



# 人生二毛作 かわら版

雪模様の中、上田市で開かれた県政タウンミーティングでは、“シニアのチカラで社会を変えよう”をテーマに、阿部長野県知事も交えて様々な意見が出されました。

（12月16日上田市西部公民館）

公益財団法人長野県長寿社会開発センター

## ひだまりの保健室（千曲市）

年金が振り込まれる月の15日、千曲市稲荷山にあるスーパーの休憩室の一角には、「ひだまりほけんしつ」というのれんが架かります。年金の振込日に合わせて元保健師さんを中心に職場の元同僚たちによって「ひだまりほけんしつ」の活動が始まりました。

保健師として長年仕事を続けてこられた徳原さん。退職して親の介護もひと区切りがつくと、ぽっかりと時間が空いてしまった徳原さんは、自宅のある千曲市の社会福祉協議会ボランティアセンターへ「何かをしたいのだけど・・・」

と相談を持ちかけました。そこで、地域のサロンや居場所づくりのヒントを得た徳原さんは、自分が培ってきたスキルを活かして活動できないものかと考えたそうです。その後、



スーパーの休憩室の一角で開かれる「ひだまりほけんしつ」

県内で取組がはじまった学校の養護教諭OBらが地域の子育て支援などを行う“まちの保健室”の活動を知り、活動の場所を自分たちで探した結果、千曲市内のスーパーの協力を得て「ひだまりほけんしつ」が始まりました。

「ひだまりほけんしつ」では、スーパーの休憩室入口脇に受付の机を置き、スタッフが対応します。休憩室の一角のテーブルを使い、血圧計を置くと保健室の出来上がりです。買い物帰

りにカートを押しながら立ち寄る高齢の方が多く、買い物をした食材や、毎日の食事について話をお聴きしながらまずは血圧測定をします。常連さんも多くなり「元気でしたか」などと懐かしがりながら会話が弾みます。休憩室に立ち寄る子連れの親子も保健室を開いていることで、休憩室の会話の中に溶け込みます。立ち寄った方々は安心した様子で「次回もまた来るよ」と声をかけて帰られます。地域のみなさんがゆるやかにつながる「ひだまりほけんしつ」のような居場所がたくさんあるといいですね。

## お菜とりツアー（長野市）

長野市中条地区梅木にお住まいの高山四女子（たかやましめこ）さん89歳。高齢化率100%という山間の地で中条村時代に始まった“お菜とりツアー”は、野沢菜の収穫期に気軽に野沢菜畑で欲しい分だけ野沢菜を買い付けて持ち帰るとい、いわば“りんご狩り”の野沢菜版。そのお菜とりツアーの受け入れを高山さんは夫と二人で担ってきました。独り暮らしになった現在も、一人でツアーの受け入れを続けています。

夫が他界していったんはツアーの受け入れをやめることも考えたとのことですが、お菜（野沢菜）を育てることで、家に閉じこもらず外に出て、ご近所の方とも「芽が出たかい」「大きくなったかい」と会話が弾むそうです。「そしたら楽しいじゃないかい」と四女子さんは笑顔で話します。

お菜とりの季節になると、県内外からお菜と

りのお客さんがやってきます。申込みの受付からお菜とりの段どりまでこなし、お菜とりの予約日には急傾斜地にある畑へお客を案内し、お菜とりの説明をする四女子さん。四女子さんが作るお菜がほしい、という常連客も多いそうです。

「知らない話を聞くのが好きでね。世の中には知らないことがたくさんあるが、お菜とりの受け入れをしていると、行ったこともないところの話や、人と出会えるのが楽しいだわい」と話してくださいました。



お菜取りが終わったお客さんには「お茶でもどうだい」と四女子さん

お菜とりのあとは、お茶とお漬物でもてなしながら、「ほ～そうかい」と初めて聞く話に目を細めます。社会と繋がり、外の刺激を柔軟に受け入れ、変化を楽しむ四女子さんでした。ありがとう。

## おたすけっ十有志隊！（上田市）

10時20分。2時間目の授業が終わって中休みの時間が始まると、子どもたちが教室からいっせいに飛び出してきました。ボランティアルームの扉の上に掲げられた“おたすけっ十有志隊”の看板の電球が光っているから、今日はボランティアが中で待っている証拠。元気な声がボランティアルームにぞくぞくと入ってきます。校舎の外からは縄跳びをやりたいとボランティアを呼ぶ声がします。「お願いするときは何て言うんだっけ？」「おねがいしまーす！」

上田市神科（かみしな）小学校で学校支援ボランティアに取り組むのが“おたすけっ十（と）有志隊”のみなさんです。小学校とボランティアの関係を公民館が支える形で、昨年4月から活動がスタートしました。校舎の一角に設置されたボランティアルームは、数年前までは学童保育に使用され、その後物置代わりとなっていた教室を模様替えしたものです。ホコリをかぶっていた古民具も、今やボランティアルームを飾る宝の山となりました。

このグループの活動が生まれる背景には、同地域の上野が丘公民館が企画する「わいわい塾」があります。夏休み中の小学生を対象に地域とふれあいながら楽しむ「わいわい塾」は、夏休

みの4日間、近隣の4つの小学校から約100名の子どもたちが参加し、地域探訪で地元のお寺で座禅を組んだり、市民の森で空き缶でご飯を炊いてカレーを食べるという“サバイバル飯”を体験します。この「わいわい塾」にボランティアとして参加した方々によって“おたすけっ十有志隊”が結成され、公民館の事業で生まれた絆が地域の子育て支援で実を結ぶ形となりました。

静かなボランティアルームも、休み時間には子どもたちの声で溢れます。元気な子どもたちの安全を考えて、ストーブは触れても熱くないようにあらかじめ火を消しておきます。扇型の机に取り付けた“つかえ”棒も、子どもが寄りかかっても机が倒れないようにするための工夫です。「こういうことに気づくのは“年の功”です！」と公民館のコーディネーターさん。ボランティアルームには子どもたちがお茶を立てる畳敷きのコーナーがあり、「今までは子どもたちは茶の立て方を学んでも、それを振る舞う人がいなかったけれど、今は私たちが“お客”に



名札にはニックネーム。もうすっかり子どもたちの人気者です。「この前、離れたマンションから“かずー！！”って呼ぶんだよ」

なるので、子どもたちも楽しくなったようです」。

4月から文字通り手さぐりで始めたボランティア活動だが、今までボランティアルームを開

けなかった日はなかったとのこと。「ずいぶん前になるけれど、長野の子どもの体力が低下したというニュースがあって、何かしなければと思ったのがきっかけ」と話すメンバーの関さん。自分たちがやりたいことと学校が望んでいることを、時間をかけて意思疎通を図ってきた。ボランティア活動への参加は強制しないけれど、学校からの依頼は責任をもって対応に心がけている。壁に貼られた『学校を訪問する際の心得』の最後が印象に残りました・・・“私たちへのお礼は、子どもたちからの「笑顔」と「ありがとう」です”

\*\*\*

二毛作かわら版はホームページでもご覧いただけます

<http://www.nicesenior.or.jp>

（編集・発行）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