



## アクティブシニア + 八十色ストーリー 金沢アクティブシニア実践事例集

安心 活気 学び 挑戦 健康  
のタネを蒔く人

# このまちに、 タネ蒔く人々

アクティブシニアを応援します!  
私たちは生活支援コーディネーターです



この事例集は、金沢市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターが取材・制作にあたりました。私たちは、多様な生活支援サービスを創るとともに、高齢者の社会参加が多い地域づくりをすることで、介護予防をすすめる役割を担っています。この事例集を手にとり、「私も何かやってみたい」、「こんなことをしてみたい」と思った方は、一度ご連絡ください。活動の企画の相談に応じることや各種情報提供ができる場合もあります。ちょっとしたアイデアでも結構ですので、お気軽にお問合せください。自分の生きがいや楽しみが誰かの支えになる、好循環を生み出すタネを蒔き、笑顔の花と一緒に咲かせましょう。

●生活支援コーディネーター（金沢市社会福祉協議会）TEL: 076-231-3571

金沢市・金沢市社会福祉協議会

# はじめに

人生100年時代を見据え、高齢者から若者まで、すべての人たちに活躍の場があり、元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくることが必要となっています。

こうした生涯現役社会の実現に向けて、さまざまな趣味や活動に意欲的で、「アクティブシニア」と呼ばれる元気なシニア世代が、その知識や経験を活かして、活動することが注目されています。

本誌は福祉、まちづくり、知識・教養、就労、スポーツといった各分野でいきいきと活動している10名の方々をご紹介させていただき、高齢者やご家族、高齢者を支援する関係者が、今後の活動を考えるにあたり、参考になるよう作成したものです。

定年退職後などで、時間や体力が十分にあっても、何をしたらよいかわからないという方もいらっしゃるかもしれません。これまで関わってこなかった分野に挑戦したいという方もいると思います。

本誌を手に取り、自分も何か始めたいという気持ちになられた方は、関心のある各団体の窓口へお問い合わせいただき、アクティブシニアへの第一歩を踏み出してみませんか。

金沢市  
金沢市社会福祉協議会

## 目次

コラム  
連絡先一覧・関係する団体・機関

スポーツ編	就労編	知識・教養編	まちづくり編	福祉編
29	27	25	23 21	19 17 13 11 09 07 05
健康寿命とフレイル予防 連絡先一覧・関係する団体・機関	カヌオー・オキカ 安岡道子さん	金沢市シルバー人材センター 柳原かつゑさん	金沢市高砂大학교 受講生 田中清之さん	のまりんの紙芝居劇場 野間成之さん NPOみんなの畠の会 西田敏明さん 民生委員児童委員 笠川弘子さん 大浦小学校スクールサポート隊 平寿彦さん 円光寺子ども食堂 今井公子さん 金沢観光ボランティアガイド「まいどさん」 高木信吉さん





人に喜んでもらおうという気持ちが  
ボランティアガイドで  
一番大事なものかな

—— 金沢観光ボランティアガイド「まいどさん」・高木さん



ただおなかを満たすんじやなくて  
旬のものをみんなでおいしくいただき  
それがここアピールポイント！

—— 円光寺子ども食堂・今井さん



ただおなかを満たすんじやなくて  
旬のものをみんなでおいしくいただき  
それがここアピールポイント！

—— 円光寺子ども食堂・今井さん



子どもたちからの手紙が  
毎日のエネルギーになる

—— 大浦小学校スクールサポート隊・平さん



今を楽しみながら  
未来のために  
里山をつないでいきたい

—— NPOみんなの畠の会・西田さん



最近どう？  
何かあつたら  
いつでも連絡してね



今を楽しみながら

## 新型コロナに負けず、 食堂とお弁当配布の2本立て

取材で出会ったのは、両親と息子4人の6



する」ともあるそうです。

他にも、夜回りの会で支援しているホームレスの方や学習支援に参加する子どもたちへ軽食を届ける等、活動は多岐にわたります。提供する食事のメニューは、旬の食材を中心に考えています。大人からは1食300円いただき、子どもは無料にしています。食材は基本的に今井さん自らが購入しているため、特売品の情報が入ると自転車でどこへでも買い出しに行くそうです。「子ども食堂ってこ厚意でいただいた食材を活かして提供するイメージがあるでしょ? 私はそこにこだわっていないの。でもやっぱり少しでも安く抑えたいっていう正直な気持ちもあるから自転車は必須ね! とにかく、ただおなかを満たすんじゃなくて、みんなで旬のものをおいしくたくさんいただきたいなと思って」。購入する以外にも、フードバンクを利用したり知り合いからお裾分けをいただいたらしく、たくさんいたいなと思つて。

「特別なことはできないけど、たまにイベントも考え方ながら、元気につまでも続けていきたいな。今の目標はそんなところ!」そう話しながら参加者を見ている今井さんの表情は『円光寺のお母さん』でした。



### MORE STORY モア・ストーリー

YouTubeでcheck!

今井さんのポジティブな想いが詰まった「円光寺子ども食堂」の活動の様子をインタビューとあわせてご覧ください。

動画を見る方法

P30へ

詳しい方法を確認できます



(写真上) 今井さんとボランティアさん。盛り付けや配膳のお手伝いから参加者への声がけまで、それぞれが想う『サポート』をしています。

(写真下) その日のお弁当が軒下にずらり。この日はデザートに冷えたスイカも一緒に。

Facebookで発信しています。

他にも、夜回りの会で支援しているホームレスの方や学習支援に参加する子どもたちへ軽食を届ける等、活動は多岐にわたります。

提供する食事のメニューは、旬の食材を中心を考えています。大人からは1食300円

いただき、子どもは無料にしています。食材

は基本的に今井さん自らが購入しているた

め、特売品の情報が入ると自転車でどこへ

でも買い出しに行くそうです。「子ども食

堂ってこ厚意でいただいた食材を活かして

提供するイメージがあるでしょ? 私はそこ

にこだわっていないの。でもやっぱり少しでも安く抑えたいっていう正直な気持ちもあるから自転車は必須ね! とにかく、ただお

なかを満たすんじゃなくて、みんなで旬のも

のをおいしくたくさんいただきたいなと思つて」。購入する以外にも、フードバンクを利用したり知り合いからお裾分けをいただいたらしく、たくさんいたいなと思つて」。

「特別なことはできないけど、たまにイベントも考え方ながら、元気につまでも続けていきたいな。今の目標はそんなところ!」

毎年9月は、周年記念祭として、全員参加費無料&ちょっとしたお楽しみ企画を加えて、特別な日をみんなでお祝いしています。今回の企画について尋ねてみると「新型コロナのこともあるから、どちらにももうひとひねりしなくちゃね」と今井さんらしい前向きな答えが返ってきました。

「特別なことはできないけど、たまにイベントも考え方ながら、元気につまでも続けていきたいな。今の目標はそんなところ!」

そう話しながら参加者を見ている今井さんの表情は『円光寺のお母さん』でした。



## いまい きみこ 円光寺子ども食堂 今井 公子さん

1948年4月生まれの72歳。2016年9月より円光寺文化センターにて子ども食堂を開催し、丸4年を迎えた。ご近所に限らず、地区内外から参加者が集まる。

**夏** の雨上がり、新型コロナ対策で開け放された窓から、おいしそうな匂いが漂ります。建物の奥にある調理室では、エプロンをした女性が慣れた手つきで、たまごの殻をむいていました。

公営住宅が立ち並ぶ一角に、円光寺文化センターがあります。今井公子さんが、ここで『円光寺子ども食堂』を立ち上げてから4年。自宅で下準備してきた食材を手際よく調理して仕上げていきます。今井さんは、子ども食堂を始めた理由について、「料理が好きだから」と言います。「お友だちに食事をふるまつたりお裾分けしたりして、出来合いのものとか宅配が多くなっちゃうしね。ただ立ち上げると、『誰でも来てね』の気持ちを前面に出したいと思って、子ども食堂にしたの。場所暮らしだと特に出来合いのものとか宅配されてるうちに、もっとたくさん的人に食べてもらいたいなって。はじめは高齢者対象の食堂にしようと思っていたの。ひとりでいるうちに、もっとたくさん的人に食べてもらいたいなって。はじめは高齢者対象の食堂にしようと思っていたの。ひとり暮らしだと特に出来合いのものとか宅配されればどうにでもなるもんよ。思ってから、2ヶ月後にはここをスタートさせてたの!」

バイタリティあふれる今井さんの活動場所はここだけではありません。現役で調理員の仕事をしているため、子ども食堂の開催日もシフトが出てから調整。お知らせは



## エアタッチで 変わらずコミュニケーション

平さんが交差点に立っていると「あつ平さんだ」、「イエーイ」と子どもたちから声がかかります。子どもたちと交わす平さんの左手のタッチ回数は2021年6月には200万回にも届くはずでした。ところが子どもたちとタッチすることはできなくなる事態になってしまいまし。新型コロナウイルス感染症の拡大です。でも大丈夫です。子どもたちは「エアタッチ」や誘導棒と傘で「タッチ」して笑顔通り過ぎて行きます。

学路だけでなく学校内でも活動を行っています。(後にギネス申請もしています)

平さんのものには、子どもたちからたくさんの手紙が届きます。「子どもたちからの手紙が毎日のエネルギーになる」と平さんは語ります。高校生から手紙が届いたこともあるそうですが、子どもたちとの関わりが活動を支える原動力になっています。「感謝されることが幸せ。お金で買えないボランティア」と言う平さんの言葉には、継続して活動に取り組んできた人しか言えない重みがあります。2019年6月には、以前、大浦小学校に通っていた宮嶋裕輔さん(25歳)が隊員に加わり若い世代にも活動が広がることが期待されています。

「この活動を始めるまでは、しょっ

ちゅう風邪をひいていたけれど、雨の日も、風の日も、雪の日も毎日、通学路に立っているうちに気がつくと全く風邪をひかなくなつた」そう。無理をせずにできる人ができるときに行きる事を「これをモットーに70人の仲間とともに今日も活動を続けます。

**MORE STORY モア・ストーリー**

YouTubeでcheck!

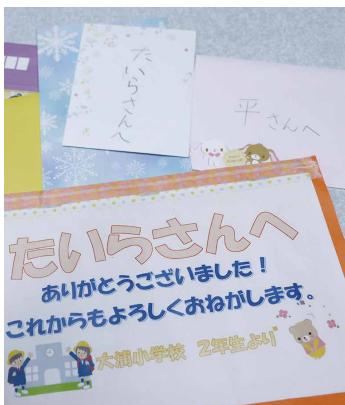


動画では、平さんのインタビューや、実際の見守り活動の様子を紹介しています。

動画を見る方法

P30へ

詳しい方法を確認できます



(写真上)コロナ禍なので誘導棒と傘タッチ!

(写真下)子どもたちからの手紙が毎日のエネルギーになります。

朝、5時。「大浦小学校スクールサポート隊」の平寿彦さんの1日が始まります。この19年間、1日も休むことなく子どもたちの見守りのボランティアとして通学路に立ってきました。「一度枯れた花は二度と咲かない。地域の安全は地域で守る、住民の防犯意識を高め、いつも地域の目がキラリと光っていることを発信し続けることが大切だとの思いで活動に取り組んでいます。

2001年6月8日、大阪で起きた池田小事件を受けて翌日、自分にも何かで起きることはないかと考えた平さんは孫が通う保育園で、「木越保育所キッズレスキュー隊」を結成しました。54歳の時でした。「それまでは、防犯交通ボランティアとして車から子どもを守ることだけを考えていたけれど、未来の宝である子どもたちを守らなければならぬと思うようになった」と平さん。これが今日の活動につながっています。石川県内で初めて始まつたこの見守りボランティアの活動は、県内だけでなく、全国に広がりました。2004年3月には、全国初となる「小学校内毎日常駐サポート隊」を結成し、通



「安心」のタネを蒔く人 #02



たいら ことひこ  
大浦小学校スクールサポート隊 平寿彦さん

1947年3月生まれの73歳。大阪で起きた池田小事件を受け、2001年6月より全国に先駆けて大浦小学校スクールサポート隊を結成。子どもの見守りボランティア活動は全国に広がっている。

**会えないときは、SNSを使ってつながる工夫**

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、訪問していいのか悩ましく感じる一方で、コロナ禍でも自分にできることをしようと携帯アプリのLINEを活用しています。「メッセージを送つてすぐに既読が付いたら元気だなと思えるし、一人だけの秘密みたいな感じで気軽に話してもらえる。コロナ禍の状況だからこそできることをして

います。何気ない会話からふとした瞬間に困りごとを話してくれることもあるそうで、印象的だった相談を尋ねると「長年連れ添った旦那さんが亡くなり、どうやって生きていったらしいからないと打ち明けられ、話を聞くうちに二人で一緒に泣いていた。でもその人から『聞いてくれてありがとう』と言われて嬉しかった」と当時を振り返り、うつすら涙を浮かべる笠川さん。こうした温かく、飾らない人柄が、胸の内にある本音を吐露させるのかもしれません。



いきたい」と、対面することが難しい中でも、気になる方とのつながりを切らさないための工夫をされています。

また、訪問だけでなく地域の身近な施設（公民館・集会所）に集まり、おしゃべりや体操等ができる地域サロンの運営のお手伝いもしています。新型コロナウイルスの影響で開催できなかつた時期もありましたが、新しい生活様式に従い活動を徐々に再開しています。「コロナ以前のようにはできませんが、集まって顔を合わせることができるようになっただけでも嬉しい」と話します。活動では、自分が楽しみながら、相手の意思を尊重することを意識するようにしています。

「民生委員は大変な役割だと考えている方が多いと思う。一人で全部しないといけないと思うと大変ですが、一緒に動いてくれる方はすぐ近くにいる。町長や防災士等の地域の各種団体との横の連携を大切にすることで、地域全体で困っている方を助けることができる」と話す笠川さん。これからも地域のつながりを大切に、身近な支援者の一人として見守り続けます。



**MORE STORY モア・ストーリー**

YouTubeでcheck!

民生委員児童委員の活動について  
思い出深い出来事ややりがいを紹介しています。

動画を見る方法  
P30へ 詳しい方法を確認できます

QRコード

地域の集いの場では、コロナ対策を実施して、参加者が色塗りを楽しんでいました。



かさがわ ひろこ  
「安心」のタネを蒔く人 #03

### 民生委員児童委員 笠川 弘子さん

1953年1月生まれの67歳。福井県出身。2001年12月に民生委員の委嘱を受ける。2013年から四十万地区民生委員児童委員協議会会長に就任。2019年12月から

金沢市民生委員児童委員協議会の副会長に就任。地域の各種関係者との連携を大切に見守りをしている。

金 沢市では1125名の方が民生委員・児童委員に委嘱され、地域の福祉活動において、重要な役割を担っています。高齢者や障害者世帯などの見守りや安否確認を通じて、住民の生活上の様々な相談に応じるとともに、行政はじめ適切な支援への「つなぎ役」としての役割も期待されています。

民生委員の活動として、2001年から約19年間取り組んでいる笠川弘子さんはお話を伺いました。笠川さんが担当している地域では、317世帯の方が暮らしています。

「最近どう?暑いから熱中症に気を付けてね」気になるひとり暮らしの高齢者や高齢者夫婦宅などを訪問し、玄関先での何気ない会話を通じて、体調面や精神面を気遣います。民生委員のやりがいや喜びについて「自分の町会の範囲だったつながりが、民生委員になったことで大きく広がった。つながりが増えたことで学ぶ機会が多くなり、自分の糧になっている」と話します。

訪問する時は話を聞いてもらえるという安心感を持つてもらうことを心がけています。