 | 木村 智都子 | 小野 昭男 | 鳥本 照久 |
| 森戸 伸行 | 木村 大哲 | 佐野 圭子 | 京都府 |
| | | 佐野 美樹子 | 北村 哲也 |
| | | | 中谷 武雄 |
| | | | 大阪府 |
| | | | 中下 肇子 |
| | | | 兵庫県 |
| | | | 星 英光 |
| | | | 奈良県 |
| | | | 藤 一男 |
| | | | 広島県 |
| | | | 鳥本 照久 |
| | | | 徳島県 |
| | | | 島本 幸子 |
| | | | 新潟 政昭 |
| | | | 福岡県 |
| | | | 潮 ハルミ |
| | | | 長崎県 |
| | | | 古賀 秀隆 |
| | | | 大分県 |
| | | | 高木 佳奈枝 |
| | | | 宮崎県 |
| | | | 渡邊 ユミ |



さわやかパートナー法人 (3件)

(50音順)

NPO法人青葉台さわやかネットワーク
太平洋工業株式会社
株式会社堀場製作所

一般ご寄付 (2件)

(50音順)

長山 文美 (3千円)
フリーユージェル行政書士事務所 (1万円)

地域助け合い基金ご寄付 (1件)

匿名希望 (1万円)

子ども・子育て市民委員会で寄付 (1件)

加藤 政晴 (5万円)

みんなで
新しいふれあい社会を
つくりませんか



公益財団法人

さわやか福祉財団

さわやか活動日記(抄)

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。

column

「地域の茶の間 in 石山」を訪問 「行きやすく、居やすい場所」とは？

常務理事・共生社会推進リーダー
東京都教育委員会研修生・共生社会推進担当 鶴山 芳子
島村 彰

4月から研修生として地域共生社会について学び始め、今後、地域の支援に生かすために「居場所」づくりの活動を視察したいと考えていた。そうした折、4月19日(日)、新潟市石山区公民館での「地域の茶の間 in 石山」(以下、石山)に、鶴山さんと一緒に訪問する機会を得た。

当日は地域の方々70人以上に加え、各種団体から多

様な人々が集まっていた。

冒頭の「1人1分スピーチ」では「目的はないが足が向いてしまう」「自分の居場所になっっている」といった声が多く、この場の吸引力の大きさが印象的であった。「実家の茶の間・柴竹」(以下、柴竹)を運営されていた河田瑋子さんが涙する相談者の話を丁寧に聴く姿が見られ、深い信頼関係が伝わってきた。また、紫

竹で当番をしていた方々が広々としたこの石山のあちらこちらで気遣いをする姿も見られた。

スピーチにあった「ドキドキが健康寿命を延ばす」という言葉に象徴されるように、初めての人も交わるこの場が、日常に彩りを与えていることを感じ取れた。そして、石山は人と人とをゆるやかにつなぎ、日常に安心と活力を生み出す

かけがえのない「居場所」であることを実感できた。今回学んだ視点を自身の業務の中で具体化し、着実に実行することで地域との関係構築に努めていきたい。(島村)

昨年8月に石山を訪問したとき、まるで教室のような床張りの部屋にいくつかのテーブルがあり、所狭しと人々が集っていた。公民館での開始から8か月、にぎわいは感じたが自由に移動することが難しい印象だった。

「柴竹では食事も作ってい



4月19日に訪問した「地域の茶の間 in 石山」の様子

たし、さまざまな役割があった」と河田さん。確かに広々とした空き家で開催していた紫竹では、テーブルにお花や茶菓子を並べたり、気になる人には当番さんが

あたたくく声をかける姿などが見られた。何より、みんなで食べる食事は「作る」「配膳下膳」などいろいろな場面で役割が生まれていた。私は「公民館での月1回開催では限界があるのか」と考えながら帰路に ついた。

それからさらに8か月、久しぶりに訪問すると雰囲気 が全く変わっていた。紫竹のときのような、あたたかく自由な空気が広がっていたのだ。なぜなのか。

一つは「1人1分スピーチ」の効果ではないだろうか。「なぜ居場所に来ているか」、そこからは人それぞれの体験や思い、生き方も見える。居場所の効果や「大切な場所」ということ

も共有した。上下関係のない安心した雰囲気の中で、話が終わると「あの人の話を聞いてみよう」と動き出す人もいる。

この日、居場所の研究者でもある田中康裕さん（合同会社Ibasha JAPAN代表）も京都から駆けつけた。田中さんも、紫竹、地域の茶の間ともに足を運んでおり、その変化を感じた様子。石山終了後、河田さんと田中さんと3人

で意見交換した。

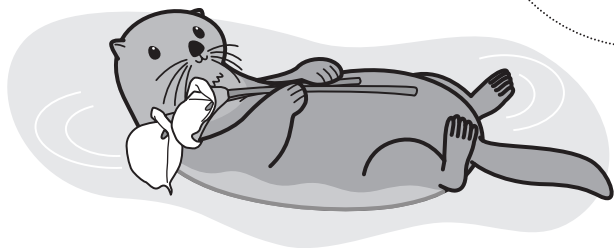
「誰もが行きやすく、居やすい場所」には大切なポイントがあり、「自分が居てもいい。役割を見つけていい」という関係は時間をかけて生まれていく。それはどの居場所でも実現できるのではないだろうか。今年度の「いきがい・助け合いオンラインフェスタ」で取り上げてみたい。（鶴山）



所 事 だ よ

●今年度研修生のSさんが、初めて大阪ブロックの戦略会議に現地参加した。財団の助け合い推進パートナーの方々とも話し、生活支援コーディネーターなどとして取り組んでいるその熱量に驚いたようだ。この経験を生かし、支援が本格化する今後、住民の思いに沿った支援で力を発揮してくれるだろう。

みんなのひろ場



崇高な活動に感銘

匿名希望さん

4月号、大橋雄介さんの「新・ひとりごと」を拝読し、切ない気持ちになりました。

一方で、誰かのための活動や想いをずっとつないでくださる崇高な活動に、感銘を受けました。

思いを寄せ合いながら、温かなふれあいの輪を広げていきたいですね。

虐待減ることを祈る

匿名希望さん

4月号「生き方・自分流」を読みました。

児童養護施設の存在は知っていたものの、ネグレクトされた子ども

ちが多いということには知らなかった。里親の資格がないと子どもを自宅に招けないのも知らなかった。

私の周りにも多くの虐待されている子がいて、親に「児童相談所に連れていくぞ」と脅されたりしている。そんな子が1人でも減ることを祈っている。

子どもを虐待から守るにはどうすればいいかなども、今後取り上げてほしい。

こうした社会をつくった大人の責任として、私たちも地域でできることの発信を考えていきます。





『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

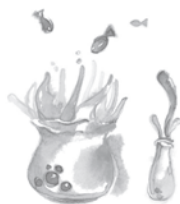
- 地域の助け合い活動について
- 助け合いの地域づくりについて
- いきがい、社会参加について
- 居場所や地縁組織、NPOの活動について
- 新地域支援事業について
- 生き方について など

投稿の方法

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

表紙絵

はり絵・池田げんえい



「梅雨晴」

編集後記 ●好評の「生き方・自分流」は、自称「運がいい人オリンピックのメダリスト」川又新一さんを岐阜に訪ねました(P4~)。●「活動の現場から」は、長野県安曇野市。JAの中から誕生した地域全体の助け合い活動です。熱い思いを聞きました(P10~)。●肘井哲也さんによる東京都江東区の実践ルポは2回目。ご感想をお待ちしています(P20~)。●本誌4月号でお知らせしたシリーズ動画「心つながる」を財団ホームページでリリースしました(P16~)。●全国交流フォーラムにぜひお越しください！(表紙裏)

助け合いを
広げよう!

新
ひとりごと

辻
哲夫

「今こそ
フレイルを学ぼう」

人生百年の超高齢化が進み、

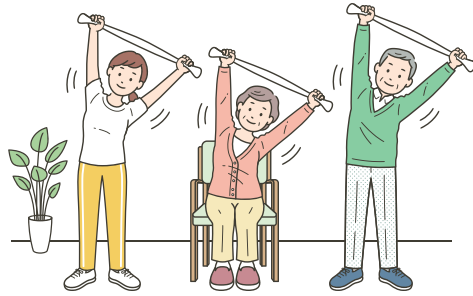
コミュニティは弱体化する今、

高齢者が励まし合い、できる限り活力を維持し、

愛する地域を次世代に引き継ごうとすること、

そして、その動きを創る重要な鍵として

フレイルを学ぶことが急務。



●医療経済研究・社会保険福祉協会理事長（フレイル予防推進会議有識者構成員）
高齢者等がお互いにフレイルを学び合うことを通して、フレイルを遅らせたり戻したりでき、
地域を元気にし次世代に引き継いでいくことに繋がるのです。

（お楽しみ） 6月号

通巻394号 2026年6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

無断複写・無断転載はご遠慮ください©



いきがい・助け合い オンラインフェスタ2026

今年も地域づくりに関するさまざまな全国の事例やノウハウを発信します。

「住み慣れた地域で、誰もが安心して自分らしく暮らせる地域をどうつくっていくか」を一緒に学び合いませんか？

住民勉強会や、専門職との連携を目的とした情報交換会などに、**関心のあるセッションを選んでご覧いただく活用方法もあります。**
ぜひご参加ください！

「生活支援と移動支援の一体型ってどうやって立ち上げればいいのか？」
「常設の居場所の家賃や人はどうしていけばいいのか？」など、SC・協議体、行政、社会福祉協議会、地域包括支援センター、住民の皆さんから聞こえてくる声に応えて、プログラムを計画中です。

**開催時期：2026年10月13日（火）
～10月22日（木）**

開催方法：完全オンライン配信方式（アーカイブ配信あり）

プログラム：オープニングフォーラム、特別トーク
個別テーマによる「**学ぼう編**」「**語ろう編**」他

申込受付：2026年8月14日（金）開始

参加費：1,000円（税込）

※参加費と同額を当財団の「地域助け合い基金」に拠出して、地域活動を応援します。

お問合せ

電話：(03) 5470-7751

メール：festa@sawayakazaidan.or.jp
（オンラインフェスタ担当）



◎上記の内容は、予定となります。

詳細は、順次本誌や当財団ホームページでお知らせします。➡