

シニア活動推進コーディネーター 連携事例

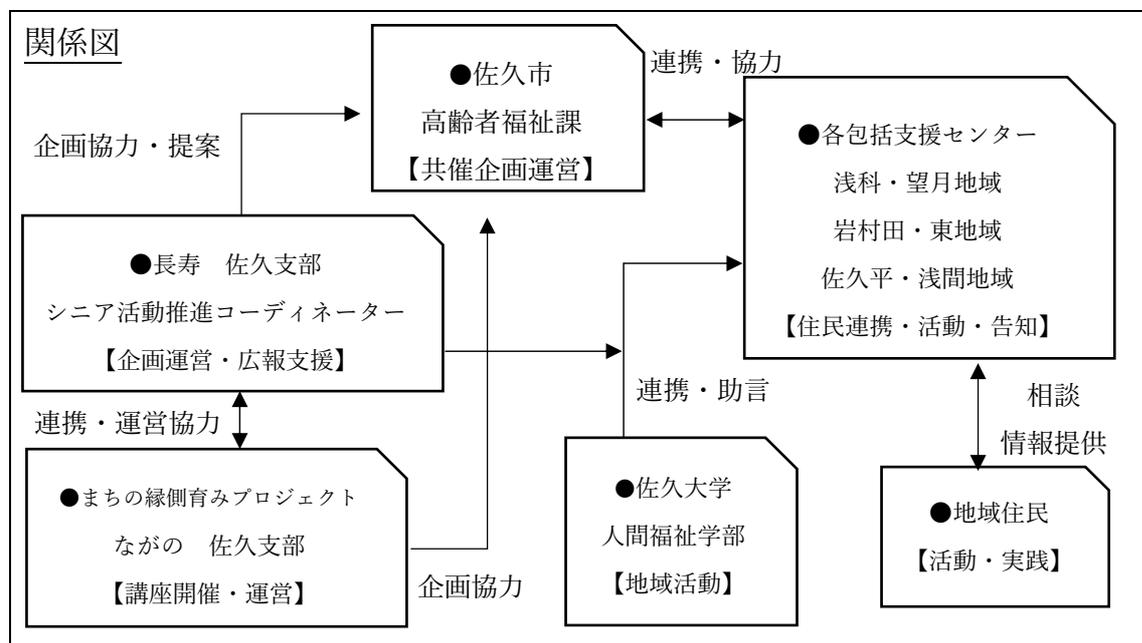
長寿社会開発センター各支部

目次

佐久支部	1
上小支部	3
諏訪支部	6
伊那支部	11
飯伊支部	13
木曾支部	16
松本支部	19
大北支部	22
長野支部	25
北信支部	28

テーマ：まちの縁側講座開催による地域づくりの取り組み（佐久支部）

取組概要	居住・生活する地域の中で一緒にまち歩きを行うことによって、縁側となる場所の発見、孤立防止、緩やかに繋がり安心して暮らせるまちづくりを目指します。同時に地域課題を一緒に寄り添いながら支える「人材の発掘と養成」を目指して行います。
連携組織・団体・個人	<ul style="list-style-type: none"> ・佐久市 福祉部 高齢者福祉課 ・まちの縁側育みプロジェクトながの 佐久支部 ・佐久市内各包括支援センター (1)浅科・望月地域 (2)岩村田・東地域 (3)佐久平・浅間地域 ・佐久大学 人間福祉学部



1 取り組みの背景

- 佐久市の高齢者福祉の一つとして、自らが歩いて行ける通いの場づくりを進めている。
- 環境変化に起因するよる移住が進み、人口増加による人間関係の希薄化が目立つようになってきている。



- ・住民主体による自らの行動による地域づくりの必要性
- ・新旧住民の調和的融合を図ることが出来る住民主体の活動の創出

2 取り組みを進めるうえでの課題・対応

- ベースとなる地域内の問題・課題の発見
⇒共同で企画運営をする団体スタッフで地域歩きの下見を繰り返す。

○対象となる参加住民の選択と意識作り

⇒地域包括支援センタースタッフによる声掛けと趣旨文書の丁寧な説明と共有意識

3 取組の経過

- R4年5月 第1回目のキックオフミーティング（佐久市高齢者福祉課）
- R4年6月 岩村田地域包括、佐久平地域包括との各ミーティング実施
（全体スケジュールおよび下見計画）
- R4年7月 昨年コロナ感染状況悪化のためできなかった望月地域の報告会打合せ
岩村田地域、長土呂地域のまち歩きコース下見（ルート選定と会場、
キーパーソンのピックアップ）
- R4年8月 岩村田地域、長土呂の3コース打合せ及び確定、詳細スケジュール調整
まちの縁側 in 望月報告会開催、佐久市への共催依頼文書作成と提出
- R4年9月 まちの縁側 in 岩村田（3コース）開催
長土呂地域におけるコース下見実施（2回目）
- R4年10月 まちの縁側 in 長土呂開催
- R4年11月 佐久大学人間福祉課 長谷川先生と報告会についての進行内容確認
- R4年12月 岩村田・長土呂地域の報告会開催・望月地域のその後の会開催



岩村田地域まち歩き



長土呂地域グループワーク発表

4 成果

- 岩村田地域 38名、長土呂地域 41名の参加となり、地元住民の意識の高さが伺えた。
- 岩村田地域においては包括支援センタースタッフの独自発想によるマップ作りの第一歩が始まった。
- 小林講師によるそれぞれの地域でのテーマが発表され、地域の課題等が視覚化された。
- 報告会において、該当地域のテーマ・課題についてより深い意見（今できること・やりたいこと）を出しあい、住民及び主催の中での共有ができた。

5 今後の課題・見通し

- 住民主体の継続的な取り組みができるか？
- 伴走支援しながらの地域づくりや新たな課題への取り組みについての連携意識の保持
- 広く住民への告知と誘導を図るための方策⇒移住者への意識啓発

2 取り組みを進めるうえでの課題・対応

○講座等の企画支援、情報提供、ファシリテーション等協力

○市内外の生活 Co の連携構築

3 取組の経過



地区懇談会（7/14 真田曲尾地区）

※生活 Co が作成した地域の活動を紹介するポスターを見ながら高齢者の暮らしについて考える



地区懇談会（10/22 真田横沢地区）

※地域の支え合い、つながりについて考える

4 成果

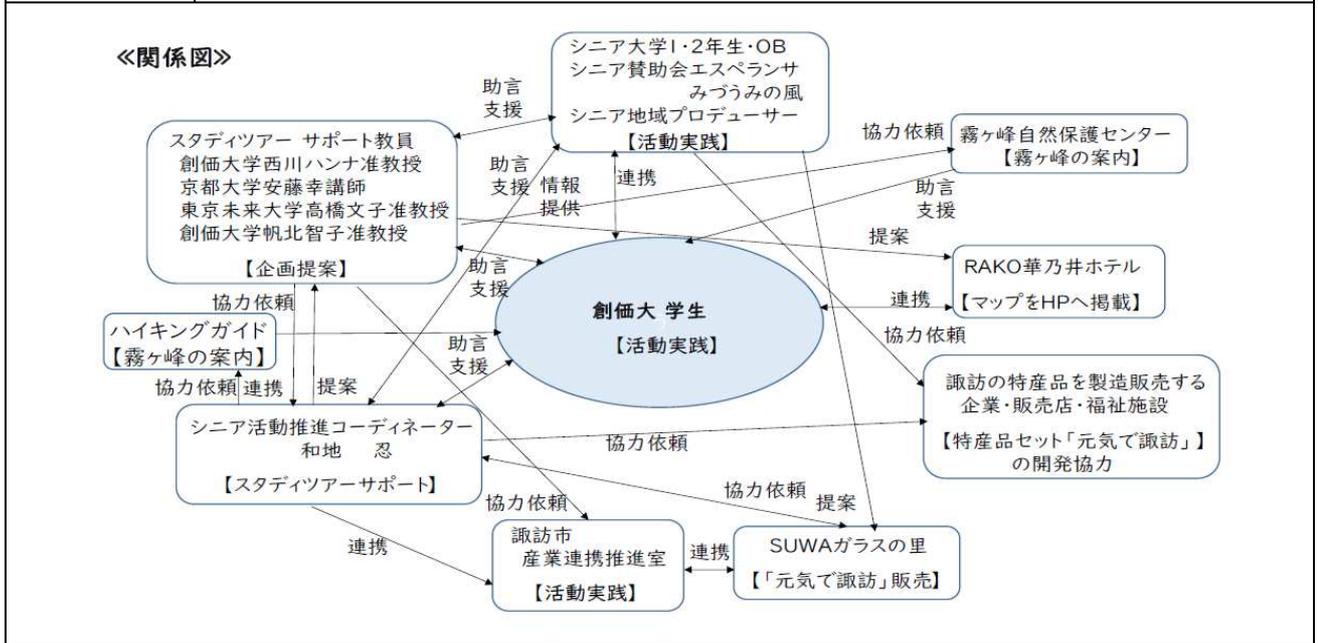
- それぞれの生活 Co が地域との関わりを深め、自主的な活動が広まってきた。
- 上田市における取組を県社協『信州で暮らしていこうフォーラム』（9/15 オンライン）にて事例紹介した。
- 生活 Co が企画した研修事業へ県介護支援課にも参加を呼びかけ、活動事例として情報を提供した。また、この連携を通じて県介護支援課『介護予防等推進研修会』の講師として信州大学井上信宏研究室との連携を図った。

5 今後の課題・見通し

- 啓発事業等の企画を通じて、生活 Co の活動支援を図る。
- 上田市の取組を他地域へ配信することで、県下の生活 Co の底上げを図る。

テーマ：2021～2023 諏訪スタディツアー
『あわてなさんな』プロジェクトへのシニア参加（諏訪支部）

取組概要	創価大学の西川先生より『諏訪スタディツアー』へシニアの参加協力依頼があった。このフィールドワークは、大学生が諏訪地域の方々から小さな課題をいただき、その解決に向けた提言を行うことを目的に行われ、参加者は地域を学び、知らない者同士がつながり、諏訪の魅力を学んでいく
連携組織・団体・個人	創価大学西川準教授 創価大学生 関西学院大学安藤准教授 関西学院大学生 サポート教員（東京未来大高橋准教授・創価大帆北准教授） 上小学部シニア大生・下倉シニア活動推進コーディネーター シニア大生・OB シニア地域プロデューサー 諏訪市産業連携推進室 RAKO 華乃井ホテル SUWA ガラスの里 諏訪の特産品の製造販売 企業・販売店・福祉施設 シニア活動推進コーディネーター 和地 忍



【取り組みの背景】

○2017 年以降、創価大学西川ゼミの大学生と諏訪地域の人々が構築してきた信頼関係とネットワークを更に展開し、2019 年からは地域貢献も視野に入れ学生のフィールドワークのスタディツアーを実施

2021 スタディツアー 2021.8.19～23

取り組みを進めるうえでの課題・対応

オンラインで開催。コロナ禍で大学生が諏訪を訪れることができない中、「諏訪地域をより身近に感じ、学ぶことができるよう、シニアが代わって目となり足となっただきたい」との参加協力依頼があった
○大学生×シニアが課題別にグループにわかれて討議を重ね、シニアが大学生の代わりに諏訪地域の課題についてビデオ収録して、東京の大学生に映像を送り課題解決へとつないでいく

課題 1 コロナ禍の健康を食で守る ⇒心も体も喜ぶ寒天料理をシニアと大学生がそれぞれ考案
クッキング動画を用いて寒天の新たな魅力を発表

課題 2 コロナ禍の地域住民の健康を守る ⇒シニア大生が街を歩き、歴史や社会・文化が感じられるルートの動画や写真を収集し、現地情報をもとに大学生が「シニアのための散策ルート」を考案発表

課題 4 シニア大×学生 スタディツアー特別諏訪セット『元気で SUWA』共同開発 ⇒諏訪地域を学ぶためにシニアが集めた資料や特産品セットを準備し大学生に送付。そこから得たフィードバックをもとに「元気でSUWA」を開発 ⇒「元気でSUWA」を諏訪地域のお土産として販売

スタディツアーを振り返るシンポジウムとワークショップ・展示・販売 ⇒サポート教員が感じた諏訪の魅力語る。出会った仲間・品々の紹介。諏訪の魅力を発信する

取組の経過

- OR3.4 創価大西川ゼミよりスタディツアー2021へのシニアの参加依頼
- OR3.5 課題①「寒天料理のメニュー考案・試作」と課題④「特産品を選定・諏訪特産品セット考案」ボランティアグループエスペランサ活動開始。課題①メニューの考案。課題④特産品選定
- OR3.6 課題②「シニアのための散策ルート」についてシニア大1年生が活動開始
第1回スタディツアーZoom打合せ 大学生と各課題別に自己紹介・現状把握・今後について
課題①メニュー作成・試作 課題②上諏訪の散策ルートの考案 課題③特産品探し
- OR3.7 課題グループ別にシニア×大学生が協働。オンライン・メール・telで情報交換
第2・3回スタディツアーZoom打合せ 進捗状況・ビデオ撮影について
課題①寒天料理「寒天御膳」を試作・ビデオ、写真撮影送付。メニューの再検討
課題②街を歩き、6つ散策ルート作成、2つに絞り全員まち歩き、ビデオ・写真撮影送付
課題④特産品8店舗から購入、写真を撮影送付。パンフの用意 大学生へのセット送付準備
- OR3.8 第4・5回Zoom打合せ 本番に向け最終準備打合せ 各グループシニアの発表パワポ準備
- 19~23 オンラインスタディツアーチーム対抗課題解決型フィールドワークをZoomで開催
- OR3.9 SUWAガラスの里で特産品セット「元気でSUWA」販売決定
特産品の再検討（価格・購入場所・商品性など）、セットとしての購入依頼
- OR3.10. 産品セット販売開始。商品化完成披露。サポートの先生・大学生も諏訪へ（初顔合わせ）
- OR4.1 「元気でSUWA」30セット販売終了
- OR4.2 スタディツアーを振り返るシンポジウムとワークショップの準備
- OR4.3 遠隔地から諏訪を学んで～すばらしい仲間たち～シンポジウム開催。出展者50名
諏訪の魅力発信。地域について学び、伝統文化受け継ぐ議論、多角的な視点から地域を考える
- OR4.7 諏訪スタディツアー2021 報告書「すわのいき」完成。配布

2021.8.3 長野日報

西川准教授(特)のオンラインツアー19日から

学生の諏訪学習 シニア大生協力

動画用に寒天料理づくり



「寒天料理のメニュー考案・試作」と「特産品を選定・諏訪特産品セット考案」ボランティアグループエスペランサが、8月3日（月）から19日（日）まで、オンラインで「スタディツアー」を開催している。このツアーは、シニア大生と大学生が協働して、諏訪の魅力や特産品について学ぶ機会を提供している。今回は、寒天料理の試作や、特産品の選定など、実践的な学習が行われている。

2021.8.6 長野日報

諏訪に来た気分になって

オンライン シニア大生が協力



「寒天料理のメニュー考案・試作」と「特産品を選定・諏訪特産品セット考案」ボランティアグループエスペランサが、8月6日（木）に、オンラインで「スタディツアー」を開催している。このツアーは、シニア大生と大学生が協働して、諏訪の魅力や特産品について学ぶ機会を提供している。今回は、寒天料理の試作や、特産品の選定など、実践的な学習が行われている。

2022.3.22 長野日報

諏訪地方の魅力発掘

県シニア大 研究成果を報告



県シニア大と協力して諏訪を研究した成果を伝える研究者たち

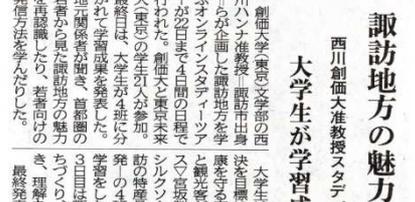
「寒天料理のメニュー考案・試作」と「特産品を選定・諏訪特産品セット考案」ボランティアグループエスペランサが、3月22日（月）に、オンラインで「研究成果報告会」を開催している。この報告会では、シニア大生と大学生が協働して、諏訪の魅力や特産品について研究した成果を発表している。

2021年(令和3年) 8月23日 月曜日 (2)

諏訪地方の魅力再認識

西川創価大准教授スタディツアー

大学生が学習成果発表



創価大学東信文部部の西川ハジメ准教授「諏訪市出身」が、8月23日（日）に、オンラインで「スタディツアー」を開催している。このツアーは、大学生が協働して、諏訪の魅力や特産品について学ぶ機会を提供している。今回は、大学生が学習成果を発表している。

報告書 諏訪のいき



成果

- 諏訪ならではのヒト・モノ・コトを再確認し、住み慣れた諏訪の良さを改めて知ることができた。
- 大学生との交流や人との繋がりができた
- 諏訪の特産品セット「元気でSUWA」を開発。SUWA ガラスの里で販売できた
- ORAKO 華乃井ホテルのホームページに、考案した「シニアマップ」2 コースが掲載された
- シンポジウムとブース展示を開催して、諏訪の魅力を発信できた

2022 スタディツアー 2022.8.17~20

取り組みを進めるうえでの課題・対応

地域の人・モノ・コトと触れ合おう～地域の資源の発見・再発見。その手法としてフォト・ボイスを実施
Photo(写真)と Voice(声)を組み合わせた参加型の問題発見、解決に向けた提案を考える方法
写真撮影は単独で行い、写真を持ち寄りグループで話し合いを重ね、自分や周りの人の視点、地域社会や社会全体の課題などをより深く理解していく。そして、展示会やインターネットなどを通してそれ社会に発信

取組の経過

- OR4.5 創価大西川ゼミよりスタディツアー2022 へのシニアの参加依頼あり
- OR4.7 ハイキングのガイド、霧ヶ峰自然保護センターとの打ち合わせ
みづうみの風にまち歩きのコース作成依頼
- OR4.8 ①上諏訪まち歩き ②八島湿原・霧ヶ峰ハイキング ③後山(懐かしい村部の暮らし)里山の繁
18・19 栄期の様子を探る。
- 20 ガラスの里に於いて、フォトボイスとして「すわのいき」成果発表



諏訪の歴史や文化を探訪 創価大生が「スタディツアー」



成果

- フォトボイスの手法で写真を持ち寄り、グループごと話し合いを重ね、お互いの繋がりが深まった
- 諏訪地域の資源の発見・再発見につながった
- 大学生の視点、地域社会や社会全体の課題などを知ることができた

2023 スタディツアー

◇ 西川ゼミ 2023.8.22~25

取り組みを進めるうえでの課題・対応

- 諏訪地域に息づく歴史・伝統・文化に触れ、人々がつなぐ地域の暮らしとその価値について考える。
- ① 上小学部と諏訪学部生のオンライン交流会に大学生参加⇒栄村の取組をフューチャーデザインの思考の実践例としてとらえ、長い時間を経験してきた高齢者と、現代社会をその先の未来に受け継ぐ若者との交流を通じて、持続可能な社会づくりを、よりリアルな私たちの暮らしに関わる課題として考える

- ② 大学生と賛助会エスプランサ 地元の食を介した交流会⇒日頃東京で学ぶ学生が諏訪地域の高齢者から地元の特産品（寒天・味噌・漬物等）を使った食を通して諏訪地域の暮らしを学ぶ
- ③ 大学生とシニア大2年生 地域活動についてシニア大の4グループが発表

取組の経過

- OR5.6 創価大西川ゼミよりスタディツアー2023へのシニアの参加依頼あり
- OR5.7 上小学部と諏訪学部のオンライン交流会について、大学生の参加と内容について打合せ エスプランサと地元の特産品を使った郷土料理調理メニューについて打合せ
- OR5.8 ①シニア大上小・諏訪学部オンライン交流会 ②地元の食を介した交流会 23 ③シニア大2年生、地域活動についてグループ発表 まとめ



2023.8.23 長野日報

創価大学（東京都）の西川ハシナ准教授「諏訪市出身」の研究室に所属する学生は、県シニア大諏訪部などの地元の食を使った交流会を市駅前交流アラスすつちャオの調理教室で聞いた。社会福祉学専攻の地域振興に関心を持つ学生は、同学部卒業生で、エスプランサの協力のもと、寒天や高野豆腐、そば料理を通して諏訪の歴史や文化、地元の人々の暮らしを学んだ。

創価大・西川准教授研究室の学生ら

地元料理から歴史文化学ぶ 県シニア大学諏訪学部と交流

6人ともになめこ飯、高野豆腐のひき肉詰め、揚げそばを使ったエスプランサ、寒天ゼリー、ルバーブのジャムを作った。天野陽平さん（21）愛知県出身は「シニア本の皆さんの肌がとてもきれいで驚いた。温泉やきれいな水、産物食品のおかげかなかな」と笑顔を見せ、「社会福祉には大勢の人の関わり、一人ひとりを支えることが大事だと思う。料理を通して皆さんと交流できるといいな」と振り返った。



県シニア大学諏訪学部の卒業生とともに地元の特産品を使って料理する創価大の学生ら

成果

- 諏訪地域に息づく歴史・伝統・文化に触れ、人々がつなぐ地域の暮らしについて再確認できた
- 2021 リアルではできなかった郷土料理を、大学生と一緒に調理することができた
- 大学生が加わり、他学部ともオンラインで交流することができた

◇ 安藤ゼミ 2023.9.14~15

取り組みを進めるうえでの課題・対応

地域に暮らす人々の視点（大学生、子ども、障害のある人、高齢者、などなど）から、諏訪地域を「住みやすく」「住みにくく」している地域課題について考える。

- ① 上諏訪まち歩き 五蔵・五寺・秋葉神社・甲州街道
- ② ビオレホールにて交流会。諏訪の紹介、地域活動の紹介、まとめ ビオレホール・エスプランサ・シニアちゃん・みづうみの風

取り組みの経過

- OR5.6 関西学院大安藤ゼミよりスタディツアー2023へのシニアの参加依頼あり
- OR5.7 スタディツアー内容について検討
- OR5.8 まち歩きについて、みづうみの風とコースと交流会について検討
- OR5.9.15 ①大学生とシニア大生・OB 上諏訪まち歩き②大学生とシニア大生・OB との交流会



成 果

○諏訪地域に息づく歴史・伝統・文化に触れ、地域に暮らすシニアの視点について確認できた
大学生より

午後の交流で、みなさんの地域への思い、地域での活動を知って、あらためて自分と地域との関わり方について考えるきっかけになった。自分の地域のこともっと知りたくなった

先生より

木遣りのビデオを撮って、一度目は見ているだけだった学生が、二度目には手を上げて応じていることがとても印象的でした。こうして思いは伝わっていくのだという瞬間だと思いました

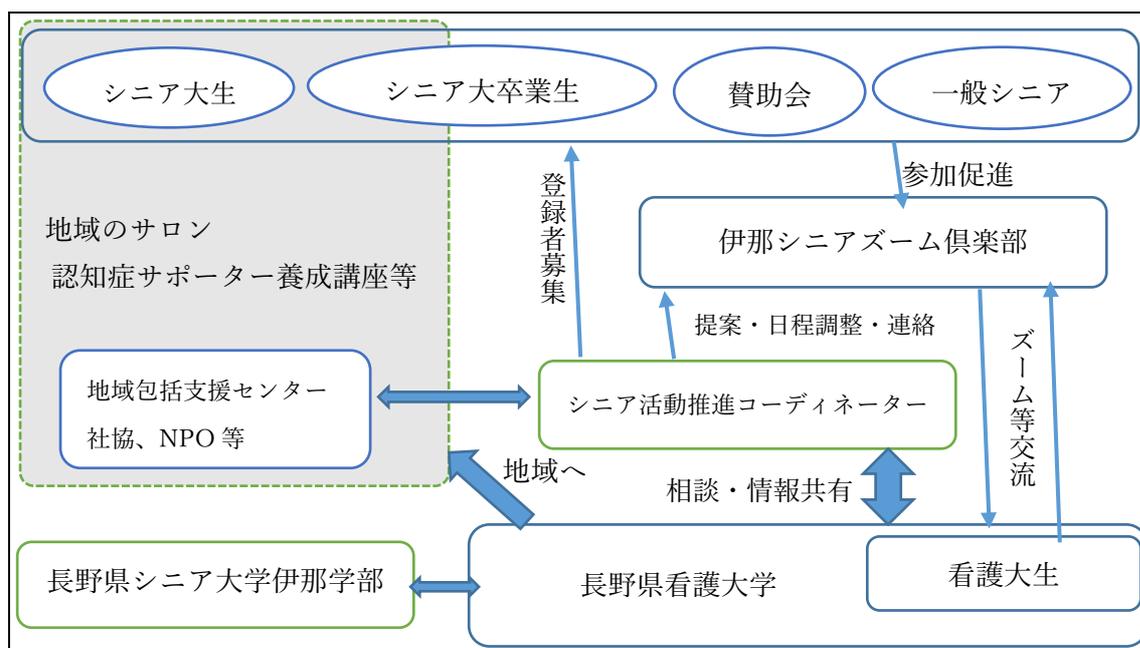
【 今後の課題・見通し 】

○年明け 2 月に冬のスタディツアー「ユニバーサルツーリズムを学ぶ」として、ユニバーサルサポート諏訪と一緒に地域の障がい者のスキー体験を、創価大生・シニアも加わり行う予定

○シニアへの協力依頼は今後もある。シニアへの負担が大きくなるようにしていく

テーマ：長野県看護大学生とシニアの交流（伊那支部）

取組概要	コロナ禍、老年看護実習の一環としてシニアとの交流を模索していた看護大学の学生とシニアが、Zoom を活用して継続的な世代間交流を行うきっかけができた。さらに学生の地域サロン参加、シニア大学での交流講座開催、シニアの看護大学訪問交流等、地域での継続的な多世代交流へとつながっている。
連携組織・団体・個人	<ul style="list-style-type: none"> ・長野県看護大学講師 曾根千賀子さん ・シニア活動推進コーディネーター 藤井 佳代 ・駒ヶ根市地域包括支援センター、駒ヶ根市社会福祉協議会、NPO 地域支えあいネット、シニア大学伊那学部 ほか



1 取り組みの背景

○コロナ禍、シニアが Zoom 会議等に気楽に参加できるよう、Zoom の使い方に慣れる場として 2020 年 12 月、「伊那シニアズーム倶楽部」を立ち上げた。

○2021 年春、看護大学では新型コロナウイルス感染症感染拡大予防のため、従来の受入れ施設での老年看護実習ができず困っていた。



○人との交流機会が少なくなったシニアと、シニア世代との接点がない学生の双方が、オンライン上で交流し、お互いに知り合う機会を作れないか。

2 取り組みを進めるうえでの課題・対応

- 日程調整⇒看護大学から候補日時を挙げてもらう。シニアには電子メールで連絡し、日程調整アプリ「調整さん」に入力してもらい開催日を決定。
- 交流内容⇒看護大学が企画。看護大学生が進行する。
- Zoomのトラブル⇒コーディネーターが対応

3 取組の経過

- 2021年5～7月 シニアと看護大生のZoom交流会（看護実習）（計6回）
- 2021年 Zoomを使ったインタビューで卒業研究への協力
（テーマ「地域で暮らすシニアと看護大生による世代間交流におけるシニアの思いについて」）
- 2021年9月 信州ねんりんピックオンライン交流会に看護大生が参加
- 2022年5～7月 シニアと看護大生のZoom交流会（看護実習）（計3回）
（テーマ「等話」：「現時点で私が考えている人生の心情、生き方の心がけ」BOR）
- 2022年秋～ 交流したシニアが運営する地域サロン等に看護大生が訪問・参加
- 2023年秋 シニア大生との世代間交流講座。Zoom倶楽部の看護大訪問交流。

4 成果



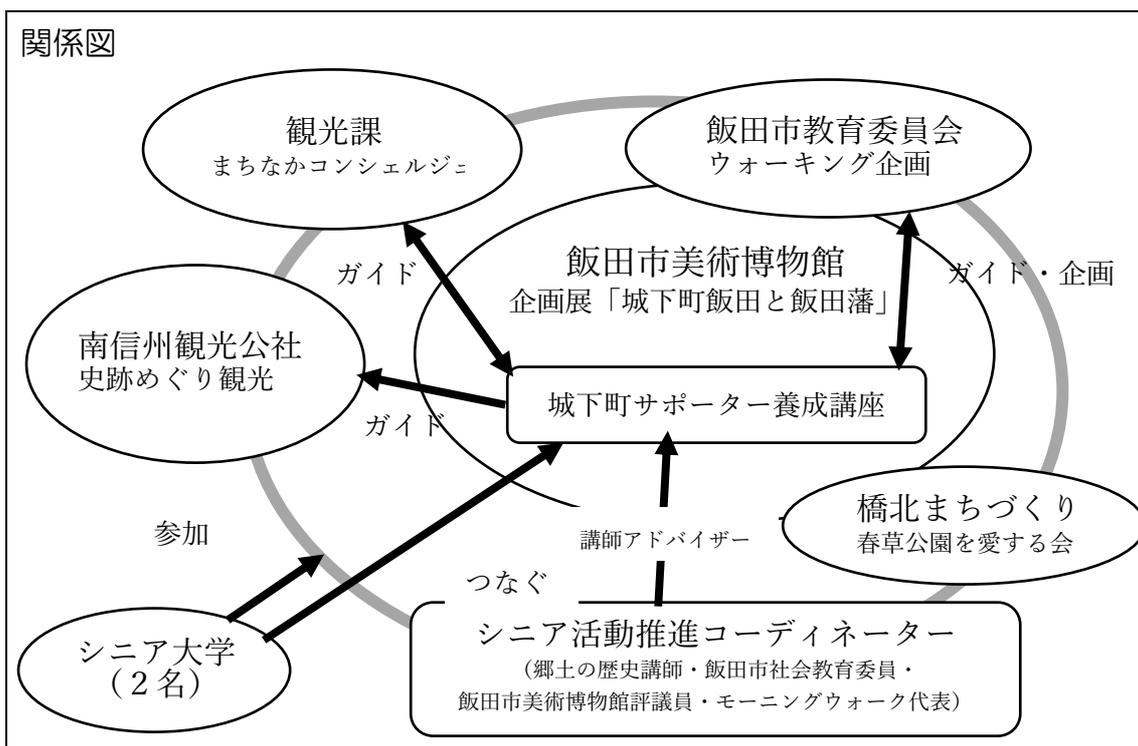
- 交流会では、活動的なシニアから学生が刺激を受けたり、学生の真摯さ・元気さにシニアが感心したり、お互いの一方的な思い込みに気づかされたり、学生・シニア双方にとって大きな気づきにつながった。
- 毎回交流会の後には、看護大生からシニアにお礼の便り、レポートが届けられた⇒参加したシニアへの共有⇒シニアから看護大生への返信と、有意義な交流につながった。また看護大学生が、地域にでかけ、地域のシニアの活動にかかわるきっかけが生まれた。

5 今後の課題・見通し

- 2024年シニア大伊那学部カリキュラム「看護大生との世代間交流」講座継続予定

テーマ：城下町サポーター養成講座（飯伊支部）

<p>取組概要</p>	<p>飯田市美術博物館特別企画展「城下町飯田と飯田藩展」の開催に合わせ、今後も継続して城下町や美術館のボランティア案内人を育成するために、南信州観光公社や商業観光課のガイドの会、シニア大学等と連携して養成講座をスタートさせた。</p> <p>また、講座参加者の実践として、受講生がガイドをつとめる観光公社のバスツアーや教育委員会では城下町めぐりのウォーキング事業を同時企画としておこなった。</p> <p>美術博物館の評議員(歴史分野)でもあるコーディネーターは、関係機関の連携を図ると共に、講座においては講師兼アドバイザーとして参加した。</p> <p>全日程終了後、次年度以降も養成講座（研修会）に継続して参加される希望を確認し、継続してスキルアップを行いつつ、案内人を増やしていく予定。</p>
<p>連携組織・団体・個人</p>	<p>飯田市美術博物館（特別企画展・講座・ガイドツアー）</p> <p>飯田市教育委員会生涯学習・スポーツ課（ウォーキング企画）</p> <p>飯田市商業観光課（観光ガイドの会・まちなかコンシェルジュ）</p> <p>南信州観光公社（バスツアー企画）</p> <p>シニア大学生（2名：受講生 20名のうち）</p>



1 取り組みの背景

○昨年度、飯田市美術博物館の企画展「菱田春草没後 110 年」の際、コロナ禍でもあり、一同が会する講座等が行えず、代わって観覧後、屋外でできる生誕地やゆかりの地をガイドで巡るウォーキングを企画した。その際にガイドで関わった団体・個人等で継続してまちなか案内人を育成する必要があると感じた。

○これまでも様々な団体・個人でガイドのための学習会や研修をそれぞれが行っていたが、あらためて美術博物館を中心とした案内人養成講座を企画して、海外の美術館に見られるような市民ボランティアによるガイドの育成を考えた。

飯田城下町絵図が県宝に認定され、今回の企画展も昨年並みの来場者が予測され、学芸員だけでは解説等困難となっていることに加え、地域内に点在する文化財の現地ガイドの育成も課題となっていた。

2 取り組みを進めるうえでの課題・対応

○学習・研修の場 ⇒ 養成講座：飯田市美術博物館 学芸員

○実践の場 ⇒ ガイド付ウォーキング企画：飯田市教育委員会生スポ

⇒ 史跡巡りツアー（ガイド）：南信州観光公社

⇒ 観光ガイドの会・まちなかコンシェルジュ（ガイド）：観光課

3 取組の経過

○養成講座（飯田市美術博物館「城下町サポーター養成講座」

5/1 開校式（受講生 20 名）

講座 5/11・21、6/15・18、7/6・16、8/3・27、9/23・24

研修（城下町ガイド）10/2・15・16（講師による城門を巡る企画）

実践（企画展示案内）11/3・6

企画展「城下町飯田と飯田藩」9/23～11/6

○実践研修

●南信州観光公社（ガイドツアーへ同行）

4/3 飯田城史跡ぐり（イベント）

10/16 飯田城下町めぐり（観光ガイド・春草公園を愛する会）

●飯田市教育委員会

4/24 やまびこマーチ（観光ガイドの会コース：イベント）

9/19 城下町企画ウォーク（ガイドツアー）

観光課（観光ガイドの会、まちなかコンシェルジュとともに）

9/14 旭ヶ丘中学校 総合学習（ガイド）

9/15 長姫神社御開帳案内人（ガイド）

9/15 結いジュニアリーダー養成講座（まちなかガイド）

4 成果

○コロナ禍であっても出来る事（特に屋外）を中心に企画し、各団体とも連携して事業を進めることができた。

○コロナ対策として募集人数を 20 名に限定したところ、開始日には定員に達した。
また、中止することなく当初予定した通りに行うことができた。

○参加者の中から、新しいアイデアも生れ、他団体事業に計画段階から参画し、いくつかの事業が生まれた。

○参加者の中には、この養成講座がきっかけとなり、他の研究機関へ案内人として就労するものもあった。

5 今後の課題・見通し

○今年度の事業としては一応終了となったが、ほぼすべての人が次年度以降も参加し、また連携した団体とも情報を共有しながら新たな企画を興していくこととなっている。

6. 令和5年度

3/16 美術博物館研修会 次年度事業について検討

4/15 サポーター会議にて美術博物館事業計画を元に今年度の活動計画を立てる
月1回の月例会を行うこととする。

会員有志より多額の寄付があり、ガイド用マイクスピーカーの購入、ジャンパー等の作成を決定。

飯田城下町関連グッズの企画（キャラクター、缶バッジ、本染めバッグ）

○事業（ガイド等企画の一部）

5/14 びはく見学会 5/20 城下町ツアー 6/11 びはく見学会 8/12
わくわくびはくで夏休み 9/16 城下町ツアー 10/21 城下町学習会
10/29 城下町ツアー

○課題

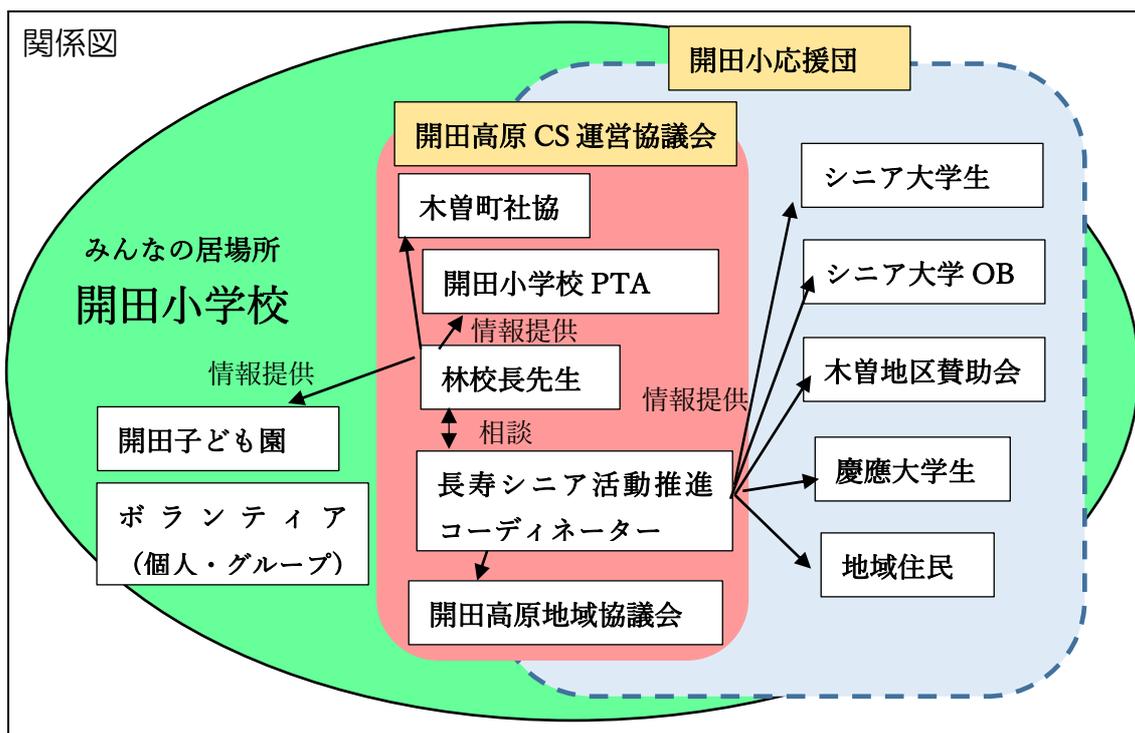
11月から令和6年3月まで、美術博物館の改修工事により閉館。

例会は通常通り行えるが、企画展示がないため連動する企画がない。

評議会での次年度事業の承認が済み次第、次年度事業に合わせた活動を検討することとする。来年度予定されている伊豆木の小笠原書院 350 年記念事業と連動できるよう学習会等を行っていくこととする

テーマ：CS 活動を活用した小学校での地域の多世代の居場所作り（木曾支部）

取組概要	R4 年度着任の開田小学校林校長先生の、地域の人にもっと小学校に関わってもらいたい、との思いから CS 事業の一環として様々なイベント（駄菓子屋横丁、ポッチャ体験会、皆既月食の観望会、馬頭琴コンサート、茶話会など）を実施。開田地区のみならず、郡内のシニアにも関わってもらった活動となった。参加した地域の方の満足度も高く、継続しての活動となっている。
連携組織・団体・個人	開田小学校、開田小学校 PTA、開田高原自治協議会、開田高原 CS 運営協議会、木曾町社会福祉協議会、開田子ども園、シニア大学木曾学部、木曾地区賛助会、開田小応援団、慶應義塾大学 SFC 長谷部研究室など



1 取り組みの背景

○開田地区の自治組織の一環で CS 運営協議会は組織されてはいたが、単発の事業に地域の人が協力しているだけで、横のつながりは薄かった。

○林開田小学校長より CS の運営協議会長でもある長寿の Co に、地域の人にもっと関わってもらうにはどうしたら良いか、夏休みに「駄菓子屋」やりたいが、

という相談あり。



○「駄菓子屋」実施に向けて関係各所へ連絡、シニア大2年生の「こどもに関わる活動」をしていたグループへ情報提供したところ、開田地区外からも参加があった。

○開田小学校に関わっているボランティアにも声をかけ「開田小応援団」を結成。

○小学校の運動会終了後には校内で「開田小応援団」に賛同する方たちで「お茶無し茶話会」（コロナ感染予防のためお茶無しで）を実施。地域の方の協力も得ながら、様々なイベントを実施、今まで小学校との関りの薄かった方たちの参加も増えた。

2 取り組みを進めるうえでの課題・対応

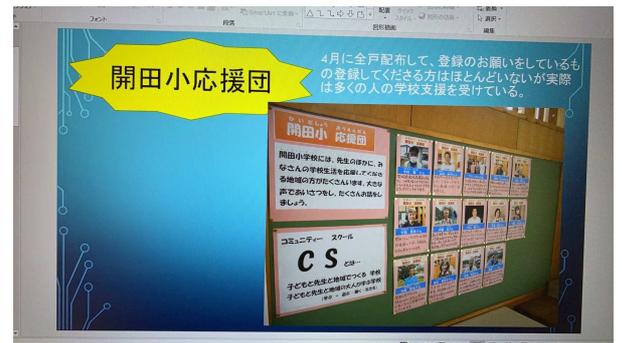
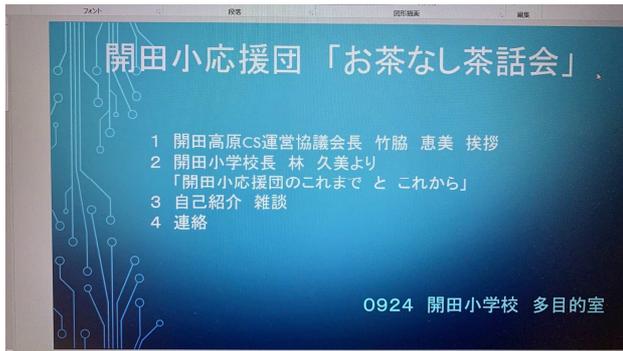
○ 負担が増えることを危惧する教職員が多い⇒林校長先生の粘り強い説得。一システムが定着するまでは大変でも、地域の人でゲストティーチャーになってくれる人が増えれば先生の負担は減る。子ども達に郷土への愛着を育てることが増える、など。

3 取組の経過

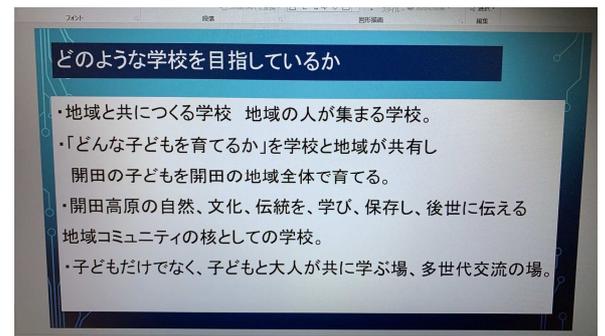
（写真1～2枚挿入）



7/26 開催「駄菓子屋横丁」（開田小体育館）



9/24 開催「お茶無し茶話会」資料
(開田小多目的室)



4 成果

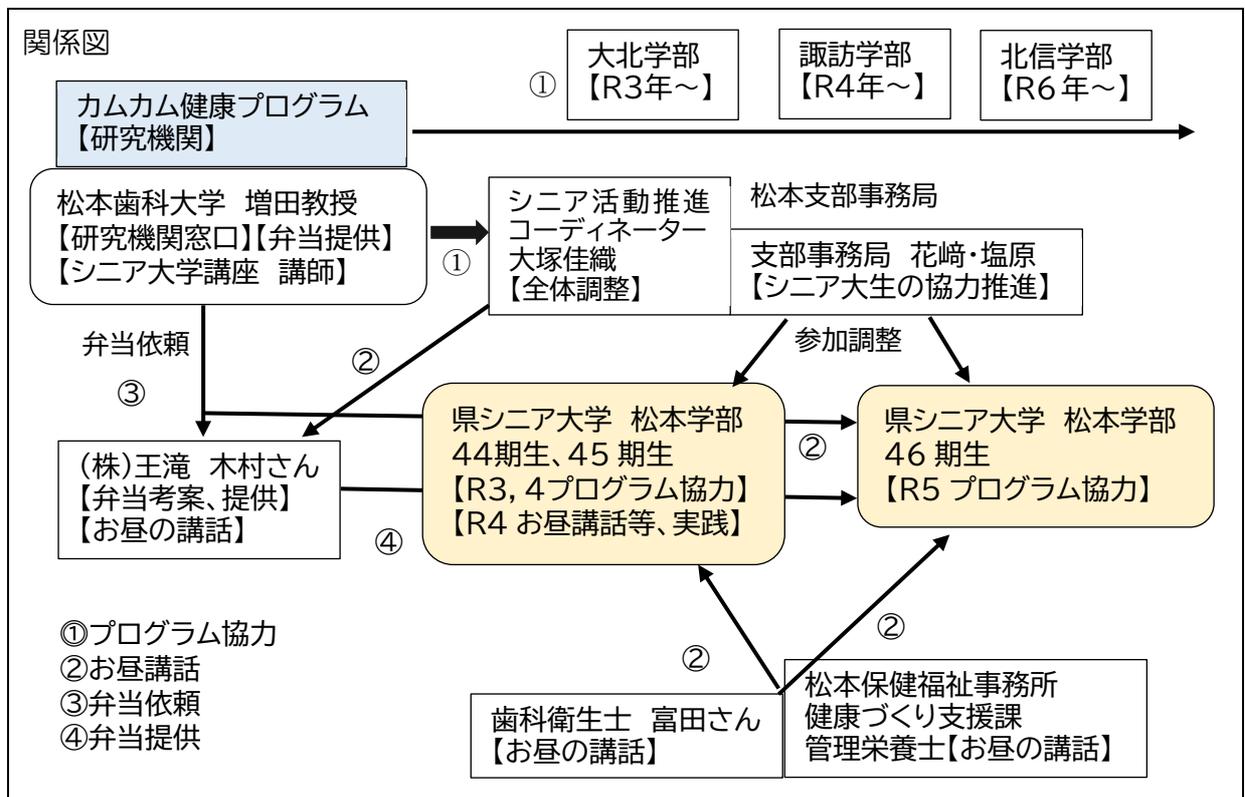
- 小学校へ足を運んでくれる人が増えた。
- 小学校のイベントへの参加者が増えた。協力者が増えた。
- 子ども達の夏休みの自由研究発表会へ保護者以外の参加者が増えた。
- 参加した地域の方から「楽しかった！」という声があり、その後の参加につながった。

5 今後の課題・見通し

- 地域の子どもに対する地域の願いの再確認⇒茶話会など対話の場の構築
- 学校内での協力者の増加⇒長期的視点で見守っていただく
- 少子高齢化の中で学校を核とした多世代の居場所の確保⇒環境整備
- 特色ある教育を軸にした移住者の確保⇒情報の発信

テーマ:シニア世代のオーラルフレイル予防「カムカム健康プログラムへ」への
県シニア大生の参加について（松本支部）

取組概要	<p>県シニア大学松本学部の「お口と健康講座」を担当している、松本歯科大学の増田教授から、シニア世代のオーラルフレイル予防の「カムカム健康プログラム」への協力依頼があった。</p> <p>具体的には、普段の運動に加えて、噛む、栄養、口の運動をコンセプトとしたこのプログラムに合わせた弁当を、シニア大生が実際に食べて、アンケートに協力した。</p>
連携組織・団体・個人	<ul style="list-style-type: none"> 松本歯科大学／増田裕次教授(カムカム健康プログラム窓口) 県シニア大学松本学部／1年生、2年生、事務局／花崎、塩原 シニア活動推進コーディネーター／大塚 王滝(株)管理栄養士／木村雅子さん 歯科衛生士／富田ゆかさん 松本保健福祉事務所 健康づくり支援課 管理栄養士/小林真琴さん



1 取組の背景

- 県シニア大学松本学部では、シニア世代の口のフレイル予防のため松本歯科大学の増田先生を講師として「お口と健康」講座を実施してきた。講師が昼食時、楽しく食事をするシニアの姿を見て、口のフレイル予防に取り組む「カムカム健康プログラム」への協力を求めた。
- 超高齢社会といわれる現在、健康長寿のカギとなるのがフレイル予防であり、シニア世代にも共通の課題として取り組めることから、シニア大学の学年全体で、プログラムへの参加をした。

2 取り組みを進める上での課題・対応

- 研究プログラムに合わせて2回のアンケート実施、回収。弁当を5回食べる。
 - シニア大生に、研究協力者としての同意をいただく。
 - 健康状態、アレルギー、食事制限等に配慮し、任意参加とする。
 - 弁当は研究機関からの提供、シニア大生の自己負担は無し。
- 昼食時の感染対策
 - 黙食をするために、弁当提供のお昼時間に「お口と健康」に関する様々な専門家によるミニ講話を入れた。弁当を食べない人にも役に立つ話を提供した。
- 弁当を食べて、アンケートに協力するだけではない取り組み。
 - 最後のアンケート回収時に、プログラムに参加した気づきと、今後について、付せんを使ったワークショップを実施し、共有した。
 - 2年目には、前年度にプログラムを体験したシニア大生が、社会参加活動の一つとしてお昼の講話に経験談を話す機会を設けた。
 - 家庭でも作れるよう、弁当にはレシピを付けた。

3 取組の経過

- OR元年 「お口と健康講座」を担当した、増田教授から県シニア大学での「カムカム健康プログラム」協力への依頼があった。
R2年度入学生から協力することとした。
弁当提供者の選定、(株)王滝ケータリング事業部へ依頼。
- OR2年11月 大北学部でも、プログラムに協力することになる。
- OR2年3月 県シニア大学 1年間の休校決定。
- OR2年5月 休校中、入学予定者(44期生)に向けて「学部通信」を数回発行する中で「カムカム健康プログラム」の説明をした。
- OR3年4月 県シニア大学松本学部・大北学部の1学年でプログラム参加
- OR3年5月 県シニア大学再開44期生へプログラムの説明と協力者から同意書を頂く。
- OR3年6月～ 「お口と健康」講座、カムカム弁当の提供、お昼講話の実施。全5回
- OR3年11月 振り返り講座、グループワーク。(松本、大北学部)
- OR4年3月 次年度も松本、大北学部でのプログラム継続が決まり、諏訪学部でもプログラムに参加することになった。
- OR4年5月 県シニア大学開始45期生へプログラムの説明と協力者から同意書を頂く。
同 大北学部も継続、新規に諏訪学部が協力
- OR4年6月～ 「お口と健康」講座、カムカム弁当の提供、お昼講話の実施。全5回。
前年度(44期)の参加者から、お昼の講話をしていただく。
- OR4年11月 振り返り講座、グループワーク。(松本、大北、諏訪学部)
- OR5年5月 松本学部、大北学部、諏訪学部共に継続してプログラムに参加
- OR5年10月 R6年度から、県内他の学部への協力依頼あり
- OR5年11月 新たに北信学部のプログラム参加が決まる



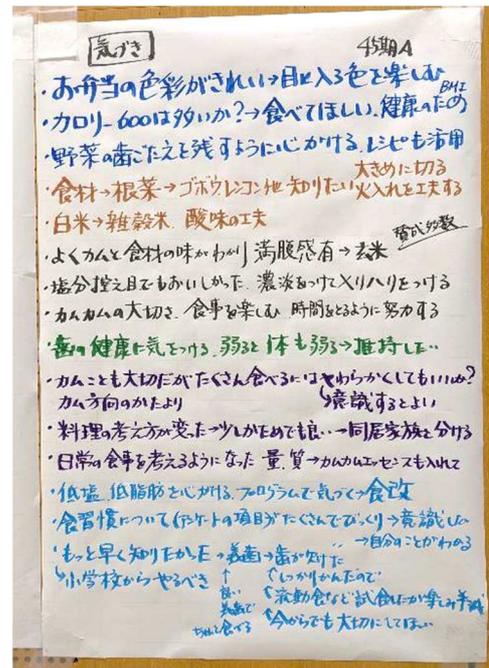
研究プログラムに沿ったカムカム健康弁当



専門家やシニア大生の経験によるお昼の講話



付せんを使ったプログラム参加の振り返り



4 成果

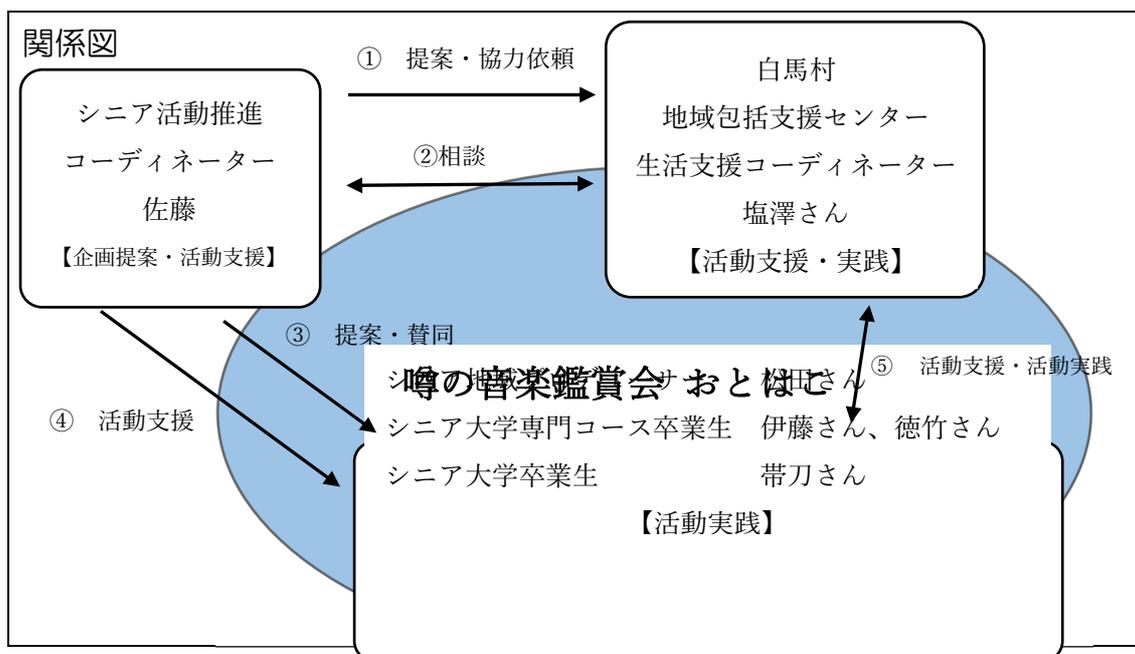
- アンケートに協力することで、健康なシニア世代の状況を知ることが出来た。
- 「カムカム健康プログラム」の参加をきっかけに、シニア大生自身が日々の食生活や、お口の健康についての意識が高まった。
- オーラルフレイル予防の為に、良く噛む事だけではなく、食材、味付け、調理方法等を意識して食べる事、みんなで楽しく食べる事など、社会参加も必要である。
- 松本学部だけではなく、大北、諏訪、北信学部にもプログラムが広がった。
- 単なる研究アンケート協力だけではなく、シニア大生同士で振り返りをして気持ちの共有をした。

5 今後の課題・見通し

- 「カムカム健康プログラム」への協力をきっかけに、シニア大生の意識が高まった。カムカムサポーターのような名前を付けて、継続して活動する工夫をする。
- 松本歯科大学で開催している「カムカムレシピコンテスト」などへ、参加していただくよう、案内をする。

テーマ：音楽カフェという居場所づくり（大北支部）

取組概要	大北地域には無かった音楽カフェという居場所をつくりたく、地域包括支援センター職員、シニア大学卒業生、既に地元で活動しているシニア地域プロデューサーらに声掛けして結成。R4年5月より活動開始。
連携組織・団体・個人	<ul style="list-style-type: none"> ・白馬村地域包括支援センター 生活支援コーディネーター ・シニア地域プロデューサー ・シニア大学専門コース(コミュニティデザイン)卒業生 (シニア地域プロデューサー) ・シニア大学卒業生 ・シニア活動推進コーディネーター 佐藤



1 取り組みの背景

- 音楽鑑賞は、リラックスやストレス軽減効果、昔を思い出す「回想法」としてなど、脳の活性化に効果があるといわれている。
- 長野や北信で行われている音楽カフェをシニアのつながりの場、活動の場、居場所のひとつとして大北地域にも広めていきたいと考えた。

2 取り組みを進めるうえでの課題・対応

- 会場の確保 ⇒ 無料で借りられる「白馬ノルウェービレッジ」を活用
- 運営協力者 ⇒ 白馬村地域包括支援センター 生活支援コーディネーター
- 担い手の確保 ⇒ 地元で活動されているシニア地域プロデューサー、
専門コースでコミュニティデザインを学ばれてシニア
地域プロデューサーになられた方々、シニア大学一般コ
ースで自治会長を務められ卒業されたばかりの方。

3 取組の経過

- R4年3月 白馬村地域包括支援センターの生活支援コーディネーターに音楽カ
フェづくりを提案。賛同いただき、連絡を取り合い、会場、音響設備、
音楽カフェのネーミング案、案内チラシなどの原案を用意
- R4年4月 シニア大学一般コース、専門コースの卒業時期と重なり、声掛け、趣
旨を説明、会場予定の場所に集まっていたいただき、実際にレコードをか
けてみた。
全員が賛同、協力いただけることになり、音楽カフェの名前を「噂の
音楽鑑賞会 おとはこ」と命名
毎月、第3金曜日 13:30~15:30 会場は、白馬ノルウェービレッジ
で開催することにした。
- R4年5月 プレ開催
開始前に既に活動している音楽カフェの動画(北信支部「音楽カフェ
サミット IN なちゅら」)を全員で視聴し、イメージを共有した後、各
自が持ち寄ったレコードを聴く
- R4年 5月 第1回 開催 会場：白馬ノルウェービレッジ 来場者6名
- R4年 6月 第2回 開催 会場：白馬ノルウェービレッジ 来場者4名
- R4年 7月 第3回 開催 会場：白馬ノルウェービレッジ 来場者 15名
- R4年 7月 大北地域タウンミーティング 参加 会場：大町合同庁舎
- R4年 8月 第4回 開催 会場：白馬ノルウェービレッジ 来場者7名
- R4年 9月 第5回 開催 会場：白馬ノルウェービレッジ 来場者8名
- R4年10月 第6回 開催 会場：白馬ノルウェービレッジ 来場者 13名
- R4年11月 第7回 開催 会場：白馬ノルウェービレッジ
- R4年12月 大町市社協主催レコード鑑賞会 会場：大町総合福祉センター
障がい者、他 来場者 計 33名
- R4年12月 第8回 開催 会場：白馬ノルウェービレッジ 来場者 15名



4 成果

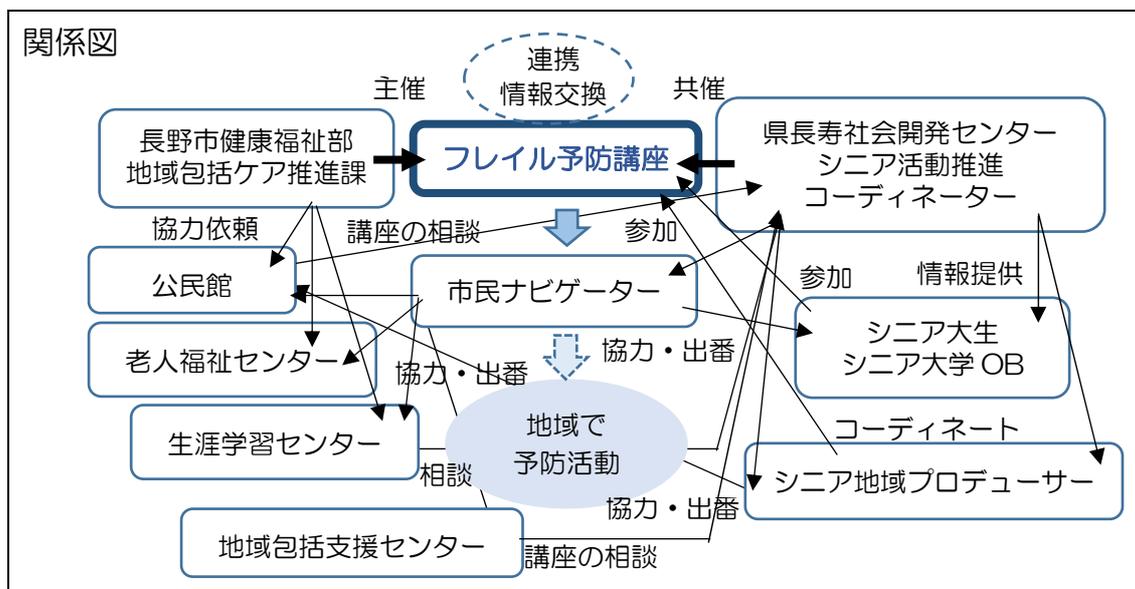
- メンバーが継続して活動したいと思える音楽鑑賞会(チームおとはこ)ができた。
- シニア大学や賛助会会報でのPR、地元紙に記事と取り上げられるなどで、認知度が高まりつつあり、社会福祉協議会から協力要請いただけるようになった。
- レコード鑑賞を懐かしく思い集える居場所ができた。

5 今後の課題・見通し

- 案内チラシ等、紙類のコピーを地域包括支援センターに頼っているため、「チームおとはこ」として独立して活動できる体制にしていきたい。元気づくり支援金など助成金の活用を考えている。
- レコードを寄贈したいという申し出が増えている。少しずつ増えているレコード、音響機器類についても今後、増えることが見込めるため、安心して保管できる場所を確保したい。(現在は、メンバー宅の室内で保管)
- シニア大生や常連の参加者の中からメンバーになる方がでてきている。
- 活動開始から1年半が経ち、自主的にイベントを企画する様になった。

テーマ：長野市と連携したフレイル予防の推進（長野支部）

取組概要	<p>長野市が主催するフレイル予防市民向け研修会に共催。 修了生（多くがシニア世代）は市民ナビゲーターとなり、地域で身近な方に向けた予防活動に努めることが期待される。 市と情報共有を図りながら、その活躍の場づくり、コーディネート、フォローアップ研修のプログラムづくり等に協力することで、フレイル予防とシニアの社会参加を多面的にサポート。</p>
連携組織・団体・個人	<p>長野市健康福祉部地域包括ケア推進課 フレイル予防市民ナビゲーター シニア地域プロデューサー、シニア大生および卒業生 公民館、老人福祉センター、生涯学習センター 地域包括支援センター</p>



1 取り組みの背景

○長野市は 2019 年から「フレイル予防推進事業」を展開

○市は市民向け「フレイル予防講座」を計画。修了後は「市民ナビゲーター」となり、学びを活かして地域で予防活動に努めることを想定。そのためのプログラムについて相談を受ける。



受講者はシニア世代が多いことから、シニアの出番と活躍にもつながるため、市と連携してフレイル予防を推進することにした

2 取り組みを進めるうえでの課題・対応

- 新型コロナウイルスの長期化で「集う」ことに市民が敏感になっている
 - ⇒ コロナ対策の基本を理解し、フレイル予防を進めるための研修会を提案
 - ⇒ コロナ禍でもナビゲーターが活動を続けられるように専門家からヒントを得た
- フレイル予防を広く市民に理解してもらいたい（市）
 - ⇒ 高齢者にとって身近な施設（公民館・老人福祉センター・シニア大学など）と連携した講座の企画を提案し、より広域で啓発と人づくりを展開
- ナビゲーターの活躍の様子が見えない
 - ⇒ フォローアップ研修の開催を提案。活動の様子や課題を持ち寄り情報交換することで、市は次への展開のヒントを得ることができた

3 取組の経過

- 2019
 - ・フレイル予防推進事業キックオフイベントにシニア大学卒業生が協力
 - ・市や関連施設職員向け「ナビゲーター研修」にシニア大学卒業生が協力
- 2021
 - ・市民向け「フレイル予防講座」への協力依頼を市から受け、講座のプログラム、当日の進行、周知などに関わる（長野支部共催）
 - ・公民館、老人福祉センター、生涯学習センターと連携して活動を広める
 - ・市民ナビゲーターが誕生。それぞれの地域で予防活動を行う
 - ・市民ナビゲーターのフォローアップ研修を年数回実施
- 2022
 - ・シニア大学でもフレイル予防を授業にし、ナビゲーターとなった卒業生が予防のポイントを寸劇仕立てで伝えた（活躍）
 - ・公民館、地域包括支援センター主催のフレイル予防講座にシニア地域プロデューサーをつなぎ、講座の一部を担当
 - ・長野市フレイル予防推進関係者会議にオブザーバーとして出席
- 2023
 - ・市の依頼により「ナビゲーター研修」「フォローアップ研修」に協力
 - ・シニア大生が卒業後の活動をイメージし、自主的にフレイル予防ナビゲーター研修を計画。（市へ講師依頼、長野支部共催）
 - ・長野市フレイル予防推進関係者会議にオブザーバーとして出席



4 成果

- 市と連携し良好な関係を築きながらフレイル予防を推進することができた
- 市民ナビゲーター（シニア）が出番と役割を持ち地域で活動を継続している

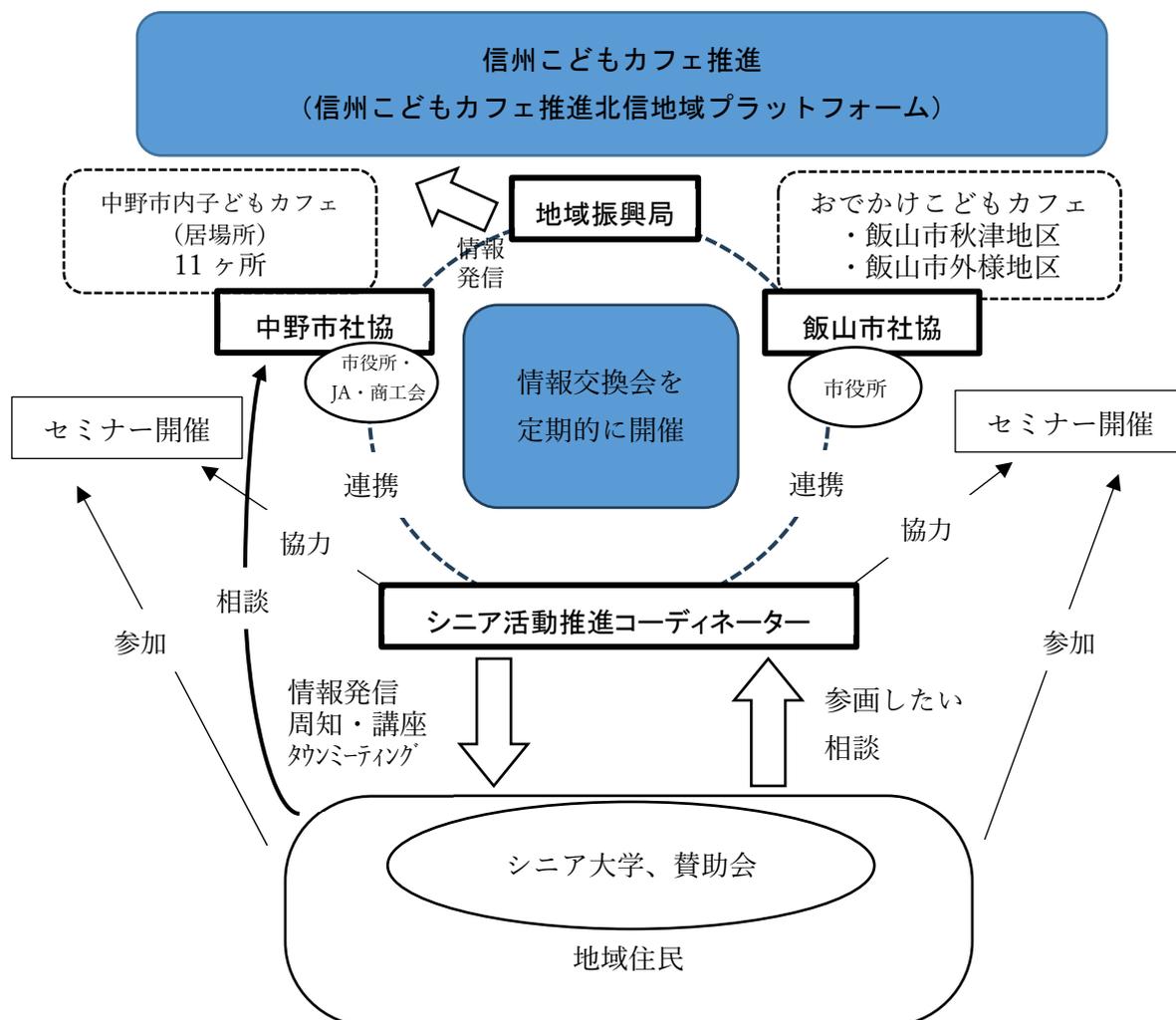
5 今後の課題・見通し

- 今後も市と連携してフレイル予防の啓発を推進する
- フレイル予防に限らず、市町村や関係機関と連携してシニアの社会参加を進める

テーマ：信州こどもカフェ推進北信地域の動き～圏域内連携強化の動き～

(北信支部)

<p>取組概要</p>	<p>H28年に北信地域プラットフォームが立ち上がり、圏域内で取組みが進んでいる中野市社協の関わり方を見える化し、圏域全体の底上げを図ることを目的とし「中野モデル構築」に取り組んだ。その後、「中野モデル」を参考にし、北信地域振興局や飯山市社協、中野市社協と連携し「おでかけこどもカフェ」を企画、地域の居場所「みんなの食堂」的なスタンスで推進を図っている。また、セミナーを定期開催し、地域住民への周知や情報発信に努めており、地域での活動者はシニア層が多いことから、シニアの生きがい・出番の創出も含めて参画している。</p>
<p>連携組織・ 団体・個人</p>	<p>北信地域振興局総務管理課県民生活係 中野社会福祉協議会、飯山市社会福祉協議会 (中野市子育て課、学校、JA 中野市、商工会議所、飯山市社会福祉係など)</p>



1 取り組みの背景

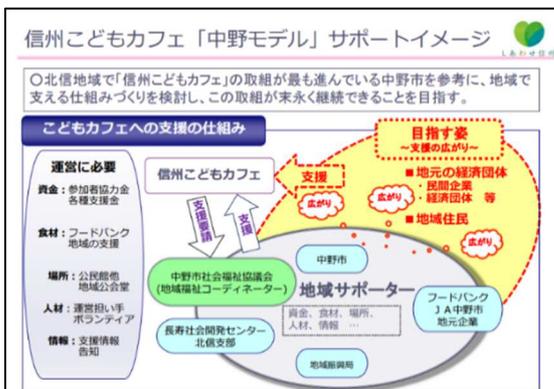
- 北信地域では H28 年度に信州子どもカフェの推進に向けて北信地域プラットフォームが立ち上がった⇒各市町村での推進が始まる
- 推進していく中で中野市の進み具合が顕著だったので見える化⇒中野モデル
- 中野モデルをもとに、北信圏域内の底上げを推進し、「歩いて行けるとこにある子ども食堂・子どもカフェ」を目指す

2 取り組みを進めるうえでの課題・対応

- 子どもカフェ運営には何が必要か漠然としている
 - 現状把握が的確にできていない
 - 子どもカフェ自体の取り組みが周知されていない ⇒ タウンミーティングなどでシニア層への周知拡大（長寿）、学校への説明訪問（振興局）
 - 地域住民に「子どもカフェ」の理解を深める必要がある
 - 担い手の発掘や人材育成
- } 研究会の開催
- } おでかけカフェ、セミナーの開催

3 取組の経過

- 2017 信州子どもカフェ推進北信地域プラットフォーム構築・参画
- 2017～2019 長寿タウンミーティングにて子ども食堂事例紹介
- 2018 研究会「中野モデル」意見交換会へ参画（全4回）
- 2020～2022 子どもカフェ推進セミナー開催、「おでかけ子どもカフェ」開催（中野市2回、飯山市1回）
- 2022.11 長寿ネットワーク会議にて6市町村行政、公民館、社協他向け「中野モデルの周知、将来世代県民会議において「多世代交流『みんなの居場所』運営者の想い」について講演
- 2023.4～11 信州子どもカフェ北信地域プラットフォーム担当者会議（4回）
- 2023.12 子どもカフェ推進セミナー（中野市1回、飯山市1回）



4 成果

- こどもカフェ運営の流れが見える化でき、他市町村の事業推進につながった。
- 見える化することで、ネットワーク連携が深まり、他事業推進にも関わりをもてるようになった。
- 住民が活動を起こすときに必要なモノやコトが分かりやすく、相談窓口が明確になった
- セミナーを定期開催し「やってみたい」という住民の気持ちの後押しやフォローをしたことで、新たな「子ども食堂」が立ち上がっている。

5 今後の課題・見通し

- 圏域内での周知を進め、中野市以外でも「こどもカフェ」が推進できることを目指す。
- 飯山市では「こどもカフェ推進」のセミナーを継続的に開催し始めたことで、お寺を活用した活動が立ち上がってきている。
- 「こども」に特化せず、地域の居場所「みんなの食堂」的な考えで推進に取り組む。
- 「おでかけこどもカフェ」に参加した方から、「子ども食堂のイメージが変わった、気軽に参加できるということを初めて知った」との声から、地域への発信は継続的に必要である。