

【分科会3】

中山間地域の豊かな支え合いの種を見つけよう（活動見本市）



活動の紹介

佐久ブロック

【小諸市】

- ① 信州子ども食堂 inこもろ実行委員会
- ② 聞き書き隊こもろ

【立科町】

- ① おらの町でもインターネット
- ② 藤沢区老人クラブ
- ② 蓼科ケーブルビジョン

【北相木村】

キノハナ kinano

【小海町】

- ① 朝霧会
- ② 更紗どう暖の会
- ③ 小海町更生保護女性会
- ④ 小海つながり隊
- ⑤ 子育てサポートこうみ
- ⑥ 小海おはなし本舗

【御代田町】

MIYOTA ライ麦ストロープロジェクト

【佐久市】

味処 こまがた

長野県内事例 + 展示

【安曇野市】

モーニングコーヒー

【木島平村】

寄らし・来らし・夢ひろば

【長野県全域】

まちの縁側育みプロジェクトながの

県内の高大生が取り組む福祉のイノベーション

「2022 信州未来

アイデアコンテスト」

取り組み事例

- ・ユニバーサルデザイン/ツーリズム
- ・防災の取り組み
- ・電動カート開発

など

HPで、活動
パネル映像を
紹介

【分科会 3】

中山間地域の豊かな支え合いの種を見つけよう（活動見本市）

団体名

【小諸市①】 **信州こども食堂 in こもろ実行委員会**

活動のテーマ

地域3世代交流によるこども達の居場所づくりの場として「こども食堂」と「学習支援」を行う。

活動の内容（概要）

原則月1回（第4土曜日の午前9時から午後1時まで）、小諸市相生町の相生会館において、地域の3世代交流によるこども達の居場所づくりの場として、「こども食堂」を開催する。

【内容】

コロナ収束時までは、食事会ではなく、テイクアウトの「お弁当配布」で行う。ボランティアスタッフとしての参加を地元高校生等へ広く呼び掛ける。参加スタッフの中から、独立し自ら主宰出来るよう、ノウハウを公開し、こども食堂の輪を広める活動も積極的に行う。

また、月2回午後5時30分から7時30分まで、市民交流センターにて、小・中学生対象の「学習支援」を開催。現在コロナで活動休止中だが、コロナ収束後に再開したい。

大切にしていること（3つ）

○食事を通じてコミュニケーションを大事にしている。（現在はLINE活用で行っている。）

○栄養バランスや彩りを意識して献立を考え、実際に食べてくれるこども達の笑顔を思い浮かべながら、愛情を込めて作っている。

○米や野菜の寄付を頂く地域の方々の協力に対して、必ず毎月の報告書に御礼を掲載し、時にはこども食堂にご招待する。

活動の工夫・ポイント

・毎回の参加の呼びかけは、LINEによる友達登録をしていただいた方に、チラシを送信する。他に、市立図書館でのチラシ設置やFacebookにアップしている。定員が50名のため、予約の際にはこども・大人の人数を確認。ただし、多くの希望者がいて、いつも定員オーバーで予約を受け付けている。

・米・野菜・果物の寄付はその都度、献立に加えて提供し、大量の寄付は参加者へのお土産として配っている。

・毎年活動報告書を作成し、スタッフ、関係諸団体に報告している。

・スタッフの増減は、長年の継続によるこども食堂の知名度アップと社会の認知度アップで関心が高くなり、参加を希望する方が年々増えている。継続して活動しているスタッフもいる。一方で、7年間の活動結果として、高齢により卒業するスタッフもいる。

【分科会 3】

中山間地域の豊かな支え合いの種を見つけよう（活動見本市）

団体名

【小諸市②】 聞き書き隊こもろ

活動のテーマ

～人生の物語を言葉にのせて～ 読んだ方の参考になりますように

活動の内容（概要）

誰でも人生を振り返った時、様々な思いがこみ上げてきます。辛かったこと。悔しかったこと。悲しかったこと。そして嬉しかったことなど。そうした人生のこもごもを、ご本人からお聞きし、そのお話しを文章にして残していくのが「聞き書き」です。

私たち「聞き書き隊こもろ」は、この「聞き書き」をボランティアで行っている団体です。発足して早や8年になり、会員も10名になりました。月1回定例会を開いて意見交換等を行っています。

高齢者の方々が体験した戦争にまつわるお話し。家庭や地域で古くからの伝統文化を継承されている方のお話し。多大な社会貢献をされた方のお話しなど、貴重な体験談もありますが、ごく平凡に見える人生でも、たくさんのドラマがあります。多くの皆さんにお聞きしたこの人生ドラマを、一冊の冊子にまとめ、毎年発刊しています。

令和4年3月に「人生の物語を言葉にのせて 第7号」を発行しました。本号では、87歳～96歳の5人から聞いた話を人生の物語として書き綴っています。冊子は小諸市市民活動・ボランティアサポートセンター、市立小諸図書館でお読みいただけます。

大切にしていること、活動の工夫・ポイント

聞き書きは、お聞きした話を、ただそのまま文章にすればいいという単純なものではありません。話された方の心情が、読まれた方に、できるだけ正確に伝わるよう文章を構成し書き上げていくものです。それは聞き書きをした私たち会員自身の作品でもあるのです。

それが冊子として出来上がった時の達成感は素晴らしいものがあります。私たちの作品は、千葉県「ちば聞き書き隊」主催者でフリーライターの野口いずみさんに添削などの指導をお願いするなど、伝わる文章を書く力を日々磨き上げています。

【分科会 3】

中山間地域の豊かな支え合いの種を見つけよう（活動見本市）

団体名

【立科町】

おらの町でもインターネット 藤沢区老人クラブ 蓼科ケーブルビジョン

活動のテーマ

高齢者のデジタル難民を救おう

活動の内容（概要）

高齢者向けのスマートフォン教室

大切にしていること（3つ）

- 地域資源を上手に利用し、開催し続けている。
- お互いが求めている活動へとすり合わせている。

活動の工夫・ポイント

普段は町の施設「ふるさと交流館」で活動していたが、生徒も成長し固定化されていた。今回の活動は地域へ出向く初めての試みであり、新しい活動を広げるきっかけとなった。

そして、老人クラブとしても自分の足では出向く事ができない方が多い中、講師が地域へ出向く活動は大変喜ばれた。

【分科会 3】

中山間地域の豊かな支え合いの種を見つけよう（活動見本市）

団体名

【北相木村】 **キノハナ kinano (キノハナキナノ)**

活動のテーマ

- ・キノハナ kinano は、村の女性が集まり「女性が輝ける場所」と「木材の有効活用」をテーマに 2018 年 9 月に立ち上がりました。

活動の内容（概要）

- ・私たちの活動はお花（キノハナ）づくりです。木を削った際に出てくる“かんなくず”を利用して、バラやカーネーションなどのお花を 1 つずつ手作りしています。お花（キノハナ）を組み合わせて花束やボックスの商品にしています。
- ・木を体感できる「木育教材（教育資材）」としての利用も進んできています。ワークショップ等の活動を通して大人から子どもまで木を身近に感じてもらえる活動をしています。

大切にしていること（3つ）

キノハナ kinano の森の循環

- 私たちは、木を使います。
- 私たちは、人のつながりを大切にします。
- 私たちは、未来へ森林を繋げます。

活動の工夫・ポイント

*女性が輝ける場所

・村内には働ける場所が少なく、特に子育て中の女性や、定年を迎えた方が働ける場所がありません。そこで、キノハナ kinano を立ち上げて、女性が働きやすく、地域の特性を生かせる仕事づくりをしました。お花（キノハナ）は、作り方が分かれば自宅でも作業が可能のため、子育て中の女性も参加することが出来る活動になっています。1 つずつ丁寧に製作するお花（キノハナ）は、職人技が光る世界に一つのオリジナルフラワーとなり、製作するメンバーが自信と誇りを持てる仕事になりました。

さらに、地域の新たなコミュニティーの場にもなっています。メンバーには 30 代から 70 代の女性が活動しており、幅広い世代や、移住してきた方などが、お花（キノハナ）を通して交流できることも魅力となっています。

*木材の有効活用

・木工所で捨てられていたカンナクズが、お花（キノハナ）として生まれ変わり、新たな木材の利用方法が生まれました。木の種類によって違うお花（キノハナ）が作れるため、どんな木でも利用できます。また、木工所から出る端材からもカンナクズを製作できるため、木材の廃棄ロス削減にも繋げることが出来ています。

【分科会 3】
中山間地域の豊かな支え合いの種を見つけよう（活動見本市）

■キノハナ kinano 作品



■明るく元気な活動メンバー



■材料の「かんなくず」



■木の魅力を発信中～子どもから大人まで楽しめるキノハナワークショップ～



【分科会 3】

中山間地域の豊かな支え合いの種を見つけよう（活動見本市）

団体名

【小海町】

① 朝霧会

活動の内容（概要）

社協への協力（行事への参加、バザーなど）、病院債や保育園での人形劇上映、障害者施設夏祭り手伝い

② 更紗どう暖の会

活動の内容（概要）

男性の力を発揮する支援、他のボランティアグループの手伝い

③ 小海町更生保護女性会

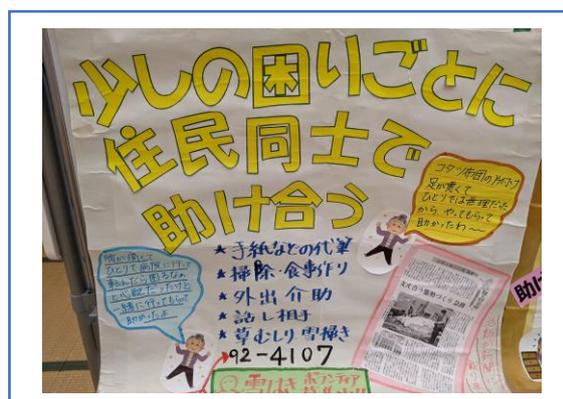
活動の内容（概要）

保護観察活動の援助、地域社会浄化活動(駅周辺清掃)、更生保護思想の宣伝、子育て支援



④ 小海つながり隊

日常の困りごと手助け、住民の支え合い活動



【分科会3】
中山間地域の豊かな支え合いの種を見つけよう（活動見本市）

⑤ 子育てサポートこうみ

地域における子育ての支援 学習・見守り・ボランティア活動



⑥ 小海おはなし本舗

小海の歴史・自然・文化を紙芝居を作成し紹介。多世代に伝える活動



紙芝居
VTR 登場

佐久鉄道と小海線

<https://vimeo.com/776433212>

クジラの夫婦

<https://vimeo.com/776433002>

【分科会3】

中山間地域の豊かな支え合いの種を見つけよう（活動見本市）

団体名 【御代田町】 MIYOTA ライ麦ストロープロジェクト

活動のテーマ

ライ麦ストローづくりを通して、自然環境や持続可能な社会への意識を高め、人と人が支え合っ
てつながっていただけますように、というメッセージを届けること。

活動の内容（概要）

2020年にクラフト作家、農家、デザイナー、ボランティア、御代田町社会福祉協議会が、脱プラ
スチックに貢献するライ麦ストローづくりへの思いを共有し、取り組みを始めました。

農家とボランティアで町内の畑でライ麦の種蒔きから収穫を行い、法人内のディサービスやグ
ループホームにて、ボランティアと一緒にライ麦の節をカットし葉を剥き、法人内の作業所の障害
者就労B型事業にて長さを揃えてカット・洗浄・煮沸・乾燥・デザイナーがデザインしたパッケージ
に梱包するまでの作業を請け負っています。

できあがったストローは、オンラインショップや町内のセレクトショップ等で販売の他、企業のノ
ベルティやふるさと納税返礼品にも選定されています。

ライ麦の茎は飲食用ストローの他ヒンメリ(フィンランドの伝統工芸)にも活用し、穂はパンやお
菓子等に使用され、使わなかった部分は、畑へ漉き込み、無駄なく循環しています。

今年度は町内6ヶ所の畑でライ麦を育てる予定で、小学校との連携も検討しています。

大切にしていること（3つ）

○子どもから高齢者、障害者など地域の方々との連携・協働による地域共生社会づくり

○自然を大切に環境にやさしい持続可能な町への願い

○メッセージが伝わるように手作業による美しいライ麦ストローづくり

活動の工夫・ポイント

ディサービスやグループホームでは、レクリエーションとしてライ麦のカットを取り入れています。
やりたい方が自然に集まり、ボランティアの方とお喋りを楽しみながら手を動かすことで、地域の
役に立てるという自己有用感を得ることだけでなく、手先を動かすことによる脳の活性化や作業
後には握力測定で効果が出るなどフレイル予防にも効果があると思います。ボランティアの方にも
元気をもらえると一言いただき、引きこもりがちだった方も参加するなど役割を担うことで
生きがいにもつながるきっかけとなっています。

また多くの方々に知っていただくためにマルシェ等のイベントでのPRや広報誌・雑誌への寄稿
や紹介記事、テレビやラジオ出演、新聞取材等の機会も得ながら、広報してきました。

【分科会 3】

中山間地域の豊かな支え合いの種を見つけよう（活動見本市）

団体名

【佐久市】 **味処 こまがた**

活動のテーマ

農業や食に携わり感じるのは、「食べることは一番大事」ということ。安心安全な地元の食材を使ったメニューや、季節ごとの料理教室で子どもたちに本物の味をすこしずつでも伝えていきたい。食を通じて、健康や食文化を伝えることができれば嬉しい。



味処こまがた 土屋しのぶ氏

平成 7 年 47 歳 地元農産物の発信と農家の女性たちの憩いの場として「こまがた直売所」を開所。(地域活性化の拠点)

地元農産物の集荷販売以外に、お店の裏にある「わくわく農園」で、親子を対象とした農業体験や料理教室を行い、手作りした料理の美味しさを伝える食育教育にも取り組む。

平成 13 年 「直売所」に加工部立ち上げ 漬物、焼き菓子の商品開発や販売を開始。地元の高校生を食品の加工実習に受け入れ、担い手の定着促進を図り、後継者の育成にも力を入れる。

平成 20 年 地場の食材の魅力を知ってもらいたいと「味処こまがた」を開店。地域の特色を活かした食の提供に努めるとともに、郷土食等の 料理講習会を実施し、食文化の伝承にも努める。

平成 31 年 第 28 回信州の味コンクール創作ふるさと料理の部
最優秀賞受賞 「浅蓼漬」(白うりの鉄砲漬け)
地域の食文化の保存継承に貢献

【分科会3】

中山間地域の豊かな支え合いの種を見つけよう（活動見本市）

活動紹介見本市（パネル展示）は、
写真でご紹介します。



佐久ブロック

【小諸市】

- ① 信州子ども食堂 inこもろ実行委員会
- ② 聞き書き隊こもろ

【立科町】

- ①おらの町でもインターネット
- ②藤沢区老人クラブ
- ② 蓼科ケーブルビジョン

【北相木村】

キノハナ kinano

【小海町】

- ① 朝霧会 ②更紗どう暖の会
- ③ 小海町更生保護女性会
- ④ 小海つながり隊
- ⑤ 子育てサポートこうみ
- ⑥ 小海おはなし本舗

【御代田町】

MIYOTA ライ麦ストロープロジェクト

【佐久市】

味処 こまがた

長野県内事例 + 展示

【安曇野市】

モーニングコーヒー

【木島平村】

寄らし・来らし・夢ひろば

【長野県全域】

まちの縁側育みプロジェクトながの

県内の高大生が取り組む福祉のイノベーション

「2022 信州未来 アイデアコンテスト」

取り組み事例

・ユニバーサルデザイン/ツーリズム

・防災の取り組み

・電動カート開発

など

HP で、活動パネル

映像を紹介

【分科会 3】

中山間地域の豊かな支え合いの種を見つけよう（活動見本市）

団体名

【安曇野氏】

モーニングコーヒー

活動のテーマ

開店:2014年11月

開店日:毎月第1・3土曜日

廃プラスチック資源ごみ回収の日

・知己の人たちの交流を図るため、

・助け合いにつながるかも



団体名

【木島平村】

暮らし・来らし・夢ひろば

※添付記事



団体名

【長野県内】

まちの縁側育みプロジェクトながの

※添付記事

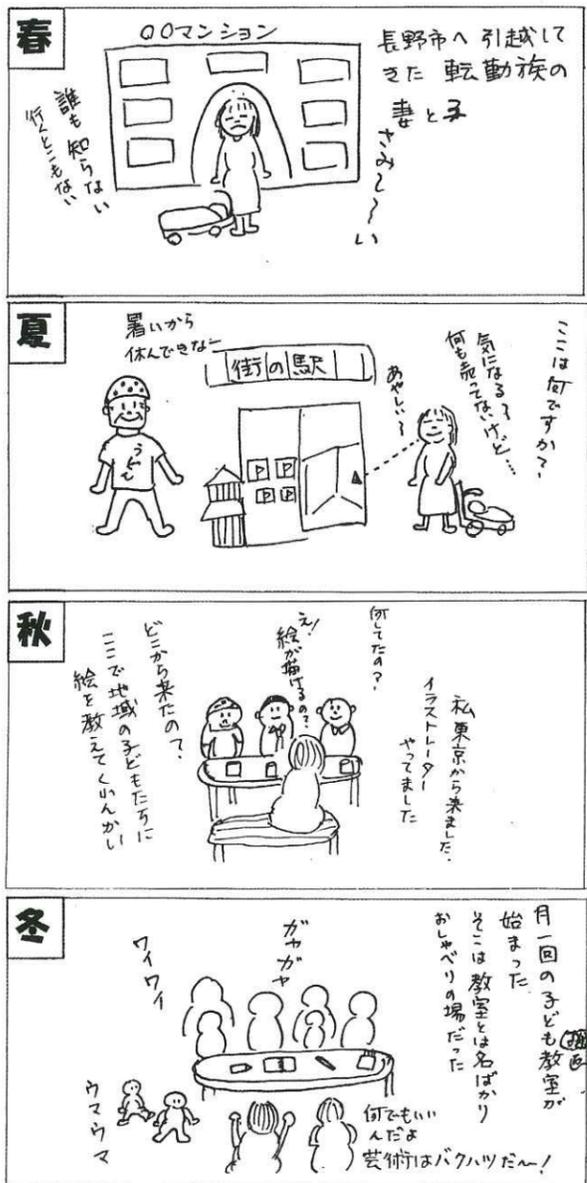


まちの縁側とは



まちの縁側育みプロジェクトながの

これがまちの縁側



かつては都市にも田舎にも、家には「縁側」という人と人が出会い談笑する場がありました。しかし、洋風を中心とした現代の住まいから縁側が消えると、人と人との触れ合いの場は少なくなりました。そして地域の人間関係がきしみ始め、寂しい思いをする人が増えてきました。

この希薄化した人間関係を結び直してコミュニティを再興し豊かなものにしていくには、縁側のような「ヒト・モノ・コト」がゆるやかに行き交う場が必要です。それは単なる「空間」ではありません。人との出会いや食べ物、伝統行事のほか、自然環境などさまざまなものが混ざり合い、おでんのような味わい深い豊かな関係が生まれる「地域共生の場」です。

私たち「まちの縁側育みプロジェクトながの」は、そこを「まちの縁側」と呼び、長野市やその周辺に5000カ所つくろうと取り組んでいます。

まちの縁側には、そのあるじである「縁側人」の思いがいっぱい詰まっています。そんな「まちの縁側」をこれから紹介していきたいと思えます。

まちの縁側はこんなところにあった



これもまちの縁側

まちの縁側は、居場所づくりでもありますが、「居場所」だけでなく、人とのつながりがゆるやかにできる場所をいいます。自由な発想で、自然に、自分流でいいのです。そこには必ず、ヒト・モノ・コトにキーワードがあり、キーパーソンがいます。

ヒトはお店のご主人、女将さん、近所のおばちゃん、近所のじいちゃん、施設の職員さん、駅長さん、社長さんなど、人に関わろうとする誰でもがキーパーソンになります。

コトは出来事をいいます。月1〜2度行われるふれあいサロンや年1回の町のお祭りを心待ちにしている人もいることでしょう。イベントを計画し、ヒトが関われるコトをおこなっています。美味しいモノを食べるコト、歌をみんなで一緒に歌うコトなどがあります。

モノは懐かしいお袋の味、みんなでわいわい食べる流しそうめんやうどんやおやき、暑い夏のかき氷や一杯の麦茶などや、モノづくりや園芸、畑で野菜づくり、楽器などもそうです。また、置かれたベンチがモノの場合もあります。

モノを使ってコトをおこし、ヒトに関わる人がいるそこをまちの縁側といえます。

このように人によってまちの縁側はどんな形があってもいいのです。そして特別にまちの縁側をつくるということではなく、すでにあなたのそばにまちの縁側はあるのです。

ステキなまちの縁側をご案内します



有縁社会を目指す

まちの縁側育みプロジェクトながのの取り組み

この活動を始めたきっかけは

「まちの縁側」との出会い、まち育ての第一人者延藤安弘先生との出会いからです。

切れ切れになっていく人間関係や地域の関係をもう一度紡ぎ直さないとこれからどうなるか。その解答に「まちの縁側」が有効ではないかと考えたからです。

ボランティア活動に「まちの縁側」の発想を加えることで、新たなつながりがくりがでるのではないかと「まちの縁側講座」を50回以上も開いてきました。

実際に地域に出てみると様々なところに「まちの縁側」が気付かずに行われていることを発見しました。そこで、「まちの縁側」を見つけ、広げていくために、長野市ボランティアセンターの運営委員やコーディネーターを中心に「まちの縁側育みプロジェクトながの」を立ち上げました。



活動内容

長野のまちに、まちの縁側5000カ所を目指して「有縁社会」をつくる

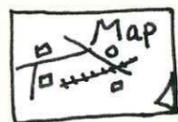
- ①「まちの縁側探検隊」でまちの縁側探検・発見・ホットケンを実施
- ②「まちの縁側一座」による、まちの縁側の心を伝え、広める活動
- ③まちの縁側の心を伝える冊子「まちの縁側の素」まちの縁側の素おすそわけ」の発行
- ④看板作り、太鼓判、プレートづくりなどで、まちの縁側をPR
- ⑤長野市民新聞に「広がれまちの縁側」を連載27回

定期総会＝「縁奏会」の開催、まちの縁側を研究し、称賛する「まちの縁側楽会」まちの縁側を広める幻燈師養成講座「まち育て幻燈師塾」などを開催

そこから見える課題は？

「まちの縁側」は、空間としての場としてだけでなく、そこで行われている、「食べる、話す、歌う、つくる」などの事柄や、そこで出会う「人と人」「人とモノ」「モノとモノ」の関係性も「まちの縁側」であることに気が付きました。そして、そのことに気づく心をどう育んでいくかがこれからの課題と考えています。

まちの縁側探検！発見！ホットケン！のススメ



「まちの縁側」ってどんなところか知りたい。まちの縁側開きたいけど、何かコツやノウハウはあるのかな。やっているけど悩んでいる…。そんな時は、まちの縁側の旅に出よう。実際にある「まちの縁側」を訪ねて体感してみよう。きっと、新たな発見と気になるほって置けない出来事に会おうでしょう。

まちの縁側の可能性を探る

まち歩きから、次のステップに

まち歩きのうまみ

まちの縁側講座では、まちの縁側を知るための幻燈会(講義)だけでなく、まち歩きワークショップをします。

まち歩きは、小中学生が参加するなど、地域のいろんな人が参加できます。「福祉の研修」というと、何かしら役を持っている人が出る場のようなのですが、まち歩きには誰でも参加できる気軽さがあり多様なメンバーでまち歩きをすることがおもしろいのです。

お宝発見では、遺跡や文化財、自然などハード面でお宝だけでなく、伝統、人、歴史、風土、文化など、今まで見過ごしてきたモノがお宝で



まち歩きに出発！

あることに気づきます。「地域をよくしたい」と思っている「ヒトや出来事(コト)」にも出会います。困ったことも発見されます。空き家、日中まちがとても静かなこと、緑が少ないこと、まちが汚れている、孤独に暮らす人がいる…。など、気づいていることを知らんぷりしていることや、お宝が生かされていないことも見えてくるのです。

講座を開いた後に

まちの縁側講座を開いた後、居場所作りに必要性を感じた人が自ら縁側を開いたり、看板を作って「ここが縁側だよ」とわかるようにする人がいます。また、発見されたこと、ほっとけないことなどをどうするかが肝心で課題に取りくんだ地域もあります。

芹田地区のまち歩きでは、地下道の汚れが課題に上がりました。「みんなで地下道をきれいに安全な場所にしたい」。その発言から地域の小学生が関わって、壁の落書きを消し地下道に絵を描いて安心な場に変化させたことがありました。

唐臼地区では、毎年縁側サミットを行って課題を掘り起し縁側人の関わり方を考えています。

大岡地区では、地域を知ることが地域づくりにつながる気づき、集楽学校という取り組みを中学生も巻き込んで実施し小地域福祉を見直すことになりました。

安茂里の園沖地区では、地域課題に真正面から取り組みました。支え合いマップを作成し地域のつながりを確認、みんなで支え合うネットワークをつくりました。

まちの縁側を地域全体で取り組もうと、「地域福祉活動計画」に取り入れ、推進した地区もあります。

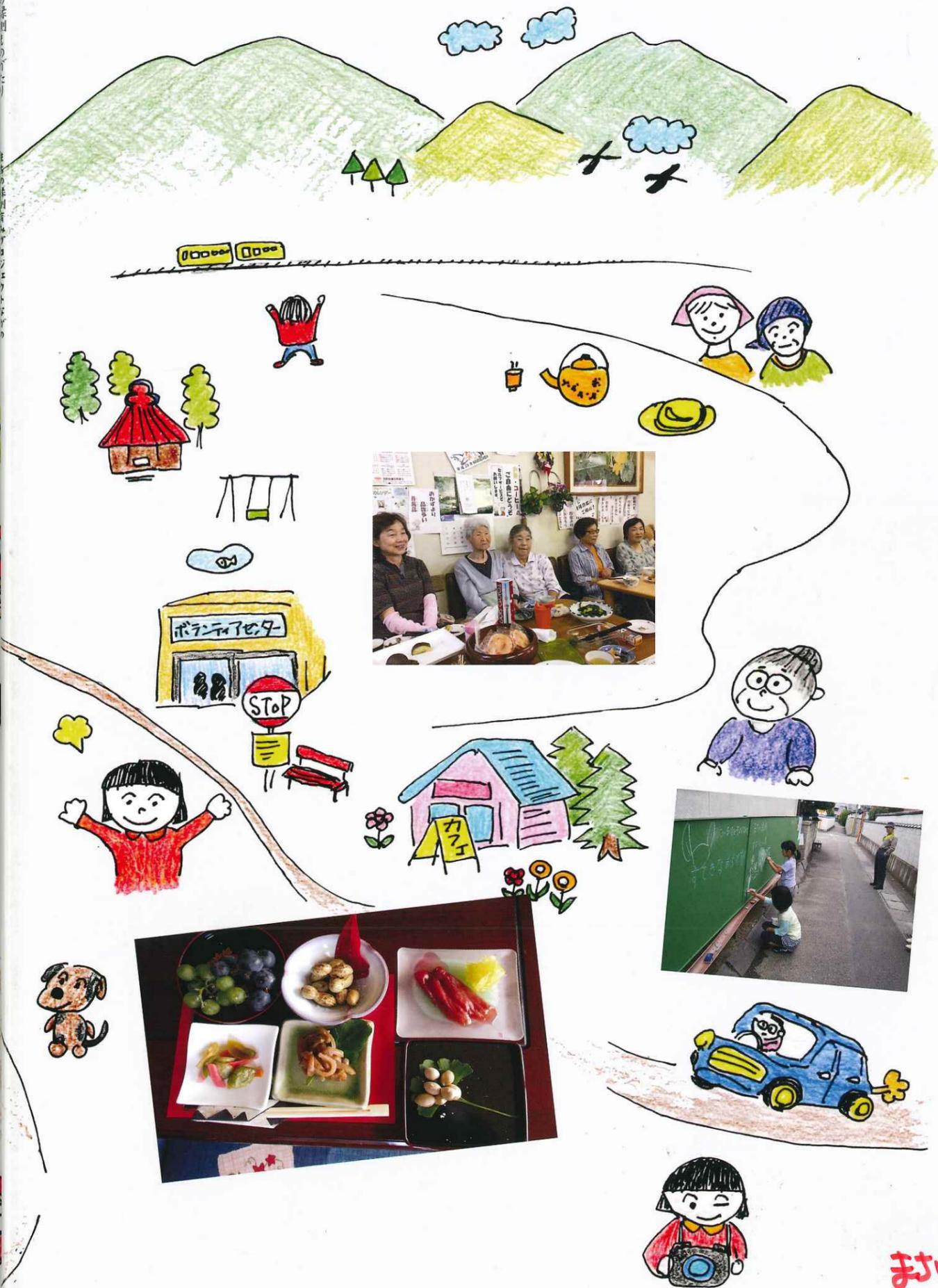
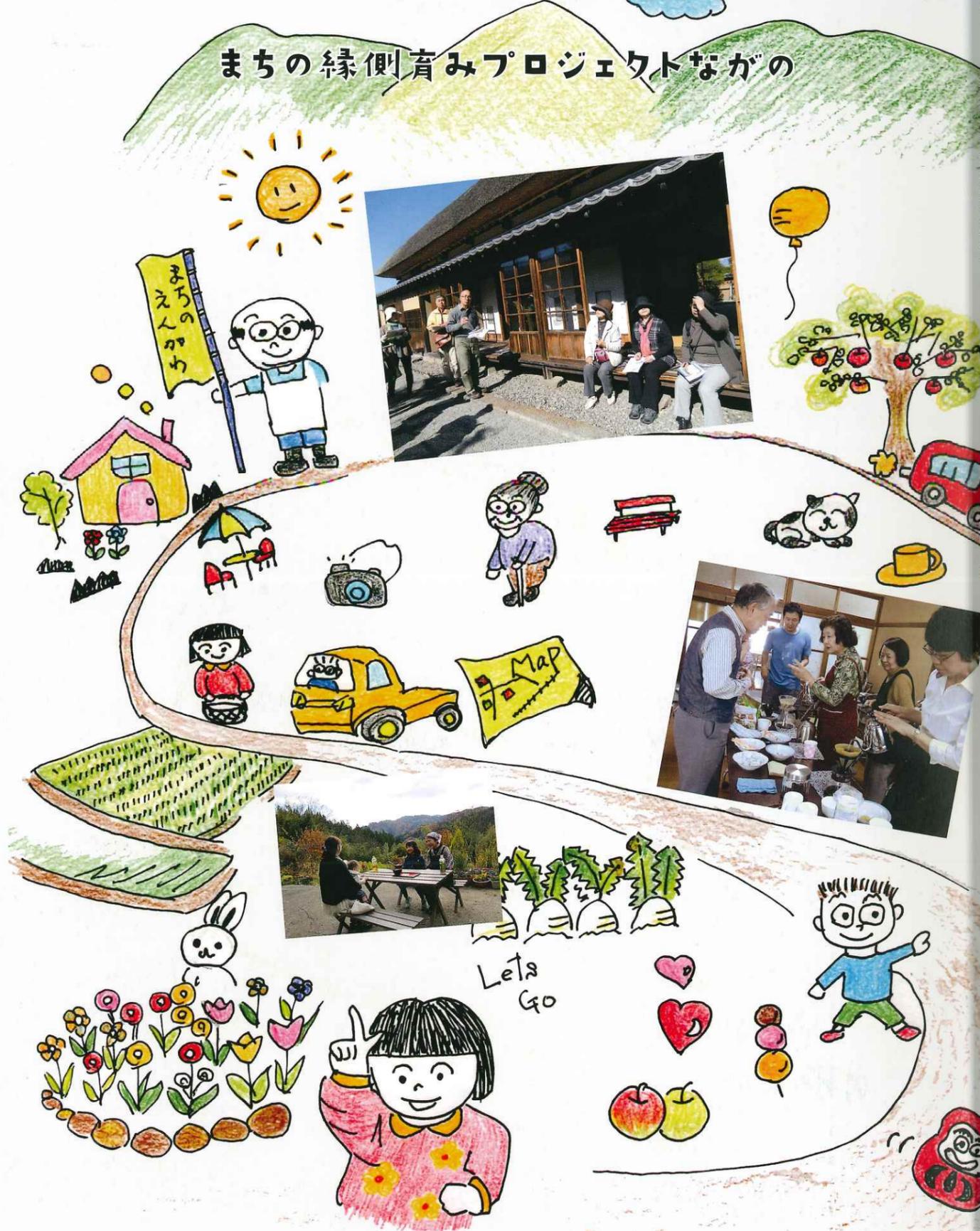
このように、まちの縁側講座は、地域福祉を推進するきっかけになっています。



まち歩きの後のワークショップ。発見したお宝、人、できごと、もの、そしてほっとけない課題が模造紙の中に次々と書かれて行きます。この模造紙もお宝です

まちの緑側ものガナリ

まちの緑側育みプロジェクトなかの





毎日顔を出す常連の柿津辰三さん(86歳)。自分で栽培した黒豆のツルで作ったランブシェードを見せながら「これ被つてもいいかな」と笑わせていました。左がリーダーの眞篠淳子さん

「医者」の薬より効いたわ 心が上向くお茶飲み処。

住民がつくる、こんな居場所あったらいいな。

下高井郡木島平村 ● 寄らし・来らし 夢ひろば

「自分の暮らす地域に、こんな居心地の良い場所があったらいいな…」と思わせる所が、木島平村にあります。

この「寄らし・来らし 夢ひろば」は、運営する地域の女性たちが毎日ボランティアで当番をしています。寄る人はお茶とお茶請け、おしゃべりに癒されて帰ります。地域の乗合タクシーが停まり生活必需品を買い取るので便利。ときに健康や介護の相談所ともなります。「用事がなくても来たい」と話す男性もいるように、平成25年7月のオープン以来寄る人は増え続け、今は多い月で600人を数えます。行政主導型でなく、住民自らが運営し育てていることに意義があります。

そもそもは、ここにあったJAの地区組合センターが閉所することになり、みんなが望んでいる寄り合い所に活用できないか、という話が発端でした。



常連さんが持ち込んだナス。そこにメッセージが書かれているのを発見して会話が弾むひととき。後方の棚には常設販売されている調味料やお茶、駄菓子などが並んでいます

手作りのイベント

「お楽しみ市」に広がる笑顔

この日は、お楽しみ市のイベントが開かれる秋の一日。訪れる人たちはみなさん顔馴染で、声を掛けあい、買い物やおしゃべり、お茶請けに舌鼓を打っています。

「お茶飲んでって」「これどうやって作るの?」「元気だった?久しぶりだね」など、テーブルの周りで話が弾みます。「夢ひろば」のスタッフた



「お楽しみ市」の日。広場の入り口には、自分たちが育てたダイコンやハクサイなどの野菜、果物などが並び笑顔の輪が広がります

ちはお茶を出したり、ホットプレートで「いももち」を焼きながら笹寿しやお菓子などを販売したりと大忙しですが、和気あいあいとしたなんとも温かい雰囲気です。

常連の男性たちも訪れ、いつものように話をしていきます。高齢者は日中一人で過ごすことが多くなりがち。「おら、行くところなくて、しゃべるとこなくて、ここに来るまでは淋しかったよ。土日もやってほしいくらいだ」と毎日通ってくる男性は話します。ほかにも1日に2回、3回と何度も顔を出す人もいます。

高齢者が近くで 買い物できるしくみを

「夢ひろば」ではJAのAコープの調味料や缶詰他、手軽に食べられる袋菓子などを委託で販売し大変重宝がられています。「ここがなきゃ、砂糖やお酢一つ買うにしても遠くまで行かなければならないです」と話す85歳の山田竹子さん。近くのミニスーパーの閉店で困っていた高齢者にとって、生活必需品が近くで買えることは便利でありがたいのです。



お友達の宮崎あつ子さん(左)を誘ってお楽しみ市にやってきた常連の丸山ゆり子さん。「ここは行きつけのカフェ。ひと息つきにやってくるの」と笑顔で

また「夢ひろば」がある場所は、診療所や薬局、郵便局などが100m以内の範囲にあり、各所で用事を済ませた帰りに立ち寄る人も多いいいます。丸山ゆり子さん(68歳)は「今日はそのまま帰ろうかなと思っても、笑顔で『寄ってって』『お茶飲んでって』、と声をかけてくれるから、ついつい入っちゃうの。週に2回くらいは来るかな。おいしいお茶請けの作り方を教わったり、世間話をしているトリフレッシュできてね」と笑顔で話します。

木島平村にはデマンド交通「ふう太号」という乗合タクシーがありパス券を利用すると100円で乗車できま



1日7本ほど運行している地域の乗合タクシー「ふう太号」。希望の時間を予約するシステム。「夢ひろば」はその待合場所にもなっていて、待っている間におしゃべりを楽しめます

介護の悩みも「対一」で じっくりと聞いてゆく

夢ひろばのリーダーを務める眞篠淳子さんは、千葉県の出身。結婚を機に長野県に暮らし、県職や木島平村での保健師として28年務めました。その後は村会議員やJAの理事、社会福祉協議会の役員を12年務め、地域の健康や福祉に熟知した人。村で暮らすうちに「地域のみんなが気軽に集まれる場所が欲しい」と考えていたのです。

「当番じゃないけれどお茶を飲もうかと思うと、ついここに来てしまう」。スタッフにとっても、ここは自身の居場所でもあり、憩いの場。頭の上に吊るしてあるのは手作りの「タオルドレス」



真篠さんは「いろいろな人との出会いがあり、仲間も出来て、この場所が誕生したのです。JAの地区組合センターが閉所になるにあたり、施設の有効活用として寄合場所を提案要望したところ、提供してもらえらることになりました。改修費用や光熱水費はJAに全面的に応援してもらっています。テーブルや椅子は廃校になった小学校から。柵は木材の提供を受けてボランティアで作るな

ど多くの方々の協力を得てスタートしました。買い物弱者の問題を解決しようと話し合い、Aコープ商品を委託販売しています。

「夢ひろば」の名称は、以前JAのイベントで使っていた名前で、「寄りし・来らし」とは木島平村に伝わる民俗節の中の一節から取ったそうです。

運営スタッフは現在14名。月1回、スタッフ会議を開いて話し合いや勉強会を行っています。「夢ひろば」での会話ではよく介護の話題があるため、スタッフは認知症や介護の勉強も行っています。

真篠さんに相談をする人も多くいて、自分が認知症かもしれないと悩みながらも、医者にしっかりと伝えられないケースも。真篠さんは保健師ならではの経験でいねいに状態を聞き取り、紙に書いて受診をすすめました。その後適切な診療を受けることができたために不安や症状が改善しているといえます。

「特に男性は、仕事や居場所がなくなったりすると、どんどん疎外感が募って気力を失い認知症になりやすいんです。1日に何度も散歩がてら



「夢ひろば」は手作りの作品を展示する場にも。上の写真の「タオルドレス」は中学生が授業で習いに来たほど人気

寄るといふ80代の男性は、「夢ひろば」に来るようになってから張り合いと気力ができてきて農作業も少しずつやるようになり、それにもなると症状も軽くなり家族も喜んで聞いて聞きます」（真篠さん）。

自分のことを待っていてくれる場所を見つけたこと、昔の話を聞いてくれる人がいることで人は安心して心を開き、元気になるのでしょうか。「来て良かった、お茶もうまかった、らくらくした」と言ってもらえると嬉しいし、私たちが元気をもらった、学ぶことも多い」とスタッフは話します。

ルールと知恵と実行力で創りあげていく場所

たとえ気軽にお茶飲みをする場所であっても、「夢ひろば」では話を聞く

際にルールを決めています。「来た人との話の内容は他言無用。聞き上手になり、話を根掘り葉掘り掘りこまない」。いろいろな人がいるのでとても重要なことだと真篠さんは言います。また「みんなで運営して、みんな平等の立場でいることも大切。自分の人生は一度だけですし、人とのつながりで世界が広がるのですから、お徳がいっぱいですよ」と話します。

スタッフ会議では、さまざまな意見が出ます。それぞれの考えを話し合い、実行していくと、どんどん進化していくという「夢ひろば」。これからは人と物と心を介して情報文化が交流し、知識や知恵、技が広がっていきます。



いつも笑顔の常連さんたち。後ろにある衣類は年4回、2日間ずつ衣料品店からの委託で販売。みんなが楽しみにしています