

2026

令和8年10月10日発行（毎月1回10日発行） 通巻398号

人生100年時代 共生社会の生き方情報誌

とあふあつ



公益財団法人



公益財団法人
さわやか福祉財団



いきがい・助け合い オンラインフェスタ2026

10月13日(火) 配信開始

22日(木) までお申し込み受付中

アーカイブ配信も11月30日(月)までご覧いただけます
多彩なプログラムをぜひご視聴ください!

オープニングフォーラム

「ウェルビーイングを支える幸福な生活支援」

本人の「ウェルビーイング」や「生きる喜び」を支える本質的な「生活支援」とはどのようなものか。子どもから高齢者まで全世代を視野に、共生社会を地域で実現するための方策、助け合いの意義等を、パネリストが事例も含めて語ります。

進行役 宮本 太郎氏

中央大学法学部教授

登壇者 新田 國夫氏

(一社)日本在宅ケアアライアンス理事長

伊藤 達矢氏

東京藝術大学社会連携センター教授

澤出 桃姫子氏

(特非)ホームヘルパーノア理事長
日常生活支援 あつべつ・たすけ愛ふくろう代表

江田 佳子氏

佐々町多世代包括支援センター参事

学ぼう編

地縁での助け合いをどう進めていけるか／助け合いにつながる居場所とは／住民の意識をどうしたら醸成できるか／地域に広げよう生活支援（有償ボランティア）／シニアの地域参加の広げ方／認知症の人と共に生きる地域づくり／子どもの育ちを地域で応援しよう／助け合いの価値と評価の考え方とは

語ろう編 ※ライブ配信のみ

- 生活支援コーディネーターと協議体による地域づくり
- 共生常設の居場所と多様な主体の連携
- 一人ひとりのニーズをどう地域全体で解決するか

◎お申し込み方法などは
裏表紙もご覧ください。

とあ言おう

2026年10月号

CONTENTS

2 新しいふれあい社会 実現への道

文化的処方と社会的処方

医療も福祉も企業も学校も芸術機関も

住民と一緒に地域まるごとで支える幸福な生活支援

清水 肇子

4 広げよう つなげよう 地域助け合い 活動の現場から

専門職も住民も、みんなで一緒につくる 暮らし続けられるまち

ハートケアエール（栃木県さくら市）

11 いきいき わくわく 子どもと一緒に地域で輝こう

中高生と一緒につくった市民みんなの児童館

三原市児童館ラフraf（広島県三原市）

22 シリーズ 定年、その先へ 東京都江東区 実践ルポ 6

一緒に元気で、一緒に年を重ねる

原口眞理子さんの「がんばらない」地域との関わり方

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

18 「地域助け合い基金」

助成先のご紹介／状況のご報告

26 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

27 活動日記（抄）

10 「心つながる」動画をご覧ください

16 <コラム>

フランスからふれあい切符の取材

21 「地域助け合い基金」に関するお知らせ

24 （一財）長寿社会開発センター
研究セミナー動画配信のお知らせ

33 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 ● 荒井 佑介

文化的処方と社会的処方

医療も福祉も企業も学校も芸術機関も

住民と一緒に地域まるごとで支える幸福な生活支援

さわやか福祉財団 理事長 清水 肇子

本誌がお手元に届くのは、ちょうど「いきがい・助け合いオンラインフェスタ2026」が始まっている頃だろうか。今回のフェスタの冒頭を飾るオープニングフォーラムのテーマは、「ウェルビーイングを支える幸福な生活支援」とした。

進行役は共生社会のあり方や社会保障政策の第一人者である宮本太郎さん。パネリストは、地域づくりの現場で長年活躍している澤出桃姫子さんと江田佳子さん、そして医療と文化・芸術の分野でそれぞれに地域とつながりながら新たな考え方の実践に尽力している新田國夫さん、伊藤達矢さん。今年も素晴らしい顔ぶれとなった。人生100年時代の幸福な生活支援とは？先頃収録を終えたが、語られた内容には改めて考えさせられ、様々な示唆があった。

「つながりの中身こそが幸福の鍵」。日本の高齢者は幸福感を感じにくく、「何のために元気であるのか」という目的が見失われがちだという。日本人の健康観はまだ身体が中心で、精神的、社会的な不健康は軽視されがちというのは今の社会の実態だろう。超高齢社会ではそうした健康観自体を変えていくことがまず大前提であると改めて思う。認知症になっても障がい

あっても、一人ひとりの状態に合わせて、日々の暮らしの中で地域と自然につながり合う機会を得られるような環境づくりや生活の支援をどう充実していくのか。課題は様々ある。やみくもにただつながり、つなげればいいということではない。まずは本人それぞれの「ほしい」という思いを汲み取ること。その実現を支援するプロセス自体が「いきがい支援」ともなる。そのためには、医療も延命最優先ではなく、〝治し支える医療〟への転換が求められることが強く語られた。医師の立場から、もっと日頃の生活に寄り添えるような仕組みや考え方が不可欠だとの提言と実践は、一市民として深く心に響く。年齢を重ねても誰もがいくつになっても自分らしく生きたいというのは本来当たり前の願いだからだ。そのために地域の助け合いによる生活支援の役割は非常に大きい。尊厳ある暮らしを目指して、いきがいと助け合い〝を一体として住民参加を進めていこうという当財団の考え方もまさにこうした点にある。

また今回は、「共生と文化的処方」という観点から、「ケアとアートの融合」の取り組みやその効果を紹介してもらった。前述した医療と地域つながり、患者を地域につないでその健康回復を図る社会的処方が知られてきているが、文化的処方とは、医療や福祉、地域コミュニティと文化の領域が連携して、孤独・孤立の予防、心身の回復や社会とのつながりを支える仕組みだという。医療・福祉分野、企業、学校、NPO、自治体などが住民と一緒にネットワークを組んだ活動も実際に進んでいる。発表事例のような大がかりなネットワークは難しくても子どもの絵でも全く良いという。身近な文化・芸術をケアとつなげることで、生活の新たな支援の輪が生まれる。社会参加や多世代のつながり促進のためのヒントにもなるだろう。

フェスタはこのオープニングフォーラムを含めて11月末まで視聴可能。10月22日まで申し込みできるので、ぜひ多くの皆様の地域での取り組みに活用してもらえればと願っている。



専門職も住民も、みんなで一緒につくる 暮らし続けられるまち

ハートケアエール（栃木県さくら市）

介護保険制度だけでは支えきれない制度の隙間や日常の困り事。その空白を「ハートケアエール」は頼もしく柔軟に、そしてあたたかく埋めています。専門職も住民も一緒にあって支え合う地域共生の現場取材しました。

（取材・文／境 朗子）

制度の隙間で抱えた
モヤモヤが原点



さくら市喜連川地区の一角にある「喫茶笑々流^{えいりゅう}」。扉を開けると、明るい室内に卓球台を挟んで大人と子どもの弾んだ声が響き渡る。「おばちゃん、

初心者だからね」。軽快なラリーが続く。球を返せた瞬間に子どもは満面の笑みを浮かべ、見守るスタッフたちからも「うまい！」と拍手が送られる。月2回、土曜日に開催されているこの「Kidsサロン笑々流」では、地域の子どもたちが集まり、ゲームや運

動、物作りなど思い思いの時間を楽しんでいる。傍らで見守る保護者やスタッフの表情も晴れやかだ。

笑々流は、もともと空き店舗だった場所を再生してつくられた。だが、ただの喫茶店ではない。ここは地域のみ



「喫茶笑々流」外観

んなが憩い、世代を超えて交流する常設型の居場所だ。

ここを運営しているのは、「ハートケアエール」。設立の背景には、代表を務める村上眞祐美さん（64歳）がケアマネジャーとして現場で長年抱き続けた「モヤモヤ」があった。

ケアマネや主任ケアマネとして15年間、在宅介護の現場を支援してきた村上さんには、老老介護の夫婦を担当したときの出来事が強く心に残っている。夫の介護を担っていた妻が運転免許を返納した直後、自宅で転倒して腰を痛めてしまった。外出が困難になり、次第に物忘れの症状も出始めた。妻自身もヘルパーによる支援を望んだが、介護保険の申請を行ってから認定が確定するまでには1か月ほどかかる。だからといって、すでに認定を受けている夫のヘルパーは制度上、

妻の食事作りや通院の付き添いはできない。

「こんなとき、すぐに使える柔軟なサービスがあればいいのに……」

介護の現場を見渡せば、制度の線引きがあるがゆえに対応が難しい課題が山積していた。

「ケアマネをやっていると、問題点がどんどん見えてきてしまうんです」と村上さん。介護保険サービスだけでは



この日の「Kidsサロン笑々流」では、店の前でかき氷も。イベントの内容は、子どもたちにアンケートを取って決めている

24時間365日の生活全体を支えきれないケースが多いこと。買い物や通院の移動支援が著しく不足していること。

認知症の本人や家族が地域から孤立しがちになること。そして、自炊が難しくなると栄養状態が悪化したり、地域とのつながりが希薄になって本人の異変への気づきが遅れたりすること。制度の限界に直面するたび、村上さんのモヤモヤは深まるばかりだった。

好機到来、やり尽くす決意

そんな折、市の職員から「市で住民主体による地域サービス事業者を募っている」という話を聞いた。内容は、65歳以上の高齢者に生活支援を提供する地域団体を対象に、運営補助金の交付や、移動支援における自動車保険の加入支援などを行うものだった。講習会の開催や相談対応を含め、市のバックアップ体制は万全だった。

「感じていたモヤモヤがすべてクリアできる内容でした。介護保険の隙間を埋められるとしたら、それは住民主体の活動しかない。胸が高鳴りました」

この活動があれば、あの老老介護の夫婦に2人分の食事をまとめて作り、掃除や洗濯も一括して引き受けられる。夫婦の安堵した笑顔が目に見えただけだ。

村上さんの背中を押した、主任ケアマネ研修の際の講師の言葉もあった。

「主任ケアマネは、単にケアマネの指導やプランを見るだけではない。さらに視野を広げて地域を見渡し、不足しているサービスがあれば市に働きかけ、実現させていく立場にある」。まさにそれを具現化する絶好の機会だった。

訪問介護事業所や介護タクシーの立ち上げなど、これまでの経験が生かせることも村上さんの背中を押したが、以前、少し重い病気を経験したことも活動の原動力になっている。

「人はいつ亡くなるかわからない。だったら、これまで培ってきた知識や経験を生きているうちに誰かのために役立てたい。今できることをやり尽くしたい」

こうして2021年、高齢者への訪問介護サービスを柱とするハートケアエールが誕生した。活動の基本は、

「『医・食住』の支援。スタッフは村上さんの呼びかけに応じた知人や仲間たち。元看護師や保育士、元教員、元公務員、介護福祉士など専門職に一般市民も加わり、各自が無理なく柔軟に動ける体制とした。

制度に縛られない自由な活動 拠点を得て居場所もスタート

「基本的に、スタッフには何でもやってもらいます」と笑顔の村上さん。

特に利用者に喜ばれているのが、移動手段が乏しい地域における通院・外



買い物への付き添い



通院に同行。希望があれば医師の説明をスタッフも一緒に聞く（桜ヶ丘内科・呼吸器科クリニックにて）

出の付き添い支援だ。病院での待ち時間は予測がつかず、受診時のやり取りにも不安がつきまとう。専門職スタッフにとっては力の発揮のしどころでも

あり、利用者が希望すれば診察室で同席し、医師の説明と一緒に聞くので、病気を抱える人や耳の遠い高齢者に安心感をもたらしている。必要があれば、家族や担当ケアマネにも受診内容を伝えていく。

利用者宅への訪問活動をする中で、「お弁当を届けてもらいながら見守ってほしい」という切実な声が数多く寄せられた。配食サービスを開始するた



笑々流店内でみんなで物作り



見守りを兼ねて手作り弁当を届ける配食サービス

える場所にしよう」
そんな前向きな発想から生まれたのが、喫茶笑々流だ。ここでは健康相談や体操、脳トレ、歌声喫茶などイベントも開催。市の事業と連携して送迎も行うことで、例えば車椅子を利用する高齢者も気軽に足を運ぶようになり、目にいきいきとした輝きが生まれているという。

もともとこの地域は「介護は家族で

め調理場付きの拠点を探していたところ、通院支援の利用者の家族から現在の場所を借りることができた。

「せっかく店を構えるのだから、配食だけでなく地域の人々が集

行うもの」「人に迷惑をかけてはいけない」といった昔ながらの考え方が強く、高齢者が外に出ることを遠慮する傾向があった。そこへ登場した笑々流は住民の意識を少しずつ変えていった。「行く場所ができた」「毎日に張り合いが出てきた」という弾んだ声が届くようになった。

「日常的に外食する機会が少なかった方々にとって、ここで例えば青春時代の思い出が詰まったクリームソーダを味わうことが、とびきりの『ハレの場』になっっているようです」と村上さんは目を細める。週に1、2回は訪れるという70代の女性は、「畑仕事を終えた後、ここで甘いものを食べてくつろぐのが楽しみ。構えた雰囲気は全然なくて1人でも入りやすい。おしゃべりもできるし、何か困ったときには気軽に相談窓口にもなりそうで安心です」と話す。

店内には、地元住民が撮影した美しい風景写真が並ぶ。新たに作品が仕上がると自ら展示を入れ替えるなど、住民にとって憩いの場であると同時に生きがいの場にもなっているようだ。

さらに、活動の幅は子どもたちへも広がった。市職員との会話の中で「不登校の児童が増えているが、市が用意する会議室のような居場所では敷居が高い」という課題を耳にした村上さん。元教員や保育士のスタッフが在籍している強みを生かして、土曜日の笑々流終了後の時間を活用し、Kidsサロンを開設した。中学生がバルーンアートを教えるなど、ここでもあたたかい空間が広がっている。

フラットな協働で 暮らし続けられるまちを

現在、ハートケアエールを支えるスタッフは約10名。多様なバックグラウ



左から、中田さん、網川さん、村上さん、
荒川さん、土屋さん

ンドを持つ人々がフラットな関係のも
とで協働している。

「無償のボランティアであっても強い責任感を持つてくださる方はもちろんいますが、謝金を手厚くすることで活動に対する自覚と責任感が一層引き締まります」と村上さん。

元公務員の土屋さん（70代）は当初、スタッフだった妻を支えようと運転スタッフとして活動に参加。妻が他界した後も活動を継続している。

「お弁当を届けたときに『ありがとう』と喜んでもらえることが一番の励みです。一人暮らしのご高齢者とお話しすることで、自分も元気をいただいています。体が動く限り続けていきたいですね」と笑顔だ。「男性ボランティアはまだ少ないけれど、一度、人のお役に立てるうれしさを味わうと自然に続けたいかなと思いますよ」

病院勤務を経て参加した看護師の中田さん（70代）も、「組織の枠にとらわれず、地域で直接お役に立ちたかった」と語る。閉じこもりがちだった認知症の男性を根気強く訪ね、満開の桜の下へ連れ出した際、「何年ぶりだろう」と感動していた表情は忘れられない。「生涯にわたり自分の存在が誰か

の役に立つ場面があるというのは、本当に幸せなことです」

子育てを経て社会へ復帰した保育士の網川さん（40代）は、関わり方の自由度の高さに惹かれてハートケアエールに飛び込んだが、「人生の大先輩方から昔のお話をうかがうのは新鮮で、視野が広がります。『ちゃんご飯食べてる？』と逆に心配していただくこともよくあり、気持ちの支えになっていきます」と話す。同世代の友人にもここでの活動を勧めて、若手スタッフを増やした。

* * *

夕方になり、Kidsサロンも店仕舞いの時間になった。スタッフと卓球を楽しんでいた小学生の男の子は「卓球をやってくれるおぼちゃんたちも優しくて面白い。また絶対に来たい！」と笑顔を輝かせた。

訪問介護、移動支援、配食、常設の

居場所、イベント、そして子どもの居場所づくり――。

一見すると個別サービスの集合体に見えるかもしれないが、これらはすべて「地域住民の暮らしと命を守る」という一つの大きな目的に向かって切れ目なくつながっている。

「介護、医療、行政、そして地域社会との密接な連携があつてこそ、私たちの活動は成り立ちます。たとえ将来一人暮らしになっても、住み慣れた地域で誰もが自分らしく暮らし続けられるまちをつくりたい。その一心で、これからも現場から支援を届けていきます」

村上さんの充実した表情が印象的だった。

ハートケアエール

喫茶笑々流を拠点に、訪問介護、移動支援、居場所等を運営。2025年「第14回健康寿命をのばそう！アワード（介護予防・高齢者生活支援分野）」厚生労働大臣優秀受賞。

<主な活動と利用料金>

- ◇地域訪問介護サービス：掃除、調理、買い物代行、排泄・入浴介助、爪切り等（1時間1500円、以降30分ごとに950円追加。支援内容により追加料金あり）
- ◇外出・通院同行支援：福祉車両等での送迎、診察時の同席・代弁等
- ◇配食サービス：夕食用弁当の調理・配達、安否・服薬確認
- ◇喫茶笑々流：火～土曜日10～15時
- ◇認知症予防オレンジカフェ：月1回、介護予防体操、落語鑑賞等
- ◇Kids サロン笑々流：第1・第3土曜日15:30～17:30。中学生以下対象。軽食や駄菓子は無料提供

●連絡先／ハートケアエール 栃木県さくら市喜連川4408-2（喫茶笑々流内）

助け合いの動画「心つながる」 ぜひご覧ください

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でお伝えする「心つながる」シリーズ。第1弾「NPO法人ふれあい天童」（山形県天童市）を財団ホームページでご覧いただけます。

住民のニーズに応じて、移動・生活支援の有償ボランティア活動、認知症の人も役割を持って一緒に過ごす居場所の様子などを収録しています。

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！

【動画視聴URL】

https://www.sawayakazaidan.or.jp/information/news/series_kokorotsunagaru_vol01/



動画はコチラ
からもご覧
いただけます



～動画「心つながる」より～

居場所ではみんなが
役割を持って参加



ここに来るきっかけは様々



「いただきます」と
声をかけ合ってランチタイム

//いきいき わくわく//

子どもと一緒に 地域で輝こう



中高生と一緒につくった市民みんなの児童館

三原市児童館ラフラフ（広島県三原市）

瀬戸内海に面した三原市は、新幹線が停まり、空港もある交通の便が整った人口約8万4000人の地方都市。そんな三原市も人口減少と高齢化が進んでいます。駅前への移転を機に、中高生・大学生、そして大人も参加して活性化している児童館の取り組み取材しました。

（取材・文／森 祐子）

この日、三原市児童館「ラフラフ」のホールでは、乳幼児とママたちが楽しそうに遊んでいた。その様子は一般的な児童館と変わりなく見えるが、奥の一室では地域の高校生と大学生がラフラフ6周年記念イベントの準備で盛り上がっている。児童館のイベント準備に10代の若者が集まるのはあまり聞いたことがない。

イベントで使用する感謝状を書いていた高校3年生の岩本ひなのさんと原田希菜さんに話を聞くと、「昨年、学校の先生に紹介されたボランティアに参加したのがきっかけでラフラフに出会い、『ティーンズスタッフ』になりました。『探究』

の授業で高校生が地域の子どもたちと交流するイベントをラフラフで開催させてもらったり、自分たちもティーンズスタッフとしてイベントを企画するようになりました。私たちは将来、学校の先生や保育士になりたいと思っていて、ラフラフでの活動はいい経験になるし、子どもたちがすごく喜んでくれるので頑張っちゃいます」とのこと。

隣のテーブルで紙花を作っている中に高校2年生の藤原桜輝^{おうえ}さんがいた。

6周年
イベントの
準備をする
若者たち



「友だちに誘われてラフラフに来るようになりました。僕はもともと子どもが好きですし目立ちたがりなので、クリスマスイベントのときに風船で作ったサンタの衣装を身につけてお菓子を配ったら、集まった子どもたちが大ウケして、すごく楽しかったです！」

● 児童も〴〵生徒も〴〵利用したくなる児童館に

三原市子育て支援課の門康樹^{かど}さんによると、8年ほど前、元の児童館の耐震強度が基準より低いことがわかり、移転が決まった。移転前は利用人数が少なく、児童館は18歳まで利用できる施設なのに、中高生の利用が1日平均1・3人だった。そこで、児童館と図書館が一緒に駅前に移転するのを機に、市では「中高生にも利用してもらえる児童館を目指し、さらに駅前のにぎわい創出にもつなげよう」という方針を決めた。

それを受けて、児童館スタッフの佐藤祐枝^{さとう}さんは考えた。どうしたら中高生が児童館に来てくれるだろうか――。そして、当時中学生だった娘の文化祭を見に行ったとき、子どもたちが運営をし

っかりこなしている姿を見てひらめいた。「そうだ、文化祭実行委員のように中高生に児童館の運営側に入ってもらおう。中高生の意見を取り入れることで、行きたいと思える児童館がつけれるんじゃないか」と。

そのアイデアが採用され、2019年2月に「新児童館ティーンズ検討委員会」が発足した。最初は、旧児童館に来ていた中高生9名でスタートし、地元の高校の授業の一環として50名の生徒が加わり、月1回のミーティングを10回ほど開催した。

実際に検討委員会で出された中高生の意見は、大人には目からウロコだった。「児童館は17時半に閉まってしまうので、放課後に行けない」

「〴〵児童」は小学生の呼び方で、中学生以上は「生徒」。だから児童館といわれると小学生までが対象だと思ってしまう」「wii-fがあれは行きたい」「ダンスが練習できる大きな鏡がある部屋が欲しい」など



門さん（左）と
佐藤さん（右）

の意見が出てきた。

それを受けて、新児童館では開館時間を19時までとし、無料Wifiを設置。スポーツ室には大型の鏡とBluetooth対応スピーカーも設置した。中高生が好きな漫画を図書コーナーに置き、ボルドリングコーナーや学習室、それに乳児室や授乳室もつくった。名称は「笑う（ラフ）」と「気軽な（ラフ）」を合わせた造語で「ララフ」に決定。こうして20年8月、新児童館ララフが完成した。

●ティーンズスタッフを中心に 子どもたちがララフを盛り上げる



ティーンズスタッフ（高校生）と
サポーターズ（大学生）の皆さん

検討委員会は、ララフがオープンした後はティーンズスタッフとして放課後や休日に集まってイベントの企画や運営を担っ

てくれるようになった。特に、月一回開催する「ララフteen's塾」が好評で、小学生が持参した宿題などを中高生がサポートしている。

ティーンズスタッフに、今までどんなことをしたか聞いてみると、「子どもたちにダンスを教えました」「高校生活やララフでの体験を通して学んだことを子どもたちに発表しました」

「食育を兼ねて子どもたちとパンケーキを作るイベントを企画しています」など、いろいろなことを企画・実行していた。

さらに、ララフでは小学生による「きっずスタッフ」も活躍している。

きっずスタッフ1期生で、現在はティ



きっずスタッフ1期生の皆さん

浅野さんたちが手作りし、使われ続けているパネルシアターに小さな子どもたちは夢中



インズスタッフとなった高校1年生の浅野実桜さんと高階あかりさんは、「当時はスタッフをしているつもりは全然ありませんでした」と笑って話す。

「休日に集まって、友だちとおしゃべりするのが楽しくて通っていたんです。小学3年生のときいきつずスタッフになり、その頃みんなで作ったパネルシアターは今でも使われているんですよ」

● ママもあかちゃんも、みんなスタッフ

高校生が卒業して大学生になっても、帰省時にはラフラフを訪れる。「サポーターズ」は、ラフラフに通う乳幼児の保護者やティーンズスタッフ卒業生など成人ボランティアからなる。

この日、息子の由惟君（4歳）と遊びに来ていた古賀暁代さん（34歳）は、サポーターズとして今年8月の6周年イベントで先輩ママと一緒に司会を担当した。「生後4か月の検診のときにラフラフを知りました。それまで家の中で過ごしていましたが、ラフラフに遊びに来るようになって、ティーンズスタッフが息子と遊んでくれたり、マ

マ友の出会いもたくさんあったりと、すごく世界が広がりました。ラフラフに救われたし大好きなので、お手伝いできることがうれしいです」と語ってくれた。

取材の間、大きなスポンジブロックでうちわを作っていた由惟君は、かつてラフラフの「あかちゃんスタッフ1期生」として、地元高校生があかちゃんと触れ合う授業で活躍した。

「佐藤さんから、『由惟君がこの年齢だからこそできることがある。あかちゃんだからこそ高校生に提供できる学びがあるんだよ』と誘っていたので、参加を決めました。由惟は3歳まであかちゃんスタッフとしていろいろな年代の子たちと交流し、そのおかげか保育園でも年上の子と



由惟君があかちゃんスタッフだった頃。
中央は暁代さん

も上手に関われるし、年下の子に優しく接することができると言われ、うれしいです」(暁代さん)

ラフラフではほかに、県立広島大学三原キャンパス保健福祉学部に通う学生たちがラフラフ専属ボランティア「ユニスタツフ」として活躍。ティーンズの進路相談に乗ったり、大学で学んだ知識を生かしてママたちと交流したりすることもあるそうだ。

●地域住民もスタッフに



左から、森岡さん、和田さん、村上さん

ラフラフには民生委員・児童委員など地域住民も協力している。ママたちのリフレッシュイベントの際に、託児を担当しているのだ。

この地区の民生委員児童委員協議会会長の和田清己さん(71歳)は「若い皆さんに民生委員と児童委員を知ってもらうためにもいい

機会になっています」と話す。

とはいえ、日頃関わりのないあかちゃんを預かるのは大変だ。同協議会副会長の森岡伸江さん(55歳)は「すぐに寝てくれる子もいれば、寂しくて泣いてしまう子もいます。ママがイベントに参加している一時間、ずっと手をつないでお散歩したこともありますよ。ママたちがほんの少しリフレッシュして、より一層子どもを愛おしように迎える姿を見ると、やりがいを感じます」と笑顔だ。主任児童委員の村上優子さん(72歳)は、「ここで地域の皆さんとつながることができてありがたいです」と語った。

* * *

利用するだけでなく、皆がその場の一員として参加する。子どもたちから出たアイデアを受け入れて実現までサポートし、さまざまな人に声をかけ、主体的に活躍してもらう。そんな取り組みを積み重ねて、ラフラフは多世代でにぎわう場所へと成長してきた。ここを巣立ったティーンズたちが、いつか自分の子どもを連れてラフラフに戻ってくる未来がすぐそこまで来ていると感じた。

ふれあい切符の取材

フランスから大学院生が ふれあい天童とNALCを訪問

6月、「ふれあい切符制度に関するドキュメンタリー制作のインタビューで依頼」とフランスから当財団にメールが届いた。「ふれあい切符」とは、当財団が設立当初の1992年から全国に推進した助け合いの仕組み。助け合い活動をした時間を貯めておき、将来助け合いが必要になったときに優先的に支援を受けられるもので、「時間預託」「タイムストック」などの名称で全国に広がり、当財団は「ふれあい切符」という愛称で推進してきた。



昼食準備に参加するカミーユさん

介護保険制度スタート以降、将来への不安が軽減されたこともあり、ふれあい切符を導入する団体はほとんどない旨を先方に伝えた

が、「その歴史や現状、さわやか福祉財団の取り組みなども知りたい」という返信をいただき、実践しているNPO法人ふれあい天童（山形県天童市）とNPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ（NALC・大阪市）を紹介した。

* * *

8月19日、ふれあい天童にカミーユ・ル・マベックさんとギヨーム・クザンさんの2名のフランス人大学院生が来訪した。

到着早々、カミーユさんはさっそく昼食準備に参加。揚げたてのフライを約30人分のお皿に盛りつけ、住民たちと交流した。その後、居場所に参加している皆さんと一緒にカミーユさん、ギヨームさんも楽しく昼食を取った。会話

動画撮影の様子。
左は後藤さん



は、スマホを介した翻訳。「山形弁、伝わってる？」と笑いながら交流が進んだ。

ドキュメンタリー動画制作のためにインタビューを受けたのは、ふれあい天童で時間預託を続けている3名のうちの一人、後藤愛子さん。カメラを向けられ緊張した面持ちの後藤さんに「大学内で学生が見るドキュメントです。フランスのテレビでは放送されませんから心配ないですよ」とカミーユさん。「いずれ年を取ったら助けてもらいたいことが出てくるのでは」と思い、30年ほどふれあい切符を活用している。ただただ、相手の方に喜んでほしいだけ」と、後藤さんは笑顔いっぱいに話していた。

代表の加藤由紀子さんと事務局の佐藤沙織さん、天童市のSCにもインタビューが行われ、当財団はふれあい切符の歴史や現状、住民主体の助け合いを推進してきた取り組みについて取材を受けた。また、移動支援活動に同行して住民の声を聞くなど、お二人は助け合いの現場を体感さ



左から、ギョームさん、加藤さん、カミーユさん、佐藤さん



住民と一緒に折り紙を折るカミーユさん



れたようだった。

25日、お二人はNALCを訪問。同法人理事でさわやかインストラクターの寺井正治さんから、

「NALCで時間預託を活用している会員の割合や、この制度でサービスを提供している会員の割合など具体的に踏み込んだ質問を受け、彼らの本気度が感じられました」とのご報告をいただいた。

NALC
での取材
の様子

(鶴山 芳子)

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、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、子育て支援センターでの多世代の交流、住民主体の生活支援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、多彩な活動をぜひご覧ください。

埼玉県さいたま市

子育て支援の場で 乳幼児と高齢者が交流

NPO法人あい・りりーふ

助成金額 15万円

あい・りりーふは、昨年10月に子育て支援センターを開所。子育て家庭の交流の場、子育てに関する相談、専門職による講座の実施、町内の子育て支援に関する情報の発信等を行ってきました。

目的の一つである「居心地のいい場所づくり」も少しずつ

つ広まる中、地域の高齢者と子どもが自然に関われるよう、「一緒にタイム」を実施。ゲームや製作をしたり、季節の行事を皆で楽しんだりして、保護者からは「地域の方々と一緒に過ごせるのは良いことですな」、高齢者からは「毎日1人であるので、このような場所があつてうれしい」といった声が上がっているそうです。

本基金の助成金は、ランチやおやつを提供に必要なオーブンレンジの購入費として活用されました。

今後も「乳幼児を取り巻く環境も視野に入れた総合的な子育て支援」の一環として、多世代の方たちと共に子育てを見守る拠点となるように日々邁進したい、と報告をいただきました。



船越中央おたすけ隊による
生活支援活動の様子



乳幼児の親子と
高齢者の交流の
様子

長崎県佐世保市

住民の困り事から 助け合いの有償ボランティア立ち上げ

船越中央おたすけ隊

助成金額 15万円

ごみ出しで困っているという一人暮らし高齢者の声から、町内会で、利用者が頼みやすい有償による助け合いの仕組みがつかれないか話し合いを実施。生活支援サポーター養成講座修了者を中心に、「困ったときに相談できる場所」「ちょっとした困り事を隣近所で助け合う」を

「地域助け合い基金」状況のご報告

(9月15日 当財団ホームページ開示時点)

◎寄付受付額

441件 2億2264万5637円

このうち遺贈基金より1億8000万円を供出

◎助成実行額

1462件 2億1993万1538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

目的とした住民主体のボランティア団体、船越中央おたすけ隊が発足しました。

本基金の助成金は、活動用のロゴ入りベスト、エプロン、ごみ運搬カート、脚立等の購入や、広報用パンフレットの印刷代などに活用されました。

利用者からは「気兼ねなく依頼できてありがたい」といった声が聞かれるそうです。

2か月ごとに定例会を開催し、活動状況の報告や課題について意見交換するとともに、地域のニーズ把握なども行っているという船越中央おたすけ隊。「地域住民が互いに支え合える体制づくりを進め、高齢者が安心して暮らせる地域づくりに取り組んでまいります」と報告をいただきました。



募集開始 毎月5日～25日にご応募いただけます

つながろう、心で 広げよう、笑顔の助け合い！ 「地域助け合い基金」

助け合いを広く各地に根付かせていくことを目的に、既報のとおり、この10月から「地域助け合い基金」の募集を改めて開始いたしました。概要は以下の通りです。詳しくは、当財団ホームページをご確認ください。

【概要】

■ 基金の原資

全国から寄せられるご寄付及びさわやか福祉財団独自資金

■ 対象活動の分野等

継続的に取り組むことを前提とした以下の活動のうち、1年以内に実施が完了するもの。

- ・地域で暮らす住民同士が自ら実践する助け合い活動
- ・助け合うためのつながりの基盤となる居場所の取り組み
- ・その他、地域で助け合いを広めるために必要と判断される取り組み

※次のような活動は対象となりません。

- ・単発のイベントなど、一過性の取り組み
- ・体操やレクリエーション・知識講座など、健康・趣味活動・勉強そのものを目的とするもの
- ・すでに行われた活動または実施が確定している活動

■ 助成の対象

法人・個人（法人格の有無は問いません）

- ・高齢者、子ども、障がい者、外国人など、制限はありません。
- ・日本国内の活動。申請者が暮らしているまたは日頃関連している地域での活動が対象となります。

■ 助成額と回数

上限15万円。原則1回（過去にご応募いただいた場合は対象となりません）

■ 募集と配分審査

毎月5日～25日（郵送は当日消印有効）の期間にご応募いただいた活動について、原則翌月中旬に配分の決定を行います。

■ 活動報告の公開

助成した活動については、ご報告をいただき、当財団のホームページや本誌等で広く公開させていただきます。

定年、
その先へ

地域とのつながり方

東京都江東区
実践ルポ

6

一緒に元気で、
一緒に年を重ねる

原口眞理子さんの「がんばらない」地域との関わり方

(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

「そんなに頑張っているつもりはないんです。私が皆さんに会いたくなるのです」と話すのは「がんばらないうんどうサークル」を主宰している原口眞理子さん(62歳)。

「がんばらないうんどう」は毎週金曜日、カフェ06があるUR大島6丁目団地の集会所に40人前後の高齢者が集まる。椅子に座って、時には立って、ゆったりと大きな呼吸をしながら全身を動かす。原口さんの説明は、ゆっくり、丁寧で分かりやすい。

原口さんは看護師として長く働き、現在もその経験を生かした健康相談の仕事を続けている。長年のヨガの経験も「がんばらないうんどう」に生かされている。もともと地域活動に熱心だったわけではない。50代後半、仕事が少し落ち着いた頃から月に1、2回、ボランティアを始めた。きっかけの一つは、家族が眠るお寺の地域活

動への参加だった。「これも供養の一つかな」。そんな自然な気持ちからだった。

社会福祉協議会の「地域福祉サポーター」養成講座にも参加。その中で大島6丁目団地の「カフェ06」と出会った。最初はお客さんだったが、そこで働く地域の人たちに惹かれた。「みんな明るくて、人を受け入れながら手と口をバンバン動かしている。この素敵な人たちの近くに行きたいと思ったのです」。自分から声をかけ、月に1回ほどボランティアとして参加するようになった。

そして、もう一つの出会いが「がんばらないうんどう」だった。地域福祉サポーターの先輩から、大島6丁目団地で体操をしていると聞き、何度か参加した。ところが、それまで活動が続けていた方が体調を崩し、継続できなくなった。当時の参加者は10人ほど。まだ見学者に近か

った原口さんだったが、参加者の顔が浮かび、せつかくの場がなくなるのは残念と思い、仕事の休みを調整して活動を引き継いだ。その後、運動なら月2回より毎週の方がいいと考え、毎週金曜日の開催に。現在は40人前後が集まっている。

この「がんばらないうんどう」を原口さんは基本的に一人で運営している。一人だから、自分のペースでできる。長く続けたいから、無理しないことを何より大切にしているという。続けるうち参加者にも変化が生まれる。会場準備や片付け、一人でいる人への声かけなど、参加者自身ができることをして、この場が自然と気持ちよく育っていく。登録制でもなく、来たい時に来る。そんな緩やかさがある。長く通う女性は「先生の説明がとても分かりやすい」と話す。友人に誘われて今年から参加した女性は、続けるうちに体の変化を感じているという。二人とも毎週顔を合わせる仲間との時間を楽しみにしていた。身体を動かすことと、人と会っておしゃべりすること。その両方が魅力になっている。

原口さんには、支援しているという感覚もあまりない。「私が皆さんに会いたくなるのです。私からは皆さんの動きと表情が全部見渡せる。それはそれは本当にどなた

も素敵。だから、元気でいてほしいのです」

原口さんは一人で活動を抱え込んでいるわけではない。地域福祉サポーター有志の会「ちーさぼ・フレンズ」に参加し、2か月に1回、カフェ06で活動報告や情報交換をしている。カフェ06のリーダー高橋久美子さん、もりした^{ゼロサン}03カフェのリーダー宮本房代さんをはじめ、地域で活動する先輩たちの話は大きな刺激になっているという。自分の活動を知ってもらえることも大きい。「自分がやっていることを認めてもらえることで、自分自身もこれでいいんだと思える」。先輩たちが応援団になってくれると感じることもうれしいという。自分のできることを、自分のペースで、自分らしく。そして自分も楽しむ。そこには活動を応援してくれる仲間と、毎週会いたくなる参加者がいる。

頑張らずに、人とつながりながら、一緒に元気で、一緒に年を重ねていく。それが原口さんらしい、地域とのつながり方なのだろう。

（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。

どなたでも
ご視聴
できます

一般財団法人長寿社会開発センター 研究セミナーと連携

さわやか福祉財団提供動画

「本人らしい生活をするために どうする？ 地域との連携」

当財団では、一般財団法人長寿社会開発センターのご協力を得て、同センターが実施しているオンライン「研究セミナー」お申し込み者向けに、地域との連携を考えるための動画を併せて提供させていただきます。

5回目となる今回の概要は、以下の通りです。「研究セミナー」は定期的を実施され、主に、居宅介護支援事業所、地域包括支援センター、在宅サービス事業所、訪問看護ステーション、基幹相談支援センター、行政関係者向けに業務の参考となるテーマが取り上げられていますが、興味・関心がある方ならどなたでもお申し込みが可能です。本誌読者の皆様も、この機会に気軽に学びを深めてみませんか？ご参加をお待ちしています。

令和8年度 第3回長寿社会開発センター研究セミナー

テーマ：「利用者支援を実現する家族支援

～支援が難しいケースから学ぶ～」 (約90分予定)

講 師：石山 麗子氏 (国際医療福祉大学大学院 医療福祉学研究科 教授)

受講料：無料

実施方法：オンデマンド配信 (YouTubeによる限定公開。期間中何度でも視聴可能)

配信期間：2026年11月18日 (水) 10時～12月18日 (金) 17時まで

(研究セミナーお申し込み者限定 さわやか福祉財団 提供動画)

テーマ：「本人らしい生活をするために どうする？ 地域との連携Ⅴ」 (約30分予定)

講 師：加藤 由紀子氏 (NPO法人ふれあい天童 理事長)

※研究セミナーと同様に、無料で配信期間中何度でも視聴可能です。

お申し込みは
こちら

一般財団法人長寿社会開発センター サイト内
<https://nenrin.or.jp/research/symposium.html>



申込期間：10月15日 (木) 10時～11月16日 (月) 17時まで

配信の詳細は、上記お申し込み画面でご確認ください。

内容に関する問い合わせ先：公益財団法人さわやか福祉財団 (上田)

電話：03-5470-7751 FAX：03-5470-7755 E-mail：seminar@sawayakazaidan.or.jp

申込に関する問い合わせ先：一般財団法人長寿社会開発センター 調査研究開発部 (古里・田中)

電話：03-5470-6767 FAX：03-5470-6763 E-mail：kenkyuu2@nenrin.or.jp

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8月1日～8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 (39件)

(都道府県別50音順)

北海道	中戸 幹郎	山本 学
小笠原 一造	松下 明子	神奈川 県
小田 桂子	茂木 和好	内田 友昭
澤出 桃姫子	東京 都	奥山 充
宮城 県	池崎 芳博	塩見 治雄
小野寺 寛	石井 孝彦	谷口 浩章
埼玉 県	伊東 雅子	丹 直秀
佐藤 清勝	岩田 典子	湯山 みはる
千葉 県	石見 光夫	藤井 宏昌
石井 敏夫	志藤 洋子	静岡 県
伊藤 博行	高田 富士雄	稲葉 ゆり子
加藤 照見	中澤 将人	京都 府
関 義信	永田 美樹	大江 薫子
関川 和歌子	西田 浩子	

兵庫県

安田 隆行

島根県

三宅 幸恵

香川県

行成 輝見

高知県

永井 美保

福岡県

岩城 勝正

坂田 美代

さわやかパートナー法人 (4件)

(50音順)

NPO法人さわやかさばえボランティア虹
一般社団法人全国信用金庫協会
認定NPO法人たすけあい大田はせさんず
宮崎精鋼株式会社

一般ご寄付 (1件)

蘭牟田 忠男 (1万円)

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)

column

助け合いの理解は視察が一番の近道 岩手県生活支援コーディネーター現地視察研修会

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

8月28日、岩手県北部軽米町の「常設型居場所トコトコかるまい広場」(以下、トコかる)に岩手県内のSCや生活支援体制整備事業担当者など25名と岩手県庁、公益財団法人いきいき岩手支援財団が視察研修のため訪問。当財団もアドバイザーとして同行した。

同県では、2021年から県内の助け合い活動を現地に行つて学ぶ「現地視察

研修会」を開催。「百聞は一見に如かず」、助け合いの理解は現場を見ることが机上での学びより何倍も効果がある。現にトコかるも立ち上げの際に新潟市の「実家の茶の間・紫竹」へ有志が視察に行き、実感したことが背中を押したという。

軽米町の文化交流センターに集合して1日の流れを確認し、車で5分ほどのト

コかるに移動。広間で軽米町第1層SCの中心里早苗氏と、トコかる代表の佐藤勝子氏から説明があった。「ここに来れば誰かがいる。話を聞いてほしい」と

いうニーズに応える場にと実行委員会を立ち上げ、トコかるをつくったこと、スタート直前の2か月は何度も集まり話し合つて、みんなが一つになり始めたこと。

トコかるとなった空き家の掃除や草刈りは地元の高校と連携して進めたことなどが話され、現場での生の話に参加者の理解が深まり、運営などに関する質問も出



軽米町の「常設型居場所トコトコかるまい広場」

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



トコからでの説明

た。

次に、毎月第3土曜日に行っている地域食堂「トコからキッチン」を体験。当番の一員としてプロの料理人が特製カレーやいただいた野菜での料理に腕を振った。そのおいしさに感激し、みんなで食べることの楽しさを体感。障がいのある人でも誰でも、食でつな

がっていた。

その後、文化交流センターに移動し、「軽米町生活支援体制整備事業の取り組み」について地域包括支援センターの松浦博子氏と中里SCが説明。そして、当財団の進行で「研修を通じて感じたことや質問」「生活支援体制整備事業の中の悩み」など全体を通じての情報交換を行った。例えば「要支援やフレイルの人たちが来るようにするため、どうしているか」という質問に「要支援やフレイルの人は行政は把握していませんが、住民同士は知りません。皆さん、ここに来ているのは口コミです。一緒にご飯を食べようとか、やってみたいことがあるとか、誘い

合って来ています。障がいのある人、認知症の人、お元気な人、高校生、働く人などさまざまな人たちが来たいときに来ます」との回答。制度から見ると地域の暮らしを見る視点の違いが共有されたと感じた。

後日、トコからの皆さんからメールをいただいた。

「利用者もスタッフもさまざまなバックグラウンドを持って居場所に集まっています。介護サービスを利用しているスタッフも、自分ができること、例えば、杖歩行でパソコンが得意な人は毎月のシフト表を作成するなど、役割分担ができています。とても古く、スペースも限られた場所ですが、スタッフにとっては宝物で



文化交流センターでの説明と質疑応答

あり、自分たちの居場所にもなっています。今後も創意工夫し、この活動を継続してスタッフ一同、楽しく活動していきたい」

立ち上げて5年、思いを持って進んできた皆さんはブレずに活動を継続していた。そして何より、いきいきと楽しそうだったことがうれしかった。

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

**第1層協議体主催「ささえあいセミナー」開催
高校生も参加して、ゲームやグループワーク**

■開成町（神奈川県）

【8月1日】第1層協議体の活性化を目的に昨年度、県のアドバイザー派遣事業を活用してフォーラムなどを開催し、協議体メンバーも役割の理解を深めた開成町。今年度は、第1層協議体が町や町社会福祉協議会と共に主催となり、開催周知や当日の運営に携わり住民に働きかける「ささえあいセミナー」をこの日開催した。当財団は第1層協議体メンバーでもあり、講師として協力した。

住み慣れた地域で暮らし続けるためには「住民同士の支え合い」がカギとなることを再認識し、開成町の現状を踏まえ課題解決に向けた話し合いをすること。同時に次世代の担い手創出を促進することを目的とし、

昨年度のセミナーより多い100名程度が参加。町社協の呼びかけで県立吉田島高校の高校生4名も参加した。

瀬戸俊彦第1層協議体委員長の開会あいさつに続き、

「みんなで作えよう！
支えあいのまちづくり」
と題して財団が講演。

「なぜ、助け合いが必要なのか」を一緒に考え、有償ボランティアの事例を通じて、助ける側・助けられる側の気持ち、どんなことで助け合いに参加しているか、助けられる側の気持ちを考えることによるメリット等を伝えた。

事例報告は、地元の助け合い団体「ちよこボラ団中ブロック」代表の福井寛暉氏より。思いを持ち、主体的に仲間と共に試行錯誤しながら活動を進めてきたプロセスを紹介し、「不安があったから前に進んでき



「ささえあいセミナー」での高校生による発表の様子

た。壁という表現をする人がいるが、私は扉だと思えます」という前向きな発言は参加者の感動を呼んだようだ。

財団の進行で助け合い体験ゲームを実施した。高校

生が4グループに1人ずつ入り、積極的に大人たちの中に溶け込んで盛り上げていた。振り返りの後にも、マイクを向けると「この町の住民ではないが、開成町の人たちとこのような機会を持てとても楽しかった。これから地域の取り組みにぜひ参加させてほしい」と発言。参加者は頼もしさとうれしさで、笑顔で大きな拍手を送っていた。

グループワークは第1層の小野洋美SCが進行し、「こんなまちだったら素敵だな！」「めざす地域像の実現に向けてできることを考えよう！」「をテーマに話し合いを行い、高校生3名に内容を発表してもらった。

最後に11月開催の担い手養成講座の案内があり、山神裕町長からもコメントがあった。閉会あいさつは遠藤隆佳第1層協議体副委員長が行った。第1層協議体としても新たなステップに

なったと思う。

秋に開催する居場所の集まりにも高校生が参加する予定とのことで、今後の活動に期待したい。

(鶴山 芳子)

「第1回SC情報交換会」開催 悩みや課題、解決策を共有

■長崎県

【8月3日】長崎県主催の今年度「第1回SC情報交換会」が開催された。SCや行政らが地域における助け合い活動の推進に必要な地域の理解を深めるとともに、先進事例の共有や参加者同士の意見交換を通じて、課題解決の具体的手法や活動継続の工夫を学び、各地

域の実践につなげることが目的。県内市町からのSCや協議体メンバー、自治体職員、県保健所職員等63名が参加し、当財団は講師として協力した。

県からの説明に続き、財団が「助け合いのネットワークづくり―生活支援体制整備事業と生活支援コード



長崎県「第1回SC情報交換会」の様子

イネーターの役割―」と題して講演。参加者への事前アンケートを基に、悩みを解決するためのポイントを

事例と共に紹介した。加えて、制度についても説明し、住民主体の助け合いの必要性やその推進ポイントを伝えた。

実践報告は佐賀県武雄市より、「地域で展開する助け合いの実践―武雄市の取り組みに学ぶ地域づくりのヒント―」と題して行われた。

次に情報交換を実施。地域を超えたグループで、事前アンケートを基に「現在の悩み・課題、グループメンバー同士で聞きたいこと」と、解決するためのヒントを話し合った。参加者は皆、他市町との意見交換を求めている、大変活発な話し合いとなった。「協議体開催の工夫」「多世代へ

のアプローチ」「次世代への継承」「1層2層の連携」「受け入れない地域」などさまざまな悩みや課題と知恵が共有された。

終了後アンケートでは、「各市町が行っている活動で私の町でも取り入れられそうなものがあり参考になった」「助け合い活動は1年で成果や数字が出るものではなく、そればかりを追い求めると本来の目的を見失う」「今後はSCとして地域の声を丁寧に拾い上げ、行政や関係機関との連携を深めながら、助け合い活動が地域に根づき継続できるよう、担い手や後継者の育成にも地域住民と共に取り組み、今後の業務に生かしていきたい」等の意見が寄

せられた。

同県では、10月に武雄市と県内波佐見町での現地視

察研修、12月に情報交換会が予定されている。

(鶴山 芳子)

長崎フェスタ参加後、アドバイザー派遣の第1回支援実施

■平戸市（長崎県）

【8月4日】今年2月に開催された「いきがい・助け

間で減少傾向にある、とのこと。

合いフェスタ in 長崎」に参加して、県のアドバイザー派遣事業に手を挙げた平戸市。旧平戸市に3つの町村が合併し離島もあるなどの地域性や、若い女性世代の流出が目立ち過疎と人口減が進む中で、要支援1・2の減少のみならず、要介護3・5の重度者数と総合事業対象者を含む支援が必要な高齢者総数がこの9年

この日、当財団がアドバイザーとして1回目の支援を実施した。地域分析がしつかりされており、今回の狙いは、SCの役割を理解し、行動できるようにしていくこと。財団から、地域に働きかける役割の必要性と手法等を事例も交えて紹介し、グループワークで話し合う勉強会となった。この勉強会を受けて、11

月には住民に働きかける機会を持つように計画してい

く予定。
(鶴山 芳子)

生活支援体制整備事業推進のため研修 役割を超え、町のこれからの姿を皆で考える

■精華町（京都府）

【8月7日】京都府のアド
バイザー派遣事業を活用し、



精華町でのグループワーク

精華町の生活支援体制整備事業の推進に向けて支援を行った。参加者は、行政担当者4名、第1層SC1名、第2層SC3名、地域包括支援センター4名、山城南保健所3名、アドバイザーとして京都府より1名。

同町では、これまで第1層・第2層SCの配置を進めてきた一方、協議体の設置や役割分担、生活支援体制整備事業と総合事業との整理等について課題を抱えていた。7月の京都府生活

支援コーディネーター初任者研修会の内容を踏まえ、あらためて生活支援体制整備事業の基本を振り返るとともに、行政・包括・SCが共通認識を持つことを目的とした。

前半では、当財団から、生活支援体制整備事業の目的や基本的な考え方、SC・協議体の役割について説明した。

後半は、行政・包括・SCが所属や立場を超えてグループをつくり、ワークを行った。テーマは、①生活支援体制整備事業について理解できたこと、まだ疑問に感じていること、②「こんな精華町になったらいいな」という、これからのまちの姿や夢、③その実現に

向けて、今後どのような取り組みをしていきたいか。

一人ひとりが付箋に意見を書き出し、グループ内で共有・整理した。特に②では、目の前の課題や制度の話だけではなく、住民が安心して暮らせること、人と人がつながり困ったとき自然に支え合えることなど、同町のこれからの姿について、それぞれの立場で自由に語り合った。

参加者からは、地域の困り事や既存の活動・サービス、住民同士のつながり、関係機関との連携等さまざまな視点から意見が出た。「誰が何を担うのか」という役割分担だけではなく、互いの役割を理解し、一緒に地域を見ていくことの必

要性についても共有された。今回のグループワークを通して、生活支援体制整備事業を「SCだけが担う事業」と捉えるのではなく、関係者が一緒に地域づくりを進めていく事業であることを確認する機会となった。今後は、今回描いた「こ

んな精華町になったらいいな」という思いを大切にしながら、第1層・第2層SCの役割や行政・包括との連携、協議体のあり方を整理し、町の実情に合った生活支援体制整備につなげていくことが期待される。

(目崎 智恵子)

県主催「生活支援体制整備事業研修会」開催 支え合いの体制づくり活性化について話し合い

■新潟県

【8月10日】新潟県主催「生活支援体制整備事業研修会」がオンラインで開催され、県内のSCや行政担当者、傍聴者（協議体メンバー、認知症地域支援推進員等）など約120名が参加、当財団は講師として協

力した。多世代の地域住民生活支援・介護予防サービスの実践者、市町村、地域包括支援センターの連携・共創を推進する生活支援コーディネーター及びそれを支える協議体の基本的な役割や制度に関する理解と、

地域の多様な活動主体との連携に係る具体の取組事例を通じ、各地域における支え合いの体制づくりの活性化のヒントを得る機会とすることが目的。

県からの行政説明に続き、財団が市町村及びSCの役割と連携について講義。新任者向けの基本的な制度説明をベースに、住民主体の地域づくりについて、行政の役割、ニーズ把握、SCを中心とした多様な主体の連携等について、事例を基に伝えた。

県内の事例報告は、柏崎市（くらしのサポートセンターを拠点とした生活支援、支え合い活動等）、小千谷市（コミュニティバスによる買い物支援、路線バス空



オンライン開催された新潟県「生活支援体制整備事業研修会」

白地域での移動支援等）。

グループワークは、最初に市町村混合グループで行

われた。前半は「講義及び事例発表を聴いて感じたこと」「多様な主体による多様な生活支援・介護予防サービスの提供をするには、どのような事業・団体と連動できそうか」について話し合われた。後半は講義・事例報告・前半のグループワークを受けて、それぞれの地域でできそうなことなどを話し合い、地域の取り組みに生かすこととした。全体共有は、情報交換から新たな視点だと感じたこと、自市町村でできそうだと思ったことを各

清水肇子理事長が日本地震再保険株式会社様で講演 介護離職問題から、地域とのつながりについて

7月22日、当財団の清水肇子理事長が、20年前から法人会員として当財団をご支援いただいている日本地震再保険株式会社様の社員32名を対象に「抱え込まない介護—地域とつながろう」のタイトルで講演した。

冒頭、参加者の皆さんに人生ダイアグラムでそれぞれの立ち位置を確認いただき、本講演の肝の一つである「地域包括支援センター」の説明を行った。次に、厚生労働省や経済産業省の資料を使い、介護保険制度の概要等について説明、企業における介護両立支援の動向についても触れた。そしてもう一つの肝である「早い段階からの地域とのつながり」の重要性、そのための地域の居場所やサロンへの参加について、当財団が関係する団体の事例を挙げてその効用を伝えた。

介護離職問題について当財団では、世間でこの問題が注目される前の2014年に専門の講師を招き、法人会員向けの勉強会を開催。本誌昨年2月号巻頭言では「介護離職防止と助け合い活動」のタイトルで清水理事長が「地域とのつながりの活用」を提案している。

国（厚労省や経産省）も事の重大性

に鑑み育児・介護休業法を改正、事業主に3つの義務を課した。それを受けて各事業体も講演会等を開催し、情報宣伝活動に取り組んでいるが、年間10万人といわれる介護離職者が劇的に減少したとの報道は見かけない。実際は、介護が理由の離職であるにもかかわらず、他の理由で退職するといった事案も出てきている。

そんな実情を踏まえ、最後に改めて「とにかく抱え込まずに、会社はもちろん、早い段階から地域包括支援センターなどに遠慮せず相談してみることも。また、公的サービスや民間サービスだけでは限りがあり、地域の助け合いによる支援が、働き手はもちろん介護を受ける人にとっても重要」と強調して講演を締めくくった。

介護問題に直面していなくても、今から地域とつながる機会をつくっておくことを、ぜひ進めていただきたい。

関心を持っていただける企業・団体の皆さんは、どうぞお気軽に当財団までご連絡ください。個別具体的に相談させていただき、この社会課題について一緒に取り組んでいきたいと考えています。（蒲田 尚史）

グループが発表した。

最後のまとめとして、伴走支援のアドバイザーである河崎民子氏（NPO法人全国移動サービスネットワ

ーク副理事長）、甲斐香代子氏（大分県竹田市地域包括支援センター）と共に財団もコメントした。

（鶴山 芳子）

「第2層協議体情報交換会」開催 正副リーダーが活動を報告

■美里町（埼玉県）

【8月24日】美里町で「令和8年度第2層協議体情報交換会」が開催され、町内全3圏域からそれぞれ第2層協議体の正副リーダー計8名が参加した。

開会あいさつ等につき、各協議体が活動報告を行った。

◇大沢地区：1年かけて認知症について学び、住民にわかりやすく周知する

ために寸劇をつくり、地区内や民生委員を対象に披露。楽しみながら活動し、高齢者の近くにいる人にちよつとしたことで気づいてもらえるようにしたい。今後、仲間を増やしていきたい。

◇松久地区：交流の場を各地域につくることを目標に、サロンや百歳体操を支援している。ボッチャ

が盛んな地域なので、近いうちに地区全体で大会を開きたい。防災についても取り組んでおり、今後は交流の場をしっかりとつづけていきたい。

◇東児玉地区：交流の場づくりを始め、2回開催した。ボッチャの全体交流会を計画中。ほかにも、デイサービスの地域活動の企画を協議体としてサポートした。今後

も協働したい。その他、「防災をどう高齢者の生活支援につなげるかのイメージがない」「今後、サロンをどう展開していけばよいか」などの課題も共有された。



美里町「令和8年度第2層協議体情報交換会」の様子

続いて、当財団・目崎より群馬県高崎市の取り組み事例を紹介。認知症になっても安心して暮らせる地域づくりや気軽なサロンづくりについて高崎市の実践を紹介するとともに、防災については地域での人と人と

質疑応答では、サロンへの移動支援をどうしているか、核になる人はどうした

協議体の今後について講演とワークショップ

■生駒市（奈良県）

【8月25日】介護予防やサービス・活動Cなどで全国モデルとなっている生駒市。生活支援体制整備事業について、各協議体は何を指し、具体的に何に取り組んでいくのかを目的に、今年度3回の住民ワークショップを予定しており、この日が1回目となった。

第1層SCで市の担当課長である齊藤新吾氏からの行政説明に続き、当財団よ

ら出てくるかなどの質問があり、高崎市の例を挙げて回答した。

(目崎 智恵子、野尻 史子)

り「目指す地域像を考えよう」と題し、なぜ今助け合いが必要なのか、SC・協会の役割、目指す地域像各地の事例紹介等の内容で講演を行った。

ワークシヨップは、5年後10年後、足りない助け合い活動、あったらいい・やってみたい活動、キャッチフレーズなどについてKJ法で話し合ってもらい、全体で共有した。

各グループから「近所づきあいを平時からつくる」

「世代間の交流も大切」
「通院など生活支援」「有償ボランティア」「男性の居場所」「子どもたちが活躍して高齢者がいきがいを

持つ」など多様な意見が発表された。

どの地域も地域愛にあふれており、若い世代とのつながりを意識している様子も見られた。次回以降も期待したい。

(鶴山 芳子)

「生活支援・介護予防サービスクラス協議体（研修）」開催
生活支援体制整備事業と

協議体の理解促進、情報共有を目的に

■豊能町（大阪府）

【8月28日】豊能町で「令和8年度豊能町生活支援・介護予防サービズ協議体（研修）」が開催され、協議体構成員や地域関係者など約20名が参加した。生活支援体制整備事業および協

議体の理解促進と、地域の情報共有を図ることが目的。

町からの開会あいさつに
続き、町社会福祉協議会所
属ＳＣの田口裕之氏より、
これまでの事業の取り組み
が報告され、協議体の基本
的役割や位置付け等につい
ての説明も行われた。

次に当財団・目崎が「みんなでツナグ、豊能町の未



「令和8年度豊能町生活支援・介護予防サービス協議体（研修）」の様子

来」と題して講義。助け合いの必要性や事業の目的を伝え、実践事例を紹介した。グループワークでは「助け合い体験ゲーム」を実施し、全体で共有。「多世代

が交流できる居場所を地域につくっていききたい」「ゲームを通して、実際に困ったときのイメージがつかめた」「移動支援については地域の力で助け合う必要性を改めて痛感した。今後とも研修を重ね情報共有をお願いしたい」等の意見が出ていた。

最後に田口氏が「ざっくばらんに意見交換ができる協議体を目指しており、今回いただいた意見を今後に生かしていきたい」とまとめ、目崎からは「小さなで

（目崎 智恵子、島村 彰）

入職のお知らせ

■ 共生社会推進リーダー（9月1日付） 堂西 利弥

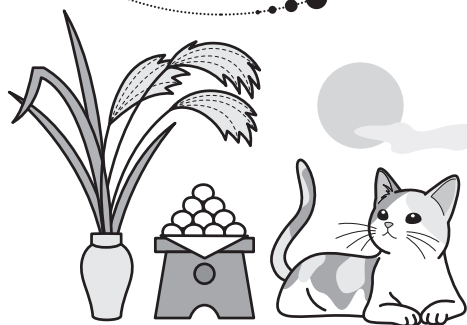
このたび、ご縁をいただき、さわやか福祉財団に入職いたしました。これまで行政や地域包括支援センターで、高齢者や障がいのある方、ご家族等の相談支援と地域づくりに携わってきました。支援する側・される側という固定した関係を越え、一人ひとりのかけがえのない生が輝き、互いに響き合う——そんな地域のつながりを、皆様とともに育んでいきたいと考えています。

出会うお一人おひとりの声に耳を澄ませ、それぞれの実践に学ぶことで成長を続け、「新しいふれあい社会の創造」に貢献できるよう努めてまいります。皆様、どうぞよろしくお願いいたします。

事務所だより

● 財団の昨年度の事業報告書作成を担当したGさん。昔からの事業報告書などももう一度整理したそうで、その紙面から伝わってきたのは、みんなで「新しいふれあい社会」を実現しようとする情熱。そして、財団ボランティアとして活躍してきた人たちが、今も昔の写真と変わらない若々しさであることに驚いたそう。行くところ、やることがあるかぎり、人は若くいられますね。

みんなの広場



お互い様で声かけて
楽しくポッチャ

旭雄さん 87歳

神奈川県

8月号、協議体が中心となりスポーツを通じた世代間の交流をされた「バスケットさわやか広場」の記事を読み、当日のみんなの楽しそうな様子が伝わってきた。

私も先日、地元の社会体育振興会主催の「ポッチャの集い」に参加してみた。ポッチャは初めての挑戦だったが、ほかにも数名初めての方が参加しており、ルールの説明を受け、初心者・経験者交え2時間の会を楽しく過ごした。

人のつながりにおいてスポーツが潤滑油になることは経験上わかっていたが、今回、初心者で年配の自分をみんなが優しく迎え入れてくれ、助

けられる人（自分）の存在が、助ける人（教える人、経験者ら）の喜びになっていることを実感した。

助けられる人は遠慮して声を出すことをためらいがちだが、お互い様で声を出すことも必要なのではと感じたひとときだった。

スポーツを通じたつながりづくりから助け合いへ。ぜひ皆で進めていきましよう。





『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 はり絵・池田げんえい



「秋桜」

編集後記 ●「いきがい・助け合いオンラインフェスタ 2026」、いよいよスタートです！（表紙裏、裏表紙） ●「活動の現場から」は、ケアマネが立ち上げた助け合い活動。その思いを取材しました（P4～）。 ●「子どもと一緒に地域で輝こう」、三原市児童館ラフラブは、乳幼児が遊びに来るだけの児童館ではありません（P11～）。 ●「ふれあい切符」は海外からの問い合わせがしばしばあり、注目されているようです（P16～）。 ●「地域助け合い基金」が10月から再開します。より助け合いの創出に近い活動を支援させていただきます（P21）。

助け合いを
広げよう!

新
ひとりごと

荒井 佑介

虐待や貧困で親を頼れない若者が、

この社会にはたくさんいる。

彼らは「支援します」と言うのと逃げていく。

一緒にご飯を食べて、くだらない話で笑う。

その先に、やっと「頼っていいんだ」が生まれる。

支援の入り口は、「一緒にいること」なのだと思う。



●NPO法人サンカクシャ代表理事

若者が活躍する清掃事業「サンカククリア」を立ち上げました。ハウスクリーニングの
ご依頼があればぜひお問い合わせください! 若者とともに家におります!

さあ、10月号

通巻398号 2026年10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

いきがいを持って助け合う住民主体の地域共生社会実現に向け、オンラインフェスタが10月13日(火)に配信を開始します。

初日は、**オープニングフォーラム**と**特別トーク**です。

特別トーク

- 石山 麗子氏 (ケアマネジメントにおける助け合いの位置づけ)
- 近藤 克則氏 (孤立予防と社会参加、助け合い)
- 杉山 孝博氏 (認知症の人への理解と対応)
- 田中 滋氏 (目指す共生社会と2040年に向けた地域包括ケアシステム)
- 中村 秀一氏 (これからの社会保障のあるべき姿)
- 村木 厚子氏 (共生社会を創るために)
- 佐藤 清和氏 <厚生労働省> (地域づくりに関する最新政策動向)
- 大西 連氏 <内閣府> (地域づくりに関する最新政策動向)

詳しい配信の
順番・時間は
HPをご覧ください。

プログラム

オープニングフォーラム

特別トーク

学ぼう編

語ろう編 (ライブ配信)

申込方法

当財団ホームページ内オンラインフェスタ特設ページからお申し込みいただけます。

URL : <https://festa.sawayakazaidan.or.jp/>

参加費

<通常お申し込み> 1人1000円

<勉強会特別お申し込み> 1グループ5000円 (人数制限なし)

※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。

※勉強会特別お申し込みの詳細は、お申し込み時に特設ページでご確認ください。



お申し込みは
コチラからも

総合お問い合わせ

公益財団法人さわか福祉財団
オンラインフェスタ2026事務局

メール festa@sawayakazaidan.or.jp

電話 (03) 5470-7751
(平日 9:30~17:30)

視聴に関するお問い合わせ

運営委託先: 株式会社ストラーツ内

電話 (0120) 059-733
(平日 10:00~18:00)

◎プログラムについては、表紙裏もご覧ください。