

かわら版

公益財団法人  
長野県長寿社会開発センター



〒380-0928  
長野市若里七丁目1番7号  
長野県社会福祉総合センター5F  
TEL 026-226-3741  
FAX 026-226-8327  
info@nicesenior.or.jp  
http://www.nicesenior.or.jp

人生二毛作

梅雨空に紫陽花が鮮やかに映える季節を迎えました。シニア大学の学生の皆さまも授業やグループ活動に慣れてきたことと思います。今月も県内各地の様子をお届けします。

### まちづくり

## “ぽろん”とこぼせる場所づくり 認知症カフェ（飯田市）



い くぶん小雨が降る梅雨空の中、飯田市の中心街にある福祉施設の2階の一室は和やかな雰囲気にも包まれていました。入口の看板には“ほっとカフェ わたの実”の文字。今日は月に1度の認知症カフェが開かれています。

認知症を支える家族のグループが今年度から運営に携わる認知症カフェ。市の委託事業とい

う形式は長野県内でも珍しく、「ご家族と一緒に泣いたり」と同じ目線で寄り添える、気兼ねなく立ち寄れる場所づくりは、「ここで解決はできないけれど、心をすっきりして帰っていただきたい」という熱意に行政がバックアップしたものの。自作のジャムや小料理などを持ち寄って、訪ねてきた方々を穏やかに迎えます。



利用料 100円を入れる貯金箱です

あいにくの雨模様でしたが、10時の開店から訪ねる方も徐々に増え、たちまちテーブル

はにぎやかになりました。相談にみえられた方も多く、コーヒーや紅茶を準備する人、お菓子を用意する人など、みなさん忙しそうでした。

認知症のとらえ方はご家族ごと様々なので、「せめて困らせることだけはないように」注意を払っているとのこと。行きたい時に行けて、いろんな思いを“ぽろん”とこぼせる場所づくりが、すこしずつ地域に広がっています。

## 踏み出す一歩

### 社会参加

上田市社協丸子ボランティア地域活動センター

本日は、地元の里山を整備するボランティアグループの方と初夏のトレッキングコースを散策する、男性のためのボランティア講座の第2回目です。あいにくの雨天のため会場は会議室へ変更となりましたが、活動の様子や課題などについて参加者を交えてにぎやかな意見交換会となりました。

元々は地元の生涯学習を通じて知り合ったメンバーが、何か市民のためにと始めたのが活動のきっかけとのこと。資材などすべて自力で担ぎ上げながら整備したトレッキングコースは全長9キロ。緩やかな散策道は初心者にも好評だ

が課題も多く、一番の懸念は活動資金としてきた自治体からの助成が来年で終了してしまうこと。「花の苗一本買えなくなってしまう」。

今回のボランティア講座には、点訳ボランティアや風船を使ったマジックバルーンの達人など多彩な顔ぶれが集まりました。それぞれ培った経験から、「花の苗は・・・でもらったら？」「コースで怪我したらどうなるの？」など、様々な意見が飛び交います。地元自治会との連携や小学校などの遠足の利用などはまだこれからとのことでしたが、次の一步が楽しみな意見交換となりました。



講座の締めくくりは、前回学んだマジックバルーンの復習です。ねじりすぎて“パン！”と破裂する音もちらほら聞かれましたが、楽しみながらも真剣に取り組む姿が印象に残りました。地元ボランティアセンターのコーディネーターの発案で始まった男性向けのボランティア講座。退職後の暮らし方を模索する男性参加者にとっても、楽しい一步踏み出すための大切なきっかけ作りになったと思います。

## プラチナ世代

市民活動

### 松本プラチナサポーターズ

➤ れからなにかを始めようとするプラチ  
 ↳ ナ世代に向け、情報提供やプラチナサ  
 ロンを開催し、社会参加のきっかけづくりから、  
 地域活動への積極的なかわりができるように  
 働きかけているプラチナサポーターズ。今回の

審査会ではサポーターズや広くプラチナ世代が地域活動者になっていくために身に着けたい傾聴を学ぶための講座が企画され申請されました。



プレゼンテーションでは代表の百瀬さんが、赤い蝶ネクタイを付け長靴姿で颯爽と登場！2年目の今年はプラチナサポーターズの方向性も明確になり、活動現場の手ごたえを感じている様子が発表の姿にも現れていました。

プラチナサポーターの会員も少しずつ増え、タレント力も身につけてきたようです。最近では講師として地区のサロンからも声がかかり、ますます活動の場が広がっているようです。同じプラチナ世代だからこそその視点で社会参加のきっかけづくりの場を提供する活動はこれからのシニア世代の活動のヒントになるのではないのでしょうか。

