

このまちに、 タネ蒔く人々

安心 活気 学び 挑戦 健康
のタネを蒔く人



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、お気軽にお問合わせください。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、笑顔の花を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

アクティブシニア+人+色ストーリー

金沢アクティブシニア実践事例集

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必要があります。

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

福祉編	まちづくり編	知識・教養編	就労編	スポーツ編	コラム
05	07	09	11	13	17
円光寺子ども食堂 今井公子さん	大浦小学校スクールサポーター隊 平寿彦さん	民生委員児童委員 笠川弘子さん	NPO みんなの畑の会 西田敏明さん	金沢観光ボランティアガイド「まいごさん」 高木信吉さん	のまりんの紙芝居劇場 野間成之さん
					19
					21
					23
					25
					27
					29

連絡先一覧・関係する団体・機関





最近どう？
何かあったら
いつでも連絡してね

— 民生委員児童委員・笠川さん



ただおなかを満たすんじゃなくて
旬のものをみんなでおいしくいただく
それがこのアピールポイント！

— 円光寺子ども食堂・今井さん



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 みんなの畑の会・西田さん



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



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

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
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ごこへ
でも買い出しに行くそうです。「子ども食
堂ってご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いくて、みんなで旬のも
のをおいしく、たくさんいたただきたいなど
思っています。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り
することもあるそうです。



人家族。お母さんは「男ばかりで毎日こ
はんが大変。月1、2回だけでも献立のこと
を考えずに食事ができるのは本当に助か
る」と話してくれました。隣にいた息子く
んは「おいしいよ！」と笑顔で答えてくれ
ました。
コロナ禍で食堂の通常開催ができず、
5、6月は自宅前でお弁当の配布を始めま
した。7月からは文化センターでの食堂開
催と弁当配布の2本立て。弁当配布の日
は、1日80食を作った日もありました。「作
ることは全然苦にならないんだけど、渡し
間違えたり数が合わなくなったりするのが
大変だったから、予約制に変更したの。少
しラクになったわ」。
毎年9月は、周年記念祭として、全員参
加費無料&ちよつ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、さらにもうひと
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
ントも考えながら、元気にいつまでも続け
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

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。



子ども、高齢者
お一人様、ファミリィ
誰が来てもいいの
みんなの息抜きの場
にしてほしい

「安心」のタネを蒔く人 #01

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
放たれた窓から、おいしそうな匂
が漂ってきます。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
ゆ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ったりお裾分けしたり
しているうちに、もっとたくさんの人に食
べてもらいたくなって。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
が多くなっちゃうしね。ただ立ち上げるこ
きに、『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
さえあればどうにでもなるもんよ。思い
立つてから1カ月後にはここをスタートさ
せてたの！」
バイタリティー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

毎

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、大阪で起こった池田小事件を受けて翌日、自分にも何かで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ない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っ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

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)

エアタッチで
変わらざるコミュニケーション

平さんが交差点に立っていると「あっ平さんだ」、「イエーイ」など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ができなくなる事態になってしまいました。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」して笑顔で通り過ぎて行きます。



「安心」のタネを蒔く人 #02

感謝されることが幸せ
お金で買えない
ボランティア



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。大阪で起こっ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。

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

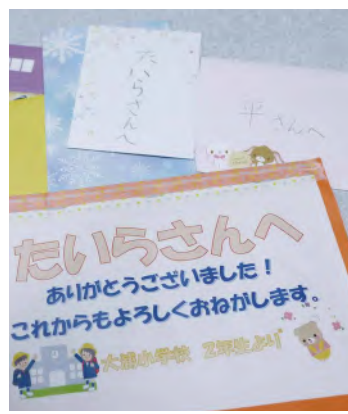
← P30へ

詳しい方法を確認できます

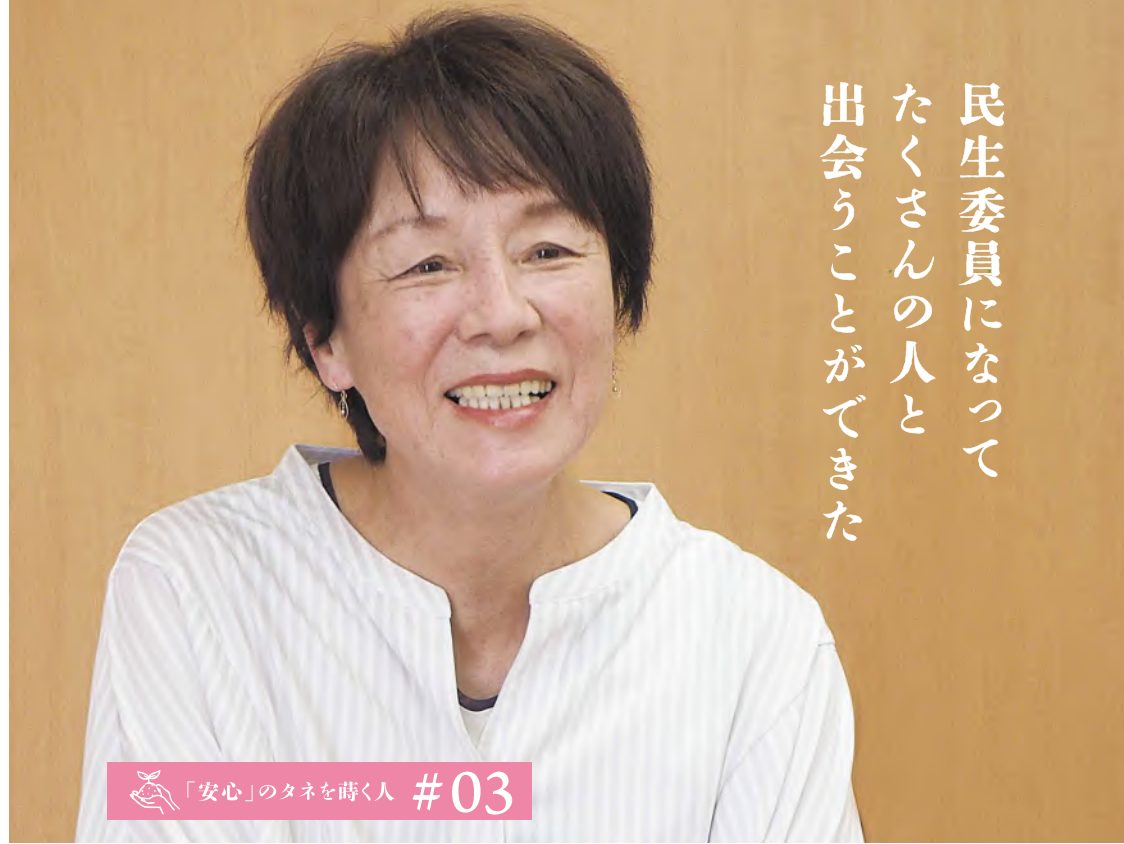
(写真上) コロナ禍なので誘導棒と傘タッチ!
(写真下) 子どもたちからの手紙が毎日のエネルギーになります。

平さんのもとには、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、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に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った「そう。無理をせずにできる人ができるときにできる事を」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。



民生委員になって たくさんの人と 会えることができた



「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、住民の生活の様々な相談に応じるとともに、行政を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にお話を伺いました。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ってもらうことを心がけて

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いいかわ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、うっ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ない。



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。「メッセージを送ってすぐに既読が付いたら元気だなと思えるし、二人だけの秘密みたいな感じで気軽に話してもらえるとコロナ禍の状況だからこそできることをして

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っ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はできるように。自分も楽しいながらも、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。町会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〜

詳しい方法を確認できます



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。

太

陽がさんさんと照り付け、蝉の合唱が入っていない里山の草木を刈り、子どもたちが遊べる広場づくりに取り組む「NPOみんなの畑の会」の活動を取材しました。代表を務める西田敏明さんより、ふるさとの里山を次世代につなぎたいという想いとその背景を伺いました。

「四十万地区って実はね、日本初の筍の缶詰工場があった地区なんだよ。あまり知られていないけれど筍の名産地だったんだね。そんな歴史のある里山が荒れていくのは寂しいし勿体ないと思わないかい」と活動の背景を話す西田さん。みんなの畑の会は後継者不足で荒れていく畑や里山の整備を通じて、環境保全と人の交流、さらには地場産業の創出を目標に掲げ、四十万地区の賑わいづくりに一役買っています。

みんなの畑の会は2017年3月に設立されました。設立のきっかけは、西田さんが退職後、のんびり畑仕事をしようと思いついた近所の方から畑を借りたことが出発点でした。近所の方と交流しながら畑をしていたある時、売りに出される畑のお別れ会として、畑で芋煮会が企画されました。町会に声をかけ、大人から子どもまで大勢の方が参加した中で、植える場所がなくなるイチゴの苗がたくさんあるこ

とが話題となり、「私もイチゴを育ててみたい」、「みんなで畑を借りてやってみようか」、「子どもたちも参加できるね」と盛り上がったそうです。そこで別の休耕地を借りて、みんなで苗植えを行ったところ、その様子が新聞報道されました。報道を受け、金沢市役所から「市民農園として活動しませんか」と西田さんに提案があり、近所の方たちと相談の上、NPOの設立と四十万地区の市民農園活動をスタートさせることになりました。

密にならない屋外活動で地域の自然と人をつなぐ

現在では約140家族が畑を借りて野菜や花を育てています。また、利用会員の声から、筍掘り体験やキノコのホダ木の菌体体験等も行うことになり、四十万の里山を保全する必要性についても、住民の理解が深まりました。

西田さんたちは里山保全のために間引いた竹の使い道について話し合い、竹で作るピニールハウス「竹ドームづくり」に取り組み始めました。会としてその製作手法をマニュアル化し、竹の有効活用と産業化を目指しています。この他にも子どもたちが遊べる



「活気」のタネを蒔く人 #04

20年後に素敵な里山を子どもたちに残していくために頑張っています



にしだ としあき
NPOみんなの畑の会 西田 敏明さん

1946年10月生まれの74歳。企業の役員等を歴任。退職後自宅のある四十万地区の里山の現状を知り、地域の方々と協力しながら2017年にNPOみんなの畑の会を設立。市民農園活動や里山保全活動に取り組み、四十万地区の交流と産業の創出を図っている。

「みんなの森」づくり活動等、多様な活動に取り組んでいます。また、コロナ禍のため集合イベント等は縮小となりましたが、屋外活動は各自感染予防に留意しつつ運営されています。

会の代表として、様々な方と会い、活動を広げている西田さんですが、大事にしている点を尋ねると「やっぱり自分が率先してやってみて体験することかな。やってみないと畑でどんな機材が必要なのかとか竹ドームのつくり方の説明やアビールはできないし、なにより他の方に活動をやってみたいと思ってもらえないしね」と力強いお返事をいただきました。

また、会の中での役割については、「例えるなら自分はオーケストラの指揮者かな。楽器は吹けないけど、みんなが気持ちよく演奏・活動できるようにタクトを振ることはできるからね。結局みんなが自分のやりたいうことやできることを楽しんで取り組めるように整えることが私の役割かな。関わるみんなが積極的に楽しめば、名実ともにみんなの畑になるからね」と、笑顔でお話しされました。周りが楽しく活動できるように心を配られていることから、みんなの畑を照らすあたたかな太陽のようなりーダー像が伺い知れました。

MORE STORY モア・ストーリー

YouTubeでcheck!



動画では、西田さんの四十万地区への思いや、実際の草刈り作業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) 下草刈りに集まったボランティアと地主のみなさん。みんなで協力して草を刈りました。
(写真下) 竹ドームと畑の案内看板。ドームは休憩所としても利用されています。



金沢の思い出づくりになったよって
拍手されると
ボランティアをやつて
良かったと感じますね

「学び」のタネを蒔く人 #05

金沢観光ボランティアガイド「まいどさん」 高木 信吉 さん

1942年9月生まれの78歳。電機機器会社の営業職を定年退職後、2003年に金沢ボランティア大学の観光コースを受講し、2004年よりまいどさん・城と庭のボランティアガイドとして活動している。2007年からまいどさんの広報部長にも就任し、活動のPRに尽力している。

観 光都市である金沢の魅力を、観光客に伝える「ボランティアガイド」という活動があります。市内には「金沢観光ボランティアガイドまいどさん」、「城と庭のガイド」等、複数のボランティアガイドが存在しています。この活動に長年携わり、一期一会の出会いを大切に、金沢観光の思い出づくりを手伝わられている高木信吉さんにお話を伺いました。

「自分の説明が、金沢での楽しい思い出の一部になってもらえると嬉しいね。拍手をもらう時もあって、楽しく終わることができればほっとします」。ボランティアガイドの一番のやりがい・喜びについて、こう話される高木さん。まいどさんを始めて16年のベテランガイドです。

まいどさんの活動は、数人の小グループから団体旅行まで、様々な観光客の依頼を受けて、1時間程度で兼六園や金沢城、ひがし茶屋街等の観光名所を案内することが多いそうです。いろいろな観光客に合わせて、その都度説明をアレンジして対応することが難しいと感じる一方、思い出づくりにつながったと思う反応が返ってくれば喜びはひとしおです。

もともと電機機器会社の営業職として勤務されていた高木さん。退職後、何か興

味を持てることを探そうと、ボランティア大学に入学しました。たまたま観光コースを選んだことで、初めてボランティアガイドという活動に出会いました。営業職という経験もあってか「言葉で伝えるボランティアは自分に合いそうだなあ」と感じたそうで、実際にまいどさんとして活動し始めると、大きなやりがいや充実感で暮らして新たな張り合いが生まれました。

「観光ガイドは自分の知識を一方的に語ってはだめなんですよ。観光に来られた方がどんなことに興味関心を持っているか相手に確認しながらお話しすることが大事なんです。一緒に過ごす時間はわずかもいいかもしれませんが、ガイドした時間が楽しい思い出になつたら嬉しいですね」と、笑顔で語る高木さん。ボランティアガイドへの思いをお話しされるその口調はとても親しみやすく、観光に来られた方の思い出づくりに一役買っている名ガイドぶりが伺えました。

また、主な活動の他にも、市内の中学生向けに金沢の歴史を解説する講演活動もしているそうです。地元の子どもたちであっても、金沢のことを知らない子が多く、子どもたちの関心を引くような説明を意識し、郷土への愛着を持つてもらえるよう取り組んでいます。

新・観光名所を案内できる
日を目指して気力十分

精力的にボランティアガイドとして活動する高木さんですが、新型コロナウイルス感染症の影響は観光業を直撃し、高木さんたちの活動も停滞を余儀なくされました。緊急事態宣言中は一切の活動が中止となり、宣言解除後も観光客はすぐには戻らない状況で、以前のようにガイドをする機会はなかなか無かったそうです。

しかし、そんな中でも2020年8月に金沢中央観光案内所と金沢城公園に鼠多門がオープンし、加賀百万石回遊ルートが設けられました。金沢観光を盛り上げる取り組みがさらに充実したこともあり、忙しい日々が戻りつつあります。高木さんはまだまだ頑張りたいと話します。「精一杯できるころまで金沢の魅力を伝えていきます」。お話を通じて、高木さんのようなボランティアガイドの存在も、金沢の魅力のひとつではないかと感じました。



MORE STORY モア・ストーリー

YouTubeでcheck!

掲載しきれなかった観光客とのエピソード等を、動画ではお話をいただいています。

動画を見る方法

P30へ

詳しい方法を確認できます



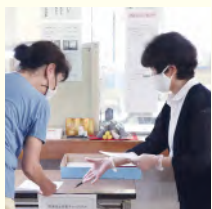
(写真上) 鼠多門をバックに、まいどさんのイメージカラーの黄色ポロシャツが映えています。
(写真下) 加賀百万石回遊ルートについて説明いただきました。観光客への説明準備はバッチリです。





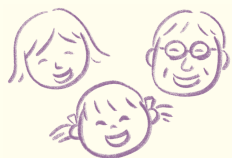
明日仕事があるという思いが
毎日頑張ろうという気持ちになる

— 金沢市シルバー人材センター・柳原さん



もつといろいろなところで
いろいろな人が
自分らしい紙芝居を演じてほしい

— のまりんの紙芝居劇場・野間さん



練習したり、衣装を作ったり
みんなでやるから楽しく続けられるの

— カヌオー・オキカ・安岡さん



結局、人と会うのが

好きだってことかな…

— 金沢市高砂中学校 受講生・田中さん



利用者さんが少しでも
笑顔になる時間ができればいいなって
この思いはずっと変わりません

— 金沢健康福祉財団ホームヘルパー・上村さん



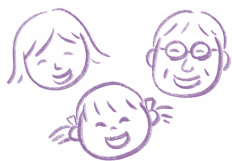
子どもたちのほしやぎ声が聞こえてくる公民館のホールに入ると、真っ赤なシャツを着た白髪の男性が紙芝居舞台を準備していました。その男性は、『のまりん』こと野間成之さん。子どもや高齢者向けに紙芝居公演を行っています。

今日のお客さんは、内川学童クラブに通う子どもたち。ソーシャルダンスを保留して紙芝居の前に集まってきました。カンカンカンと拍子木の軽快な音とともに『のまりんの紙芝居劇場』の開演です。野間さんが話した途端、あつという間に子どもたちの心はのまりん劇場にグッとつかまれます。その巧みな話術に大きな笑い声が生れますが、いよいよ紙芝居が始まるとすぐに、その物語の世界にスーッと引き込まれていきます。最初は部屋のみこにいた子たちも、気が付くとお友だちと肩を並べて、ハラハラ・ワクワク・ドキドキ…表情をコロコロ変えながら楽しんでいました。

野間さんは、金沢市内の小学校で教員をしていました。金沢大学付属養護学校（現・金沢大学附属特別支援学校）へ配属になったとき、職員室で紙芝居を見つけ、初めて子どもたちの前で演じました。「どんな反応するかなあ」と思いながらやってみると、子ども

たちに大ウケ！ものすごい集中力でグーッとお話の世界に入り込んでいく様子は、それまでに感じたことのないもので、紙芝居ってすごい！と思ったのが、紙芝居を始めたきっかけだったと、当時の様子を話してくれました。また「自分が子どもの頃は、近所に紙芝居屋さんに来ていて、買った駄菓子を食べながら見るのが好きで楽しんでいたなあ」と自身の思い出も話してくれました。

それからは、紙芝居が野間先生の十八番に。低学年でも高学年でも、受け持ったクラスでは毎日のようにしていました。「紙芝居って小さい子が楽しむものっていうイメージがあると思うけど、そうじゃない。年齢に関係なく楽しめるもの。みんなで舞台の前に集まって一緒に楽しむのが紙芝居の醍醐味！素晴らしいツールだと思っ」。



子どもも大人も、楽しい・嬉しい・幸せを感じて

しかし、新型コロナウイルスの影響で、3〜6月に活動ができず、例年なら同じ

声の続く限り
1日でも長く
1回でも多く
演じ続けていきたい

「学び」のタネを蒔く人 #06



のまりんの紙芝居劇場 野間 成之さん

1940年11月生まれ80歳。大学卒業後、金沢大学付属養護学校（現・特別支援学校）や金沢市内公立小学校に勤務し、2001年3月に定年退職。退職後は、各地で「のまりんの紙芝居劇場」を公演している。その活動は、日本のみならず、世界各国へ広がっている。

時期に50件程あった公演依頼が、0件でした。自分が感染源になってしまったら…という不安と葛藤もあったそうです。紙芝居はみんなできゅつと寄って見て楽しむもの。7月からは、コロナ禍での活動に試行錯誤しながらも再開し、徐々に依頼が増えていきます。

「もつ」といろいろなところでいろいろな人がその人らしい紙芝居を演じてほしい。その紙芝居を見た子どもたちが大人になったとき、ふと楽しかったことを思い出して、次は自分が伝えよう…そんなふうになるといいな。大人たちも、子どものためだけになく、自分のためにも楽しい・嬉しい・幸せを感じてほしいな…なんてね（笑）」と話した後、続けて「あとね、今日も始める前に子どもたちに話したけれど、甘えるってすごく大事。甘えなさい。大人も子どもも一緒。甘えて受け入れられることでホッと、嫌なことをリセットすることでまたみんな頑張れるんだよ」。

紙芝居の楽しさだけでなく、野間さんの温かい人柄がみんなを惹きつけているのだと感じました。のまりんは今日も紙芝居と一緒に笑顔を届けています。

MORE STORY モア・ストーリー

YouTubeでcheck!

学童クラブでの公演の様子を紹介しています。のまりんが演じる紙芝居の世界を、ぜひお楽しみください。

動画を見る方法

P30〜

詳しい方法を確認できます



(写真上)ドシツと構える舞台と軽快な音を鳴らす拍子木が紙芝居を演じる『のまりん』の相棒です。

(写真下)紙芝居の世界にグッと引き込まれていく子どもたち。ストーリーが動くたびに表情がコロコロと変わっていきます。



第2の人生の活動も多岐に渡りま
す。1999年、61歳で退職した後は、
すぐに金沢ボランティア大学の環境
コースに応募しました。環境コースを
選ぶことにしたのは1997年1月の
ナホトカ号重油流出事故でした。同
コースを修了した年の6月から環境ボ
ランティア「六翔会」の活
動を立ち上げ、金沢の街
並みの緑化、美化清掃活
動や角間・里山の保全
活動に取り組んでいます。



コロナでも、学び続ける
楽しさをあきらめない

金沢ではホテル・旅館業に携わり、最
後は支配人を務めました。ホテル同士
で連絡を取り合い、協力してお客さん
の宿泊先を確保したこともありまし
た。「営業畑を歩んできたので、人と話
すのが好き」。懐かしそうに振り返る田
中さんからは、人と関わる喜びが伝
わってきます。

立ち上げから20年以上になりますが、
今も8名のメンバーが活動を続けてい
ます。地域では防犯交通委員や緑花美
化推進員としてもボランティア活動を
行っています。金沢ボランティア大学校
同窓会では5期10年の間、会長を務め、
現在も「NPO法人石川災害ボランティア
アネットワーク」代表として、災害から
住民を守る活動をしています。

田中さんは一度も休むことなく、高
砂大学校まで徒歩で通っています。「た
だ散歩するのではなく、目的を持って歩
きたい。受講中は天気が悪くても歩く
ことができる」と田中さん。受講を楽し
みしながら歩くことが、健康増進に
もつながっているようです。

高砂大学校の魅力について「仲間と
触れ合えること」と語り、班ごとに分か
れて行動するプログラムでは、8人で話
し合い、大いに盛り上がったことを教え
てくれました。修了後は8人で何かでき
るかもしれない目を細め、期待に胸を
膨らませているようでした。



MORE STORY モア・ストーリー

YouTubeでcheck!

インタビューの様子を動画で紹介しています。
ぜひご覧ください。

動画を見る方法

← P30へ

詳しい方法を確認できます

(写真上) 本日の講座は「高齢者の心の健康」。熱心に受講する皆さん。
(写真下) 秋の装いで2回目のインタビュー。笑顔が素敵です。

高砂大学校の魅力は
仲間と触れ合えること



「学び」のタネを蒔く人 #07

高砂大学校 受講生 田中 清之さん

1938年2月生まれの82歳。大学卒業後、繊維業やホテル・旅館業に携わり、
1999年3月に61歳で定年退職。金沢ボランティア大学校環境コース受講をきっかけに
様々なボランティア活動を行っている。現在、第114期金沢市高砂大学校受講生。

金 沢市中央公民館彦三館を訪ね
ると、60代、70代の受講者に交
じって熱心に講義に聞き入る田中清之
さんの姿がありました。新型コロナウイルスの
感染拡大により、開校が1ヶ
月遅れ、6月から第114期受講生と
して高砂大学校に通っています。

金沢市が高砂大学校を開設したの
は、老人福祉法が施行されて間もない
1963年12月のことです。同校は、満
65歳以上の金沢市民を対象に幅広い
学習活動を通して、新しい知識や教養
を身に付けるとともに、進んで人と交
わり、楽しくて生きがいのある生活を
求めることを目指しています。開設以
来、これまでに16223名の方が修
了しています。「家に閉じこもっている
のは、性に合わないんですよ」。笑顔
で話すのが印象的です。田中さんは金
沢生まれの金沢育ち、東京の大学を卒
業後は繊維会社に勤務し、東京や大
阪、福岡、群馬など各地で営業職とし
て活躍しました。50歳になったときに
お父さまの介護のために会社を退職
し、故郷である金沢に戻って来ました。

通

勤ラッシュでたくさん車の車が行き交う午前8時過ぎ。「おはようございます」とあいさつしてくださったのは、ホームヘルパーの上村恵子さん。柔らかい笑顔が印象的な方です。午前中は、ひとり暮らしをしている男性、荒井さんのお宅へ。「荒井さん、おはようございますー」と玄関を開けると「おはよう。入って入って」と声が返ってきました。

今日は、ゴミ出しと掃除が主な業務です。気になったことは一つひとつ「これどうする？」と荒井さんに確認しながら、手早く作業を進めていきます。荒井さんは、新型コロナウイルスの影響で、デイサービスの利用をやめ、外出は月1回の通院のみとなっていました。「上村さんや他のヘルパーさんが来る日はやっぱり違うよ。誰も来なかったら、ただテレビを見ているだけ。身の回りのことをしてくれることの感謝はもちろん、話をするだけで生活にハリが出ることも感謝しているよ。来てもらう日をいつも楽しみにしてる」と話す荒井さんの近くで、作業をしていた上村さんは照れ笑いをしていました。

上村さんは宮崎県出身で、同郷のご主人と結婚。20年前、転勤族だったご主人とともに、金沢に移り住んだ際に、初めてヘルパーとして働き始めました。その後また転勤となり、7年間ほどは、仕事から離れていましたが、ご主人が早期退職したことを機に金沢に戻り、仕事を再開しました。「金沢市福祉サービス公社（現・金沢健康福祉財団）のヘルパー養成講座を受講し、資格を取って、そのまま財団系列の事業所で働き始めたんです。仕事を再スタートしたときもここからでした。財団とは深い縁があると感じています」と話してくれました。

家にもりがちの利用者さんが笑顔になれるよう

介護の仕事に興味を持ったのは、看護師をしていたお母さまの影響です。「母から仕事の話聞く中で、人のお世話をするという仕事に憧れがあったんです。それがヘルパーを始めたいきっかけですね」。

憧れから始めた仕事でしたが、うまくいかずにくじけそうになることも。「特にしんどかったのは、相手に受け入れてもらうまで思った以上に時間と労力がかかるということです。でも、先輩ヘルパーに



利用者さんの笑顔が何よりも嬉しい その笑顔に「ありがとう」と感謝の言葉を伝えたい



「挑戦のタネを時く人」
#08

かみむら けいこ
金沢健康福祉財団ホームヘルパー 上村 恵子さん
1953年3月生まれ67歳。宮崎県出身。独身時代は証券会社に勤務していたが、結婚を機に退職。20年前に資格を取得し、ホームヘルパーとして働いている。

『相手だって慣れるまでに時間がかかるよ』と言われたときに、自分のことしか考えていなかったと気づいたんです。上村さんは、続けてこう話します。「利用者さんの自尊心というか、ご本人が大切にしたいことを尊重するようにしています。見ていて手を貸したくなることもあるけれど、そこはグツとこらえて、その人の「領域」を守ることを第一に考えています。ヘルパーの仕事は、お世話をする“っていうイメージだったけれど、それだけじゃないなって。利用者さんが笑顔を見せてくれたときは、感謝の言葉をいただくよりも嬉しい。受け入れてもらえた気がして、ありがたうってこっちゃんが感謝したくなっちゃうんです（笑）。利用者さんの中には、苦しい思いとか痛い思いをしている人が多いんです。自分が訪問することで、少しでも笑顔になる時間ができれば良いなと思ってます。仕事を始めた当初からこの思いは変わりません」。

穏やかな笑顔の奥に秘めた仕事への情熱を垣間見たような気がします。

MORE STORY モア・ストーリー

YouTubeでcheck!

ヘルパーとしての上村さんの半日に密着しています。「ホームヘルパーのお仕事って…?」と思われる方、ぜひご覧ください。

動画を見る方法

P30へ

詳しい方法を確認できます



(写真上) 細かいところをチェックしながら、スピーディーかつ丁寧にこなしていきます。一つひとつご本人に確認を取りながら進めていきます。
(写真下) 作業が終わり、少しのあいだ談笑です。短い時間ですが、お互いにとってとても大切な時間です。



マスク越しだから、
明るく元気な声で気持ちを
影響で柳原さんの職場も緊急事態宣言

「仕事をやるまではこうした施設があるなんて知らなかったんです。この窓口で働くうちに、いろいろと話しかけてもらえることが増えてきて、その方々の中には、心に溜め込んだ思いやストレスがあり、それらを吐き出して軽くなりたくて話を聞いて欲しいのかもしれないと感じるようになりまして。そして、話を聞いてあげることでも利用者のお役に立てれば嬉しいと思うようになったんです。ここは、「おはよう」「こんにちは」と来て、「ありがとう」とニコニコと元気に帰られる人と人との触れ合いが大切だと思う。お陰様で私もここでの人との出会い、触れ合いからいろいろなることを学んでいる」と、退職してもなお自分に役割や楽しさがある喜びについて、こう話す柳原さん。毎日充実した日々を送っています。

中に入浴や講座はすべて中止となりました。宣言解除後に再開したものの、コロナ以前の様にはならず、会話するにも距離をとったり、休憩スペースの間隔を空けたりともしかしい日々を過ごしているそうです。

「コロナ禍だからこそ元気に利用してもらえらるるよう、マスクで表情が見えない分、元気な声で『おはよう』と『ありがとう』と施設に来る方に対して言葉を伝えることを大切にしているそうです。

「高齢になっても目標や張り合いがあればいきいきできる。明日は仕事だと思つと、適度の緊張感があり、かえって元気をもらっている気がします。毎日の家事もあり仕事の日は、少々大変な思いをする日もあるけれど、仕事や職場が楽しいので頑張れる」と柳原さんは触れ合いを大切にしながら仕事を続けたいと話します。

シルバー人材センターを通して就労という面でも自分の役割や生きがいを見つめ、再発見し、毎日充実した一日を過ごすのも良いのではないのでしょうか。



MORE STORY モア・ストーリー

YouTubeでcheck!

仕事の様子や高齢になってもまだまだ頑張れる思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

(写真上) 受付では元気な声であいさつすることを大切にしています。
(写真下) お風呂上がりのゆったりタイム。利用者とおしゃべりを楽しんでいます。



「挑戦」のタネを蒔く人 #09

やなぎはら
金沢市シルバー人材センター 柳原 かつ彥さん

1947年9月生まれの73歳。福井県出身。民間企業で事務をしていたが、家庭の事情で2005年に退職。65歳の時にシルバー人材センターに登録し、2013年6月から松寿荘で働いている。

定 年退職した方がボランティア活動をはじめとする様々な社会参加を通じて、生きがいを得るための就業を目的としている「シルバー人材センター」に入会し、金沢市金石にある老人福祉センター「松寿荘」で2013年から仕事をされている柳原かつ彥さんにお話を伺いました。

松寿荘は、60歳以上の方が利用できる施設で入浴や健康器具の利用によって健康の増進等を目的としています。他にも書道、生花、陶芸、パソコンサロン等各种講座も開催しています。柳原さんの仕事は、来館された利用者から利用証を受付にて確認し、台帳に記入する窓口対応を主にしています。特に窓口で交わす何気ない会話を大切にしています。

もともとは、民間の会社で商品の発注や在庫管理の事務をしていた柳原さん。定年前に家庭の事情で退職しましたが、家庭も落ち着いて時間ができたことから何かできないかとシルバー人材センターに入会し、現在の仕事場を紹介されました。

民間で働いていた時との違いもあり、最初は戸惑いもあったそうです。「正直こ

新

新型コロナウイルス感染症の影響で、数ヶ月ぶりに開催された額地区の高齢者が集う地域サロン。再開第一回目のプログラムはフラダンスの観賞です。市内でフラダンスの練習・発表に取り組むサークル「カヌオー・オキカ」が優雅なフラダンスを披露し、会場のみなさん全員でハワイの情景を楽しみました。

素敵な踊りを披露したカヌオー・オキカ代表の安岡道子さんに、フラダンスの魅力や活動で得たもの等のお話を伺いました。

「始めたきっかけはシンプルですよ。新聞社の文化センターのフラダンス教室受講がきっかけです。もともとソフトボールを30年間やっていて、身体を動かすことは好きでしたが、年齢を重ねるとさすがに体力的に大変になってきました。そこで今の自分にも何かできる運動を、ということでフラダンスに巡り合いました」と語る安岡さん。教室に10年間通ったことで友人も増え、自然と自分たちでもフラダンスをもっと練習しようということでサークルが立ち上がったそうです。

「フラダンスは動きもゆったりだし、一見軽い運動に見えるでしょ。でも一つひとつの動きを丁寧に舞うためには、全身の筋肉にすごく意識を集中しないとけないから全

身運動なんです。おかげで1時間も練習したら結構運動したぞっていう充実感がありますよ」と笑いながら話す安岡さん。他のメンバーの方からも「仲間と一緒だからジムに通うよりも楽しいし、ちょうどいい運動になるよね」、「やっぱり振り付けを覚えるために頭も使うし、楽しく介護予防っていうことになるのかな」と次々とフラダンスのメリットを伺いました。

カヌオー・オキカでは毎週水曜日に定例の練習会をしています。メンバーの自宅の一室に鏡を設置し、安岡さんが振り付けを指導しながらみんなで練習しています。また、フラダンスに欠かせない衣装や小物も手作りで用意しています。そうした一連のサークル活動を通じて、安岡さんの日々生きがい・やりがいが生まれているように感じました。

冒頭のフラダンスの発表も、サークルとして重要な活動になっています。発表の機会があることで、練習の目標や活動の励みになり、サークル活動がより充実したものになります。



「健康」のタネを蒔く人 #10

笑顔で楽しく踊っていれば
自然と心も身体も
健康でいられます



やすおか みちこ
カヌオー・オキカ 安岡 道子さん

1949年2月生まれ71歳。2015年よりフラダンスサークル「カヌオー・オキカ」を立上げ。定例練習会の他、10名のメンバーで市内地域サロン等での発表に精力的に取り組んでいる。

発表再開の目を心待ちに、
仲間と練習に励む

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響があり、カヌオー・オキカの発表も縮小しました。これまでの発表は月に2、3回程度、地域サロンや福祉施設で開催されていましたが、感染拡大防止の観点からキャンセルが相次ぎました。緊急事態宣言から発表をお休みする間、再び発表できる時に備えて、みなさんが練習に励み続けたことで、今回の素敵な発表につながりました。

安岡さんに改めてフラダンスの魅力を伺うと「見ている人も演じる人も笑顔になることですかね。笑顔で踊ることと歌の世界を伝えることもできますし、見ている人にエネルギーを与えることもできると思います。あとやっぱり好きな活動を続けることで、心も身体も健康を保ち続けられると思います」。フラダンスという趣味の活動を通じて、人と人との交流や健康づくりを楽しむ素敵な生き方の実践例を学ぶことができました。

MORE STORY モア・ストーリー

YouTubeでcheck!



実際の演技の様子や練習風景を動画にまとめました。ぜひご覧ください。

動画を見る方法

P30～

詳しい方法を確認できます



(写真上) 団体名は、メンバーの主な居住地の大額の地名を反対に読んで「カヌオー」、そしてハワイ語で洋ランを指す「オキカ」から来ています。
(写真下) 笑顔いっぱいのフラダンスが披露され、見ている方も笑顔になっていました。

Good balance!

コラム

健康寿命とフレイル予防

厚 生労働省の2019年の発表によれば、日本人の平均寿命は男性が約81歳、女性が約87歳で、過去最高を更新中です。

平均寿命とは別に、自立して元気に日常生活を送ることが可能な期間を「健康寿命」といいます。平均寿命の延びとともに健康寿命も延びてはいませんが、男性は約9年、女性は約12年も健康寿命の方が短く、介護が必要な人も増えることが見込まれます。

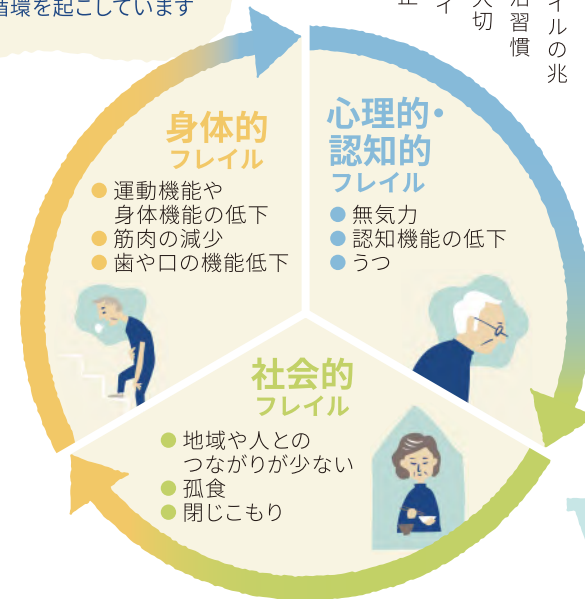
います。多くの人が健康な状態からフレイルを経て要介護状態になると考えられ、予防のためには、できるだけ早くフレイルの兆候に気づき、生活習慣を見直すことが大切です。するとフレイルの進行を食い止める、健康な状態に戻ることができ

「人生百年時代」の長い人生を「幸せな長生き」にするためには、元気で活動できる「健康寿命」を延ばすことが大切です。そのカギとなるのがフレイル(虚弱)予防。

フレイルとは、年をとるにつれて筋力、認知機能、社会とのつながりを含む心と体の活力が低下した状態をい

フレイルをつくる3つの要因

3要因が互いに関係して悪循環を起こしています



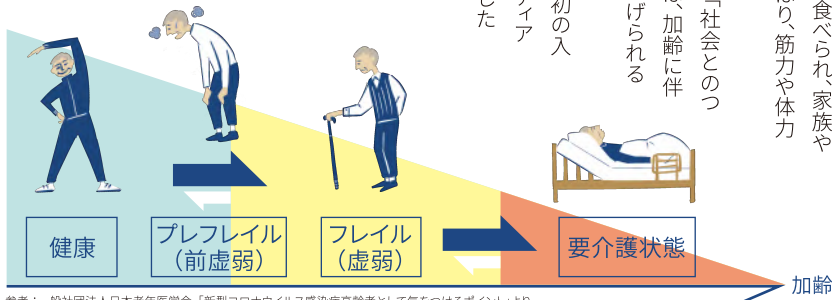
What is frail?

年

をとっても元気に活動でき、おいしいものを食べられ、家族や友人と楽しく生活するのが理想ですがやはり、筋力や体力は徐々に低下していきます。

「しっかり噛んで、しっかり食べる」、「運動する」、「社会とのつながりを持つ」この3つがバランスよくできていれば、加齢に伴う体や心の衰えはフレイルを予防でき、改善につながれることがわかってきました。

特に社会参加の機会が減少するとフレイルの最初の入り口になりやすいと言われています。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見つけることが大切です。



参考：一般社団法人日本老年医学会「新型コロナウイルス感染症高齢者として気をつけるポイント」より

金

沢市には城下町の伝統や、自然の中で育まれた連帯意識や相互扶助の精神に基づき、高齢者の社会参加の受け皿となる団体や活動場所が数多くあります。さらには、自らの知識・教養等を高めるための文化施設や体育館なども各地に整備されています。本誌を手に取り、自分も明日から何か始めたいという気持ちになられた方は、29ページをご覧ください。アクティブシニアへの第一歩を踏み出し、健康寿命の延伸につながれば幸いです。

フレイルチェックリスト 3つ以上☑でフレイル

- 1年間で4~5キロ体重減少
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)の低下
- 歩行スピードの低下
- 身体の活動性の低下

本誌に登場したアクティブシニアの インタビュー動画を公開中!

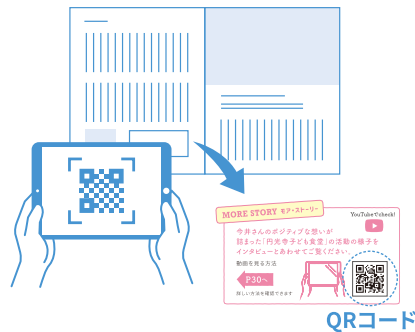
YouTubeで検索して視聴する

「金沢アクティブシニア」で
動画検索してご覧ください。



スマートフォンやタブレットでQRコードを読み取って視聴する

お手持ちのスマートフォンまたは
タブレットの「バーコード
リーダー」、「カメラ」などから
各ページのQRコードを読み
取ってご覧ください。



- 発行: 金沢市福祉局地域長寿課
〒920-8577 金沢市広坂1丁目1番1号
TEL 076-220-2288 FAX 076-260-7192
E-mail tikicyou@city.kanazawa.lg.jp
- 編集: 金沢市社会福祉協議会

令和3年(2021年)1月発行

掲載された方が所属する団体

日光寺子ども食堂	代表 今井氏 携帯電話 TEL:080-3740-4021
大浦小学校スクールサポート隊	隊長 平氏 携帯電話 TEL:090-6277-0400
金沢市民生委員児童委員協議会	金沢市社会福祉協議会内 TEL:076-231-3571
NPOみんなの畑の会	代表 西田氏 携帯電話 TEL:090-1314-0441
金沢観光ボランティアガイド「まいどさん」	金沢市観光協会内 TEL:076-232-5555
のまりんの紙芝居劇場	代表 野間氏 自宅電話 TEL:076-263-5659
金沢市高砂中学校	金沢市中央公民館彦三館内 TEL:076-261-8100
金沢健康福祉財団ホームヘルパー	訪問介護事業所 TEL:076-261-0071
金沢市シルバー人材センター	事務局 TEL:076-222-2411
カヌオー・オキカ	代表 安岡氏 携帯電話 TEL:090-6815-7467

関係する団体・機関

いしかわ子ども食堂ネットワーク ・子ども食堂の開催情報等を発信しています	LINE アカウントQRコード	
石川県NPO 活動支援センターあいむ ・NPO の設立や活動の相談に応じます	TEL:076-223-9558	
金沢市市民活動サポートセンター ・町会や市民活動の相談に応じます	TEL:076-225-7763	
金沢市子ども見守りボランティア ・通学路等で見守り活動を行います	各小学校にお問い合わせください	
金沢ボランティア大学校 ・ボランティアに関する講座を実施しています	金沢市中央公民館彦三館内 TEL:076-233-2456	
石川県福祉の仕事マッチングサポートセンター ・福祉の仕事を紹介しています	TEL:076-234-1151	
金沢ボランティアセンター ・演芸ボランティアの活動先を紹介します	金沢市社会福祉協議会 TEL:076-231-3725	
生活支援コーディネーター ・社会参加による地域づくりをすすめます	金沢市社会福祉協議会 TEL:076-231-3571	