



Otegami Bento

## ロクマルは60代からの働き方・生き方をテーマに活動しています

ロクマルでは、地域での働きや活動を通じて、60代からの人生や暮らしを豊かに作っていくこと、学びと実践に取り組んでいます。

### ロクマル会員募集中

ロクマルの取り組みに共感して下さる方、共に活動したいとお考えの方に。  
年会費：2000円  
(令和5年度会員：令和5年4月～令和6年3月)

### みんなのキッチンで開催中 (ロクマル主催) 詳細はHP

第2水曜日……パンカフェ／健幸体操／

キャリア相談会(キャリアコンサルタントによるこれからの生き方相談)

第4水曜日……健幸体操

●7月29日(土)パンじいちゃんたちによる「パンカフェ」開催

### お手紙弁当活動、やってみませんか？

手紙書き、調理、盛り付け、販売、お届けなど、興味ある活動からご参加ください。

場 所：みんなのキッチン

(都筑区茅ヶ崎中央36-5エルドラード横浜2階)

活動日：仕込み……火曜日

販売・お届け……水曜日・木曜日

★地域を元気にしようという  
思いのある方を募集します。



### ロクマルライター講座

講師は現役のライターや元編集者。  
取材の仕方から、伝わる原稿の起こし方  
までを学びます。  
今回のロクマルライター講座は、  
2023年秋以降を予定しています。  
決まり次第HPにてご案内いたします。



02-03 | お手紙弁当ストーリー

04-05 | 弁当小話 レシピつき

06-07 | 人生100年考①  
小学生は「人生100年時代」を  
どう思っているんだろう

08-12 | わたしにとって  
ウエルビーイングってなんだろう？

13 | わたしのビジョンノート

お手紙弁当の活動を通して見えてきたこと

# ロクマル世代の 未来そして希望

わたしたちは60代をロクマル、  
50代をプレロクマルと呼んでいます

Vol.3

14-17 | 座談会

いろんな世代の人たちと交流したい！  
老いも若きもそう思っている

18-19 | 人生100年考②

30代から83歳に聞いてみた「人生100年って？」

20-21 | 住まい方から考える  
人生100年時代の新しい人づきあい

22-24 | 高齢者の可能性をひろげる



NPO法人ロクマル

横浜市都筑区茅ヶ崎中央36-5 エルドラード横浜6F

TEL.045-944-1714

[NPO法人ロクマル](#)

[検索](#)

2023年6月発行



## 2 2021年6月 冊子1号創刊

お届けが始まってから、なんと気づきの多かったこと！もしかしてわたしたちって、高齢になるってことがどういことなのか、まるっきりわかってないじゃないの。そうだ！気づいたことを、地域の人たちとも共有できるように、お手紙弁当の活動から見えてきたことをまとめて冊子にしよう。



## お弁当販売の売り上げ数 1日40~50食と大飛躍！

旬の野菜を使ったあの手この手のメニュー考案に四苦八苦するも、販売ブースは地域の人たちとつながるコミュニケーションの場としても大活躍中。



## 3 2022年 少しずつ対面始まる

まずはお弁当に手紙と共に添えているチラシ「健幸体操」の実施が始まる。さらにお弁当利用者さんとの交流会スタート、箸袋ガールズによるワークショップも開催。冊子2号も完成したんだった。



## 1 始まりは 2020年7月

コロナ禍でそれまでの地域食堂ができなくなってしまいました。ならばと、これまでのメンバーに新しい賛同者やお手紙を書きたい人を募り、気持ちも新たに「お手紙弁当チーム」のチームの活動がスタートしました。



# まだ、たった3年ですが お手紙弁当 ヒストリー

お弁当に手書きのお手紙と健幸体操の チラシを添えてお届けしています。



## 4 お弁当チーム 大いに学ぶ

勉強会が盛んになる。野菜ソムリエプロによる「旬の野菜を使ったメニューの起こし方」や酵母研究家の「世界の発酵料理」、さらに「老人性難聴の方との話し方」「地域共生社会を知る」等、幅広く学ぶ機会を設けた。



### なんでも学ぶことから始めた

大変、ITができなきゃ、打ち合わせや自己紹介もできない世の中になっちゃった。ならみんなで学ぶしかない。知らない人宛てに書くお手紙書きも不安、お手紙の書き方も学ぼう。



### お弁当販売も 8食からスタート

でもまるで売れ残り(；；)の日々が続く



## 5 2023年 チームのパン名人による パンカフェ始まる

毎月第2水曜日はパンカフェの日。

メンバーが運営する「パンじいちゃん」~じいちゃん人生初のパン作りに挑戦する。講座は6月スタート。



### 平均年齢85歳、箸袋ガールズによるワークショップ

2022年12月15日、お正月を前に、祝箸袋を作るワークショップがリアル開催となった。

講師は、箸袋ガールズの「まつじゅん」こと松井純子さん。お手紙弁当をだれよりも先に注文して下さった方だ。ガールズは、「いくつになってもできる事を続けていきたい」と、日ごろお弁当に添える箸や季節行事に合わせた箸袋づくりに取り組んでいる。

この日は初のワークショップ開催。80代90代の参加者は「お誘いがあればなるべく参加しますよ」とニコニコと笑いながら手を動かし、おしゃべりも楽しむ。

まつじゅんさんは、自分で折った箸袋の裏にメッセージを書いて知人へのプレゼントにしているそう。箸袋はコミュニケーションの大切な道具にもなっている。



うれしいことに、20~40代の若い世代の参加が増えています！

お手紙弁当チームが 冊子のご案内をいたします



●今出敬太郎  
お手紙弁当は、このデジタル時代だからこそ、より大切な人と人の心をつなぐ架け橋です。



●小室 唯  
幅広い世代の方と交流したく、お手紙弁当の活動に参加しました。お客様との会話を毎回楽しみにしています。



●詫摩百花  
人生の最後に関わる仕事をしています。近年は一人で亡くなる方が増えており、私に今できることは？と考え手紙を書いています。



●棟方勇次  
鍼灸師という仕事から、高齢の方がどのような生活を送り何を求めているのかを知りたいと思ひ、お弁当を届けたいと思います。



●手塚恵美  
手紙を通じたボランティアに興味があり参加を始めました。まだ新参者ですが、もらう方の心を温めるような手紙を贈りたいと思います。



●三浦千鶴  
お手紙弁当は、生活に彩りと、様々な方との温かいつながりを感じさせてくれます。



●元村多恵  
お弁当を受け取る皆様のために作るって幸せ。美味しかった～と言ってもらって幸せ。



●上坂ひろ子  
「手書きの言葉には愛がある」をモットーに、毎週手紙を書いて早や3年。趣味のダンス、読書、散歩の中からネタ探し！



●土井由美子  
もらって嬉しいお手紙と食べて美味しいお弁当、私も利用したいよー。港北区在住者…



●友田秀子  
手紙を受け取る方の日常を、配達記録から想像をふくらませて愉しんでいます。



●牟田園美智子  
コミュニティがひとつ増えました！ありがとうございます。



●川上美知子  
お便りを眺めながらゆったりお昼ご飯。そんなひと時を作るお手伝いです。



●森田登志子  
手紙を読みながらお弁当を開き、おいしいと食べてくださる顔を想像しています。



●徳田淑恵  
スタッフの皆さんとの出会いや調理に、やりがいを感じています♪

身体想いなお弁当づくりに励み、お届けすること3年。  
ささやかでも思いがけない出会いや出来事に感謝感心の日々。



●黙々と調理する、盛り付ける。集中力が途切れぬうちに。「完売したときの達成感は最高です!」とメンバーのMさん



献立作りは、畑と相談して

旬の都筑野菜を使ったおかずが827種生まれました。



●鶏肉とジャガイモのバター醤油炒め ●チキンの甘辛ソースカツ ●鶏肉とキャベツのネギ塩炒め ●春キャベツと肉団子のトマトソース ●春キャベツ たつぷりとん平焼き風 ●お野菜たつぷり麻婆春雨 ●春キャベツたつぷりハンバーグ ●豚肉と新玉ねぎの黒ごまソース ●大根と牛ひき肉のピリ辛煮

●新じゃがと絹さやのカレーそば炒め ●新玉ねぎうましポークチャップ ●キャベツたつぷりメンチカツ ●和風ロールキャベツ ●揚げ鶏と根 菜の黒酢あん ●豚肉の超うまダレ焼き ●枝豆入りコロッケ ●鶏のチリソース ●春野菜いっぱいミートローフ

お弁当を届けた時に、利用者さんが話してくれました

小さなお弁当が“元気”を呼び起こした

「完食できました!」と、Aさん から弾んだ声で電話がかかってきた。体力も気力も落ちてしまったと聞き、少量サイズを届けるようになった。お弁当を小さくすることが満足や自信につながろうとは。まだ想像も及ばない、わたしたちにできることが多々ありそうだ。



レシピ①



鶏肉のマーマレードソース

○鶏肉は食べやすくそぎ切りにし、塩麹と酒をまぶししばらくおく。  
○鶏肉に片栗粉を薄くまぶし、焼き色が付くまで焼く。マーマレード、しょうゆ、酒を合わせたソースを絡める。

レシピ②



春キャベツたつぷりギュギュウ肉巻き

○キャベツは千切りにし塩を振り5分ほどおく。豚肉に片栗粉をふり、キャベツをのせてギュッと巻く。衣をつけて揚げる。  
○中農ソース、白すりごま、辛子、砂糖を合わせたソースをかける。



「掃除洗濯以外の楽しみも見つけて。これ、大事なよ」いつも家の中で過ごしているSさん。洋裁が好きで、時間を忘れて没頭する時もあるという。手間をかけず、同じ型紙で何着も服を作る。形は同じでも、きれいな花柄、和の文様、と色柄は多彩だ。高齢になっても「自分がやりたいこと」を持つ幸せと必要性に気づかせてくれた。

季節を告げる保存食



●金柑甘露煮 ●生姜の甘酢漬 ●レモンはちみつ漬 ●切り干し大根 ●ドライトマト ●干し柿ちゃん

ファン多し! 名わき役たち



●キュウちゃん漬 あのキュウちゃんも手作りだじょ。 ●ネギみそ 仕上げの鰹節が効くとる。



●大根のべつたら漬 塩麹がガッツリ。 ●ナスの辛子漬 和辛子大活躍。

旬の野菜でつくる“味なごはん” 変わりごはんはいつでも人気



●枝豆ご飯 ●おいなりさん ●たけのこご飯



●栗ご飯 ●ちらし寿司 ●ネギチャーハン



●宮崎絵美子 月1回の参加が理想。でも2、3か月に1回しか参加できていません… ごめんちゃん! ●今川貞治・みわ 健康体操チラシも140号を超えました。自宅でぜひ行ってください。 ●倉いさ子 調理や配達には時間に追われ、お手紙は何と書こうかと悩む。お手紙弁当のおかげで刺激ある毎日です。 ●伊藤るみ子 3時起きして、ほかにも調理の仕事してます。働くの大好き! ●新屋敷久美 遠方で暮らす92歳の両親にも、こういう心こもったお弁当を食べてほしいなと思いつきながら参加しています。 ●石井富貴子 ロケマルのお弁当を食べていただいて笑顔に。おいしかった~の一言をもらうとまた笑顔に。 ●大釈寿子 必要としている誰かのためにみんなが協力して作り届け、それが嬉しくて楽しいです。



## 6人のシニアの活動から学ぶ、それぞれのウエルビーイング。

心と身体、そして社会的にも満たされた状態がウエルビーイング。

わたしたちは、お手紙弁当の活動を通して「話を聴いてもらえる、聴いてくれる人がいる」ということが高齢者にとってのウエルビーイングのカギといえるかもしれないと考えるようになった。

これは、もしかして全世代に通じるウエルビーイングとちゃうか？



### 人生は小さな前進の積み重ね



●料理教室の生徒さんと談笑しながら、料理を盛り付ける笑顔のトミちゃん

#### 和食料理教室主宰 大淵富子さん

トミちゃんこと大淵富子さん(78歳)の自宅教室を訪ねた。

家庭的な明るい雰囲気の中でどんどん料理が出来上がっていく。半世紀の友人でもある生徒さんは「初めて会ったとき、南国高知の青空のような人だと思ったわ」と言う。トミちゃんは高知県出身で、ここ30年は横浜市青葉区で暮らしている。長かった介護生活を終えてからの約20年間は一人暮らしだ。

人生の信条は、小さな前進を繰り返し前向きに生きていくこと。子育て

と介護が終わった62歳のとき料理専門学校へ通い始め、卒業後、ご自宅で和食料理教室を始めた。5名からのスタート。外資系企業勤務の経験を活かしているような外国人にも英語で教えている。料理や英語力等、自分の強みを活かすプロデュース力で、なりたい自分は自分で作っていく。これがトミちゃんの小さな前進を支えている。

人生を楽しむ秘訣は「一日一日を大事に生きること」。老いを認め自分ができる範囲で、予定を絞りこむ。自分のペースで小さな前進を続けることが、トミちゃん流プロデュース術の秘密だ。

山あり谷ありの長い人生を前向きに進んでいける理由を問いかけると、「人生に八方塞がりはない。だって、空はあいているでしょ」と笑顔で答えてくれた。トミちゃんの前にはいつも青い空が広がっている。

### ひとつの出会いから多世代交流

#### 走らせよう！つづきブックカフェ 実行委員会メンバー

都筑図書館を応援する活動をしていた江幡千代子さんと出会い、「走らせよう！つづきブックカフェ実行委員会」で精力的に活動する3人の仲間に話を聞いた。

スズちゃんこと杉原陽子さん(74歳)、ポンちゃんこと吉川千恵子さん(72歳)、ヨシムラちゃんこと吉村陽子さん(66歳)。3人とも正真正銘の絵本好きである。

3人は「オレンジボーイ」の愛称をもつ移動車に本を積み、読み聞かせなどを行っている。

おはなし会の活動をしているスズちゃんは「赤ちゃんたちは、絵本と読み手の声からだ全体で喜びを表現してくれる」と話す。心が豊かになると願いながら絵本選びを考えるのも楽しみという。

ポンちゃんは昨年交通事故に遭ったそうだ。そのときお医者様も「どんなりハズリをしたの？」と聞くほどに驚異的な回復力を見せたという。その原動力は、「子どもたちに絵本を読んであげたい」という気持ちだった。

ヨシムラちゃんも「練習のときと子どもたちの前で絵本を読むのは全然違う。子どもたちの反応があって、喜んでもらえる、おもしろいと言ってもらえる。それが醍醐味」と話してくれた。

3人にとってブックカフェの活動は、多世代の人たちと交流することで元気をもらえるので生きがいになっている。



●絵本と子供とオレンジボーイを愛してやまない「つづきブックカフェ」のメンバー。左からヨシムラちゃん、ポンちゃん、スズちゃん



WHO が定めた「世界保健機関憲章」の中で、ウエルビーイング (Well-being) は「健康とは、病気でないとか、弱っていないことではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態のこと」と定義されている。



温かい交流の場所  
チャコ村



●里芋の泥んこ落とし！一つの親芋からこんなにたくさんの子芋ができるんだね！

チャコ村代表

菊島景子さん

(チャコばあさんのお孫さん)

都筑区の北東部にある通称「チャコ村」の作業小屋は、小泉ヒサさん(通称チャコばあさん)の大好きだった居場所で、近所の人たちが集まりお話やお茶飲みをする笑いの絶えない所だった。通りすがりの人や、工事中の職人さん、警察官にまでチャコさんは、「お茶飲んでいきなさいよ」と小屋に呼びよせていた。からだが弱った後も、2018年に91歳で亡くなる前の日までお孫さん達の助けで小屋に来ていたそう。それだけチャコばあさんにとって生きがいの場所だった。

チャコ村は、今は地域交流の場として無料開放されている。孫の菊島さんは、「ここでの出会いを通じて人それぞれの悩みを知り、さまざまな年代の人々が同じ空間を共に過ごすことで良い刺激を受けあっている」と言う。近所付き合いが希薄な今、困ったときに助け合う人たちがいる温かい交流の場所でもあるそう。取材中も小屋に採れたての野菜やお菓子を持って来る人や顔だけちょこっと出す人、小屋の椅子で好きなことをしている不登校の学生がいた。前を通る人に「野菜を持っていきなさい」のチャコさんの声が今でも聞こえてくるような連帯感と温かさがある場所である。



●工房で「私、秘境が好きな」と海外旅行の体験を楽しそうに語る平野ふきさん

加工食品づくりは天職  
ライフワークを楽しむ

大熊町苗木生産農家  
平野ふきさん

平野ふきさんは農業と家事、子育てをしながら農作物の販売所運営やJAの役員を引き受け、女性の地位向上を目指してきた地元農家のリーダー的存在だ。70歳の年、農協の女性部役員の任期満了とともに農業を辞め、念願であった加工食品を作るための工房を母屋の裏手に建てた。コツコツと貯めたお金を建設費用に充て、設備はリサイクルショップで探し整えた。ふきさんが作るいろいろな果物や野菜のジャム、塩麴、麴の甘酒は、今でもJAで人気商品として販売されている。

「麴は毎日こうしてかき混ぜなければいけないの」としゃもじで麴が

入った容器を丁寧にかき混ぜる様子は、大切な我が子の頭を撫でていよう。庭や家庭菜園で育てている作物の実がなるのが楽しみで、「加工する過程を大変とは思わない」と笑顔のふきさん。戦時中、畑にある作物で何でも手作りしてくれた実母の味を可能な限り作り続けたいそう。

スタスタ歩いていいわねと人と言われる。「人に頼ると自分が弱る気がするので、できることは自分で」と心がけてきた。また若いころから山登りが好きで、子どもが生まれてからもおんぶして、北海道や秋田で登山を楽しんだという。その時に鍛えられた身体が今の加工食品づくりを可能にしているのだろう。



●自治会発足前から続くゴルフ会では、ゴルフの後、自治会館で懇親会をするのが楽しみだという神原さん。

定年を迎えるその前に、  
脱・仕事人間ノススメ

「ふれあいの丘  
ほっとボランティアの会」会長  
神原正明さん

現在自治会会長職のほか、10を超える地域活動団体に関わっている神原さん。以前は仕事人間で、ご近所づきあいがまるでなかったそう。 「自治会役員を引き受けたのが運の尽きです。今日までやってこられたのは、みんなが助けてくれるから。だから自分も頑張らない」と、笑いながらさらっと語ってくれた。

そんな神原さんだからこそ若い人に伝えたいことがあるという。定年退職前に、町内活動に関わって

てほしい。大変なこともあるが、人とのつながりが広がり楽しいこともあるという自身の体験からのメッセージだ。「自分がやったことは歳をとってから自分に返ってくる。今は関係ない、時間がないからではなく、今をどう生きるかが大事。会社一筋の仕事人間は、定年後やるものがなくなるが多いか。でも外との関わりがあれば、何歳になっても元気でいられるよ。」

「1週間のうちに暇な日が一日もない。関わっちゃったら仕方ないし」と神原さん。大変さを微塵も感じさせない笑顔が印象的である。



●食べてくれる人の笑顔を思い浮かべて、日々、和菓子をつくる南條さん。

好きなことにのめりこむ！

和菓子で社会貢献

はんなり和菓子ラボ  
南條 敦子 さん

「つくった人も食べた人も笑顔になれますように！」との願いを込めて無限に広がる和菓子の可能性を追求している南條さん（67歳）。和菓子づくりへの道のりを語ってくれた。「母親がお茶の先生。大学時代は京都で和菓子に慣れ親しんできたが、卒業後は和菓子から遠ざかっていたという。50代半ばで夫が他界、子どもたちは独立し、残りの人生は好きなこととしていいじゃん！好きなことで社会に貢献したい！という思いにかられた。「私が納得できる味のオリジナルの和菓子をつくりたい」と京都の老舗和菓子屋

で学んだ数年間は、いつも和菓子のことで頭がいっぱい。好きなことがみつかり、のめりこんでしまう。その好きなことがたまたま和菓子づくりだったという。  
南條さんは、日本在住の外国人にボランティアで和菓子づくりを教えている。さらに和菓子に興味のある人が和菓子を通じて世界各国の人とスイーツ談義をするオンラインサロンを運営している。そんな夢に共感してくれる人たちとNPOを設立した。キャッチフレーズは、「美味しく楽しくボランティア」。将来は、世界各国に和菓子を持って訪れたいと国際交流にかける夢を語ってくれた。

まちの未来に、人が集う場所を残したい

3丁目カフェオーナー  
大野 承さん

「始めから理念や思いがあったわけじゃない」  
たまプラーザ駅近くに、年間600ものイベントが行われる「3丁目カフェ」を作った理由を尋ねると、意外な答えが返ってきた。  
早期退職後は趣味三昧に生きるはずが、自治会長を引き受けて地域と関わり始めてから、予想外の人生を送っているという。  
横浜市と東急による『次世代郊外まちづくり』の一環として、地域のネットワークを作り、地域の情報を発信して人が集うカフェづくりをめざした大野さん。だが、経営知識がないままに飲食事業やコワーキングスペース運営も取り入れ、営業

不振に悩まされた。自分がやると宣言した以上引込みがつかず「最初の2年は地獄。本気で夜逃げも考えたよ(笑)」。  
試行錯誤を重ねて講座や集会での場所貸し業に絞ると、利用が増え、赤ちゃんからお年寄りまで集まる地域カフェに成長していった。  
大野さんはあと数年で店を人に譲り、老人会や地域福祉に力を注ぐつもりだ。店を離れても、3丁目カフェを使う人たちにはずっと活動し続けてほしいとも語ってくれた。もう一つの夢は、アート、音楽、映像、飲食を組み込んだ複合文化施設をつくること。地域の中で人と出会い、地域の魅力を深く知った経験から生まれた夢を「いつか形に」と願っている。



●お店は田園都市線たまプラーザ駅から約5分のところにある。3丁目カフェの「3」でピースサインをつくる大野さん。

5年後、10年後のわたしは「どこで、だれと、何をしているのか」。もし今の生活のなかでフタをしてしまっている「好きなこと」「やりたいこと」があるのなら、実現したい将来を引き寄せるために、思いを言葉や文字にしてみよう。本当にできるのかな？いくつになっても自分に問いかけながら、望んだことが少しずつカタチになるワクワクした気持ちは大切にしたい。



興味がある日本画や伝統模様を学び、和の文化を仕事につなげて社会貢献したい。

高田洋子さん(仮名) 52歳



今のわたし

フルタイムで週5日の会社勤務。夫と子ども2人の4人家族で日々忙しく暮らしている。今の仕事を続けていくと自分が消費するのではと感じている。さらに、親へのサポートが必要になるのがみえている。気力と体力があるうちに自由になりたい！という思いと現実とのギャップに悩んでいる。

好きなこと・やりたいこと

日本画や伝統模様を観るのが好き。好きなことを勉強したい。いくつになっても自分に問いかけながら、望んだことが少しずつカタチになるワクワクした気持ちは大切に。



5年後のわたし

平日は①親のサポートと②家事をして、休日は③勉強と趣味で過ごすこと。  
生活の3パターンをうまく組み合わせたい。

10年後のわたし

家から通える鎌倉で、こじんまりしたお店を営んでいるわたし。ショーケースには、和風小物や文房具が並び、お客様が小物を手にとってゆったりと楽しんでいる。働いている人や学生にも来てもらえるように夜もお店を開けよう。

未来のわたし

おばあちゃんになっても小物屋さんで店番をしたい。何歳になっても「好きなこと」「やりたいこと」をしている自分。幸せな時間がゆっくり流れている。



古沢康子さん 70歳



伝えたいこと

こども食堂の活動を通して地域の高齢化を実感している今、外出の機会を促すきっかけになればとの思いで、食の支援から居場所づくりを考えている。わたし自身は年齢を意識して行動に制限や枠を設けることはしたくない。やりたいことはいつからでもスタートできると思う。

今のわたし

こども食堂へ足を運んでくれる方々は、親子や高齢客や友だち連れなどさまざま。最近は「おひとりさま」の常連客も増え、スタッフとの談笑も和やかに、温かな雰囲気ですべてできる場になりつつある。  
食材は社会福祉協議会やフードバンク・地元企業のほか、活動に賛同した人から寄付された米や野菜・お菓子を活用。夏祭りやクリスマスのメニューも登場する。続けていくことで多くの支えがあって今の自分がある。

未来へ向かうわたし

2年間こども食堂の活動をしてわかってきたことは、「継続は力」になり責任感が身に付くということ。こども食堂のような居場所は今後さらに必要になってくると思うので、地域のさまざまな変化を感じとれるような活動をしていきたい。最近では、近所の方がお花をいけに来てくれたり、絵本の読み聞かせのボランティアをしてくれたりと、地元の皆さんとの関わりも増えてきている。このような日頃からの積み重ねが継続となっていくのだろうと思っている。これからも活動をつなげてくれる仲間とともに、未来に向けてさらに前進していきたい。



●古沢さんは、藤沢市善行団地近くで「モンドこども食堂」の代表として活動を始めて2年目を迎える。長年看護師として子ども医療センターや総合療育相談センターで子どもの支援に携わってきた。この経験から「貧困や孤食は子どもに限らない。多世代を支援しなくては」と手探りしていた頃、障害者就労支援施設のモンド湘南藤沢の協力を得て、こども食堂を立ち上げることになる。施設1階の「エレファントカフェ」で月1回、多世代のスタッフが来場者の対応に追われている。



# いろいろな世代の人たちと交流したい！ 老いも若きも、そう思っている

都筑区は高齢になってからの転入が多い。お手紙弁当を利用してくださっている方も。お弁当を届けて、さらにもう一歩地域と親しみ人となつてもらうには、どうすればいいのだろう。同じ街に住む人たちとのつながりがほしいのは、高齢転入者だけではなく、定年男子や若い人たちも同じかもしれない。今回は、地域での居場所づくりや仲間づくりについて、さまざまな世代の人たちと語り合ってみた。

る方も。すればいいのだろう。年男子や若い人たちも同じかもしれない。と語り合ってみた。

## マルシェが生み出す人のつながり

——佐藤さんは、最近都筑区へ引越してこられたんですね。

**佐藤：**はい、2019年に都筑区に住んでいます。以前住んでいた中区とは違って若い人が多く、活発な雰囲気があっていいですね。自分もはやくこの地域に馴染みたいと思って、区役所にある「都筑区民活動センター」というところに行ってみたら、区役所主催の「大人の学級」という講座を紹介されました。



●佐藤明子さん(70代)

2019年4月、横浜市中区から都筑区へ転入。区役所主催の講座などに参加してとても楽しかったが、間もなくコロナ感染対策による自粛生活でなにもできなくなった。そろそろ活動を開始。

——「都筑区民活動センター」というのは、地域で活動する人たちに情報提供をしたり、相談に乗ったりしてくれる都筑区の施設ですね。「区活」と略して呼ばれることもあるようです。佐藤さん、講座はどうでしたか？

**佐藤：**講座はとても楽しかったです。でも、直後にコロナ禍になっていろいろな催しが全部なくなってしまって、わたしも自粛生活をするようになりました。そろそろ自粛を終わりにしてもいいかなと思って、今年2月ぐらいにまた区活に行ってみたら、今度はロクマルがやるイベントを紹介されて、参加しました。その流れで今日はこの座談会に来ています。若い方も参加する座談会ということで楽しみにしていました。みなさんは、どんなきっかけで地域で活動するようになったんですか。

**浅田：**わたしは、区内のコミュニティハウスで開催された子ども向けのアート教室でお手伝いのボランティアをしたのがご縁で、中川にあるコミュニティカフェで働くことになりました。まちづくりの活動をするNPO法人「I Loveつづき」が運営しているカフェで、地

域交流のイベントを開催したり、地域で活動する人たちが集まりできる拠点になっています。はじめはカフェのスタッフとして入ったんですが、そのうちだんだんNPO法人の活動に引き込まれて行きました。

**富田：**わたしは3年前、定年退職をした直後に脳梗塞で入院しまして、退院後もしばらくは通院で治療を続けることになりました。その頃から散歩がてら街を見て回るようになりました。都筑区に住んでもう18年になりますが、サラ



●「傾聴の心得で高齢者の話にじっくり耳を傾けてみると、どの方の人生も興味深くなります」。このひと言から今回の「おしゃべりしてみよう座談会」企画が生まれた。

リーマン時代は住んでいる街のことを全く知る機会がなかったなと気がつきました。そんな中、早瀬川の清掃活動をする団体「早瀬川ファンクラブ」に出会いました。リハビリにもなると思って仲間に入れてもらって、そのつながりで、小杉さんが代表を務める「まちなかbizつづき」のことを知りました。

**小杉：**私が運営する「まちなかbizつづき」は、都筑区を拠点にビジネスをする人たちのためのコミュニティです。「地域課題をピ

ジネスで解決」がモットーで、集まった事業主の方たちが連携して、地域に根ざした事業活動をしています。その活動のひとつとして、マルシェを月1回開催しています。センター北にはいわゆる「商店街」がないんですね。買い物に行ってもレジに商品を持って行ってピッとやらしてもらっただけで、会話が生まれることがない。そのことを地域課題と捉え、「人と話せる商店街」をコンセプトにマルシェを開催することにしました。

**富田：**わたしもよく行きます。必要な物・ちょっと良い物がただ手に入るというだけでなく、そこが雑談の場になるのがいいですね。

**小杉：**富田さんはマルシェの出店者としても参加してくれています。ゴリラの着ぐるみでマルシェを盛り上げてくれたこともありますよ(笑)

——マルシェに来るお客様は、若い世代の方が多いのですか？

**小杉：**お子さん連れの若い方が多いですね。でも、高齢のお客様にも通りすがりで知っていただいで徐々に覚えてもらっていると思います。



●小杉駿介さん(30代)

都筑区生まれ筑区育ち。地域貢献をモットーに、株式会社を設立。家具耐震・リフォーム・不動産業の傍ら、地域のコミュニティ作りとして月に一度の「みなきたマルシェ」を開催するなど、まちを活気づけるコミュニティ作り挑戦中。



## 20代から70代まで。 共通の話題があれば大いに盛り上がる

以前、マルシェに「昭和レトロゾーン」を作ってみたことがあって、その時は、高齢の方と子どもたちが昔の遊びなど共通の楽しみでつながって交流が生まれていました。

**出来上がっている  
団体や地域の活動って  
「知らない」し  
「参加しづらい」**

**佐藤：**楽しそうだけど、わたしはそんなイベントがあるなんて全然知らなかったです。せっかくそんな良いことをやっているなら、もっとPRしてたくさんの人に知ってもらえるようにした方が良いでしょう。もったいないなと思います。

**小杉：**SNSを使って発信したり、あとは近隣にもかなりたくさんチラシをまいたりしているんですが、まだまだ知らない人が多いです。PRについては、実は結構悩んでいますね。

——せっかくイベントをやっても、なかなか情報が伝わらないということですね。若い人はSNSを使いますが、高齢者の方はどうすれば

いいんでしょうね。富田さんはどうしていますか。

**富田：**都筑区民活動センターに行って情報収集しています。わたしは定期的に足を運んでいますよ。あとはネット検索もします。都筑区には地域活動をしている団体がたくさんあるので、よく探せばイベントもいろいろ見つかります。やはりそこは貪欲に、こまめに動くしかないと思います。

——富田さんのように積極的に動けば、情報も手に入るし活動にも参加することができるというわけですね。ただ、そこまで積極的に動ける方ばかりではないですよね。また地域活動になじみがない人も



●富田修二さん(60代)

都筑区在住18年。65歳で定年退職してから地域に目覚めた「定年男子」。早瀬川ファンクラブのメンバー。昨年、イベントの開催や販売代行を手がける個人事業・Tommy's 商会を立ち上げた。

多いかと思います。その辺りはいかがでしょうか。

**佐藤：**たくさん団体があっという間に活動があるということがわかって、元々できあがっている活動に入って行くのは実はちょっと抵抗があります。自分が行って良いのかな？と思ってしまって一歩踏み出す勇気が出ないです。それよりは、全員「初めまして」で集まる講座のような形のほうが参加しやすいかなと思います。

**小杉：**マルシェでは「買い物」をきっかけにして出会えるのが良いなと思っています。知らない人ばかりの活動いきなり飛び込むのは怖いけど、会話をして相手を知れば怖さも減ります。「会話」が第一歩ですよ。そのきっかけを増やすためにも、わたしはマルシェをもっと大きくしていきたいと思っています。

**浅田：**わたしは今都筑区民活動センターで働いているんですが、区活ですらあまり知られていないなどよく感じます。来てくださるのは高齢の方が多いです。はじめは「何かやってみたいけど何をしたらいいのかかわからない」



●浅田彩香さん(20代)

都筑区在住23年。NPO法人が運営するカフェのスタッフを経て、都筑産の小麦の地産地消を推進する活動や、65歳以上の通所型支援事業などに携わる。現在は都筑区民活動センターで働いている。

という声をよく聞きます。でもしばらく会話をしていると、その方がやっていたお仕事に関することや得意なことなどから少しずつ「こういうのはどうですか？」というのが見つかってきて、それが、どこかの団体の活動につながっていくことはよくあります。

**地域とつながるきっかけは、  
ちょっとした会話から**

**小杉：**まちなかbizつづきの中にあるスペースに、最近カフェがオープンしました。以前は会員制だったスペースが、今ではカフェの飲食利用で誰でも中に入るので、そこでまた地域の人同士、会話が生まれてつながりができていくことを期待しています。

**浅田：**カフェ、いいですよ。

コーヒーの香りに誘われて来てみたら、いつの間にか地域活動に参加できている、という感じでしょうか。区活でもコーヒーを出したんです(笑)。

区内にはコーヒーを通じて地域に貢献する活動をしている団体もあるので、そういう方たちに協力してもらえれば実現できるかも知れません。

**佐藤：**いろんなアイデアがあって、これからまだまだ発展していきそうですね。

都筑区で若い人たちが頑張っているのは頼もしいです。ぜひどんどん引っ張って行って欲しい。

わたしもですが、「自分がやる」というよりはちょっと参加して楽しみたいという方も多いと思うので、そんな人たちでも行きやすいような形で広がってほしいですね。



●ファシリテーター 梶原佐知子さん(60歳)

都筑区に住んで約48年。約15年前に産業カウンセラー資格を取得し「傾聴」と出会う。退職後の現在、傾聴を活かしてシニア、子ども支援等に取り組む。ロクマルライター講座を修了し、お手紙弁当の冊子づくりに参加。

### 座談会に参加して

**佐藤さん**●皆さんの活動を知って、ますます都筑区に住んで良かったと思いました。今日伺った話を参考に、わたしも一歩を踏み出したいと思いました。

**富田さん**●「そこに行ったら何かができる・誰かに会える」というのが人の生きがいにつながります。活動をもっと発信していきたいなと思いました。

**小杉さん**●コロナ禍の影響で人間関係の希薄化が進んだせいか、最近また人とのつながりを求める動きが強まっているのを感じています。知ってもらえるのは大事なことなので、「案内所」となって人々をつなげる活動をしていきたいです。

**浅田さん**●地域の活動に参加しようと一歩を踏み出すのは、なかなか難しいことなんだなと思いました。都筑区民活動センターは基本的には来る人を待つ仕事ですが、そこへ来た人との会話を大切にしたいと思いました。





## 人生100年時代をどう思う？

30代から83歳に聞いてみた

.....  
継続して楽しめる生き方を、  
迷いつつ探していく時代となると思います。  
70代 女性

.....  
ぼけず、がんにならず、  
足腰じょうぶに暮らしたい。

鶴見景子さん 主婦 71歳

.....  
生涯現役で働きたい。まずは行動してみる！  
何ごとにも挑戦。気力や体力は衰えていくけれど、  
衰えも受け入れながら楽しく穏やかにやっていきたい。  
土倉玲子さん 人材育成、研修講師 69歳

.....  
60歳を過ぎても富士山を  
自分の足で登りたい！

あと70年は充実した実りある人生にしたい。  
30代 女性



●「100年時代をどう思う？」約70人に聞きました

.....  
多世代交流活動での経験を  
発信していきたい

絵本を読む「おはなし会」では、絵本を読んで  
「ここがいいわね」「この絵が素敵」と、  
自分の想いをまわりの人と共感しあうことが大切。  
絵本がコミュニケーションの道具になり、  
多世代交流になる。  
吉村陽子さん 66歳

.....  
ごく自然に、普通に生きて活動したい

鯉沼宏さん 82歳

.....  
あまり欲張らず、でも頭を働かせ、  
人とのコミュニケーションを大切に

よく笑い、美味しいものをいただき、  
環境のことも考え…暮らしていきたいな。  
つっちい〜 公務員 60代

.....  
スケジュールを断捨離

一日の予定を1つに絞っています。優先順位をつけて  
自分の好きなことを選んで、丁寧に生活していくの。  
余裕を持って、日々の生活を楽しめそう。  
大淵富子さん 78歳

.....  
人生100年なんて嘘っぱちだ!?

100年生きられることが素晴らしいのではなく、  
自力で動けるまでが人生なんじゃない？  
年をとるにつれて気力や体力が落ちるのは仕方ない。  
その時々で、その人なりの役割ができれば いい。  
大野承さん 75歳

.....  
長年悩まされた冷え性解消にと  
毎日生姜を食べてみたら、寒さに耐えられました。

食事だけでこんなに変わるのだと実感。  
できる限り医療に頼らず年を重ねたい。  
Y.Y. 主婦 58歳

.....  
次世代へバトンタッチしたい

自分たちの100歳時代はAIに助けられて  
生活しているのかな。  
F.N. 40代 女性

.....  
子どもや孫の成長を見届け、  
笑顔で「冥土」に旅立ちたい！  
“若い世代が作ったモノやサービスを  
買う”という形で応援していきたい。  
40代

.....  
介護生活になることも想定して、子ども世代に負担がいかない  
準備を考えています。長年学んできたことを次世代に伝え、自分もいっそう精進したい。  
浅川美由貴さん 60代

.....  
85歳までは健康体操の指導者として、  
住民同士がつながり連帯感を高めることに貢献したい。

そのあとは一生徒として参加し、健康健心に努めます。  
76歳 男性

.....  
人生100年？ どう答えたらいいのか…。  
もっと自分に向き合わねば。  
これが本音かな？  
66歳 女性

.....  
無理をしないで楽しく生きたい。  
健康のために努力して、  
まわりに迷惑をかけないことが  
一番の希望。  
74歳

.....  
なぜか120歳までは  
生きたいと思っている

残すは半世紀！ 元気で終えることができるように  
楽しんで過ごしていきたい。  
68歳 女性

.....  
いきなり100年時代と言われても…

100歳を超えて健康でいられる人は少ない。  
どこか不自由だったり、認知症など病気を抱えていたり。  
元気な状態を維持するには「今をどう生きるか」が  
大事なんじゃないかな。  
神原正明さん 74歳



.....  
筋肉質な老人

なっていきたい  
62歳 女性

.....  
100まで生きたら、  
人生の意味がわかるのかな？

中学生の頃からそう考えてきた。  
70歳に近づいた今、毎日休まず動き続ける器官や細胞に  
「生きている息吹き」を感じながら、  
感謝の念をもって日々過ごしていきたい。  
南條敦子さん 67歳

.....  
これから本気で起業せねば(夫と…)。  
心身ともに豊かで幸せな老後を送るぞ!

加茂ゆかりさん 自営業 60歳



# 人生100年時代の新しい人づきあい

家族世帯より単身世帯の方が多と言われる時代。中でも一人住まいの高齢者の数は急速に増えている。人とのつながりを「住まい方」から考えてみたい。これまでとは違う新しい世界が見えてくるかもしれない。

※一般社団法人WHAIS、NPO法人リブ&リブとのコラボページです。それぞれの主体者の方から寄稿です。

## ■ 家族でも友人でも知人でもない、新しい関係 okatteにしおぎ

新緑が輝く初夏の日曜日、okatteにしおぎのオープンデーが開催された。okatteにしおぎはコモンスペースを併設したシェアハウスで、二世帯住宅の一部が活用されている。コモンスペースは、通常はメンバーシップ制の場所だが、オープンデーはだれもが利用できる日となっている。オーナーの竹之内祥子さんは、okatteにしおぎができてか



**■ 竹之内祥子**  
okatteにしおぎオーナー。(株)コンヴィヴィアアテ代表取締役。  
約40年間にわたり、マーケティングリサーチ&戦略立案会社(株)シナリオワークを経営した後、2015年、「食」をテーマとした会員制パブリック・コモンキッチン/スペース&シェアハウス「okatteにしおぎ」をオープン。-able society(エイブルソサエティ)研究会代表。

オーナーの竹之内祥子さん。新緑に囲まれたokatteでオープンデーが開催された。

らの8年の間に「地域に同年代だけではなく、さまざまな年代の知り合いができた」そうだ。また「メンバーのライフステージが変わり、結婚したり、子どもができたりを身近で見られるのはすごく感慨深い」という。

家族や友達とは異なる、知り合いよりは近いけれど友人ほどではない間柄で、意外と深い話もできるそうだ。いろいろなものをお裾分けしあえることも気に入っているという。

メンバーの一人で、独居の親御さんを介護中の小沢麗子さんにも伺った。okatte界隈で青春を過ごした高齢の親と連れ立って訪れることで、居心地よさとは人生のどんな記憶に根ざすのか探り、家に閉じこもらないで町とつながっていききたいという。

多様な考えや思いを持つ人々が、共通の価値観のようなものを持ちつつ関わり合う新しい関係が生まれている。

文:WHAIS つきおか



okatteメンバーが企画したイベントで大人も子どもも楽しめる。

●「50代からの暮らしアップを応援する KURUP LABO(クラブラボ)・まちと繋がる住まいvol.2-実践者を訪ねよう!」(一般社団法人WHAIS(ワイズ)主催)5月20日行われたセミナーよりレポート。

## めったに会わない身内よりも、気心の知れた近所の他人 みんなの家「笑恵館」

「もし一人で死を迎えたら私だとわかる2日以内に発見してほしい!」という田名さんの願いは、「めったに会わない身内よりも、気心の知れた近所の他人とお付き合いしながら、住み慣れたまちで人生を全うしたい」という考えに至った。

第一歩として庭の大きな木の枝を切り落とし、お年寄りから子育てママまで地域の人たちに自宅を開放し「笑恵館〜笑いの絶えない恵に満ちた家」と名付けた。2014年4月のことである。これまでを振り返り、田名さんは「一番良かったのは、人との関わりが増えボケ防止になっていること。数年前より今の脳の方が数倍元気」とあふれる笑顔で語った。

これから次世代へ継承していく新しい方法を準備中という。文:WHAISくぼた



田名さん自ら手入れしている木や花が、霧雨でより色濃く美しい。



写真中央が田名さん。

**■ 田名夢子**  
笑恵館オーナー。生まれ育った実家を地域に開き「みんなの家」の大家さんとして活動している。お父様は画家の廣本季與丸さん。廣本季與丸記念館として館内には作品が展示されている。



取材:一般社団法人WHAIS(ワイズ)  
WHAISは女性建築家とデザイナーと監督のプロジェクトチームです。専門の知識と経験を生かし、住まいの新築・リフォーム・インテリア、オフィス、店舗などの設計・デザイン、施工管理、不動産等々、お客様の良きパートナーとして一緒に考え、提案します。

## ■ シニアと学生 異世代同居で人とつながり、生きがいを ホームシェア

夫を亡くし家に閉じこもっていた飯野さん(78)宅に大学生がやってきた。「異世代ホームシェア」の開始だ。お互い生活上のルールを取り決めNPOが同居同意書を作成し、いざスタート。

「今日は調子がいいですね!」

血圧計を前に花里さんの顔がほころ。大学の看護科で学ぶ彼女は、日課となった朝の飯野さんの血圧測定を楽



ひとり住まいの元気なシニアの家に、親元を離れて勉強する大学生が同居し、対等の立場で支え合って生活する。昼間はそれぞれ自由に行動し、夜はできる範囲でコミュニケーションの時間をとる。シニアは学生に過度の干渉はしない。

しみにしている。これをきっかけに交わす会話が50歳以上の年齢差の二人の心をつなぐ。若者が一緒に住むようになって、飯野さんは見違えるようにすべてに前向きになった。

妻を数年前に見送った宮本さん(80)は、今回で7人目

の学生を迎える。若者は老後の生活に活気と生きがいを与えてくれた。以前同居した学生たちは今でも訪ねてきてくれる。

NPO法人リブ&リブを日本で設立したのがほぼ十年前。国際交流に長年携わり、退職後周りを見渡した時、元気なシニアが楽しく過ごせる人生モデルが当時の日本にはなかった。海外ではどうだろう?そしてスペインで出会ったのがこの「異世代ホームシェア」。高齢者と若者は、お互いに信頼しきって楽しく笑っている!それぞれ自分の持っているものを提供しあい対等の立場で助け合っていた。

独居高齢者は空き部屋を学生に提供し、対等の立場で助け合いながら、住み慣れた自宅で生きがいを持って生活することができる。この取り組みは、長くなっていく老後考えた時の、面白い選択肢の一つである。



NPO法人 リブ&リブ  
090-6301-1115  
石橋鏡子さん

米国の大学で行動科学を学んだあと、日本で長年国際交流事業に従事。2012年にNPO法人リブ&リブを設立。異世代ホームシェアの普及に励む。



## ナナマル(70代)ハチマル(80代)、そしてキュウマル(90代)さんも。

むしろ高齢期だからこそ、気負わずコツコツ自分ペースでできることがある。これまでやったことがなくても、少しでもできそうならやってみて。思いがけず新たな自分と出会って、ワクワクするかもしれない。

まーちゃんこと若宮正子氏は81歳でiPhone用ゲームアプリ「hinadan」を開発した。アップルCEOティム・クック氏とのツーショット写真をご覧になった方も多いはず。まーちゃんに高齢者とITの可能性についてお話を伺った。

### ITでひろがる可能

2022年6月デジタル先進国といわれるデンマークへも視察へ出かけたハチマル(87歳)まーちゃん。この国は紙媒体を持たない電子政府を目指してデジタル化を進めているため、デジタルに弱いとされる高齢者への対策も整っている。例えば、家族がIT機器の画面共有で教えることで、シニア世代でも自分でITを利用して自立でき



■おひとりさまライブ講座(2022年7月2日ロクマル主催)では、「高齢者と若者をつなぐデジタル」をテーマに、20代30代男子とユーモアあふれる対話を展開していただきました。

る。そんな取り組みが若い世代の業務を減らし、経費節減につながり、社会に貢献できるのだ。

まーちゃんにITの視点から、わたしたちがやっているお手紙弁当の可能性を語っていただいた。

ITはアナログとアナログを繋ぐ架け橋だというのがまーちゃんの視点。アナログであるお手紙にITを掛け合わせると、交流の範囲が広がっていく可能性があるという。

お手紙を配達する際に、チャットやビデオ通話などで、お弁当の作り手さんやお手紙の書き手さんと利用者さんを繋いでみる。そこで、今日のお弁当のレシピや旬の野菜、季節のイベント等の話をしてみる。そうすると、配達だけではわからないお手紙弁当のストーリーが聞け、ファンが増えていくのではないかと。作り手さんや書き手さんも利用者さんの反応を知ることができ、やりがいにつながる。これがお手紙弁当をもっとグレードアップさせていく。お手紙弁当がきっかけで高齢の利用者さんがITを身近に感じ、ITを活用して生きがいのある豊かな生活のステップになるのではないかと。

まーちゃんは、日々の生活で得たアイデアをITへ落とし込んで具体化していく。シニア世代のITリテラシーの向上がみんなを助けると信じ、挑戦を続けている。

### 知らない人とお手紙でつながる

わたしたちは、お弁当を注文してくださった高齢の方や産後のママへ手書きのお手紙をお弁当に添えて届けている。今まで会ったこともない人へ向けてつづるお手紙。続けることで気づいたことを語ってもらった。



### ■まったく知らない人から、だんだんと血の通った人物になってくる

友田秀子さん

わたくしにとっては、「あつという間に来る1週間」すぐやってくるお手紙書き。

初めは、相手がどの分野に関心を持っているか等々、わからないことばかりでしたが、配達記録を読んでいるうちに、そして回を重ね、段々立体的に見えつつあるお相手に「まっすぐにその方に向き合って」書く。ご縁を感じて。

血圧が高いと知れば自分には経験がないその症状を思う。するとその方が段々に血の通った人になってくる。ペンを持つ手が軽くなっていきます。86歳の今も続けられるのは「行く気力」「挑戦しようという意志力」かしら。下り坂人生だから錆防止に、とも。

### ■知らない人への手紙書きは、ちょっと不思議な関係

牟田園美智子さん



お手紙弁当活動の当初から書き続けて延べ171人に宛て届けてきました。一方通行のようですが手紙を通して今ではつながりが増えた気がしています。同じ利用者さんとは、前に書いた内容の続きで手紙のやり取りのようなことができることもあります。日常の出来事、感じたことなど、ささいなことをてらわず書くので、日々の出来事を心に留めることが増えたような気がします。

見知らぬ人への手紙書きは、今までの交友関係とは違うちょっと不思議な関係。今までにない広がりを感じます。配達記録で相手の反応がわかると、やりがいも感じます。これまでお弁当づくりにも参加していましたが、70代後半から足が痛く、お休み中。思うように足が動かなくなっても、手紙を書くことは続けていけるかなと思います。

※配達記録:お手紙弁当チームでは、グループウェアKintoneを利用してメンバー間で情報共有している。お届けした人は利用者さんの声や感想をKintoneの配達記録に書き込んでいる。

## お手紙カフェ

言えなかった「ありがとう」をお手紙に……

ロクマルが開催している「お手紙カフェ」は、言い忘れたありがとうや、今は亡き父・母へ、未来のワタシへなど、ふだん言えないけれど言っていたことや感謝の気持ちをお手紙にしたための場です。手紙を待つ多世代、多様な立場の人たちへ向けての手紙書きを、高齢者と若い世代が一緒になって行う、多世代交流の場として開催しています。年齢にかかわらずどなたでもご利用ください。

■毎月 第2水曜日 11時～13時 ■開催:みんなのキッチン



心を奪われてしまいそうなお手紙も。

### 「得意」を活かして地域を元気に……ロクマル先生

チームロクマル先生は、これまでの職業や経験のなかで培ってきた知識やスキル、資格を活かして講座を開いている。脳トレ、折り紙、英語、メイクなど、9つの講座はどれも人気だ。コロナ禍で対面講座が開催できなくなれば、YouTubeにロクマル先生チャンネルを立ち上げ、講座活動を続けてきた。現在は、NPO法人ロクマルから独立した任意団体として活動中。社会的な健康(役割やつながり)を地域に広げる一翼を担っている。

■みんなのキッチンでは、毎月 第2(水)算数脳トレ、第4(水)折り紙講座、英語で脳活講座開催中



■イベントでは、人気講座をそれぞれのブースでリアルに体験でき、中央スペースでは合唱や笑いヨガなどを参加者と共に楽しんだ。

HP  
rokumaru60sensei.info/  
FB  
facebook.com/rokumaru60sensei

都筑区には、各公園をつなぐ総長15kmの緑道がある。多くの区民が散策や自然との触れ合いを楽しんでいる。緑道マップを住民の手づくりでやってのけたのがハレバレ会。年齢問わず参加する活動ではあるが、主力になったのは、70代の方たちだ。都筑区民の愛すべき緑道。マップ完成後も、なおいっそう緑道の可能性を見出そうとする姿勢に心から乾杯を。

## 緑道マップ完成までの道のり

青空文庫 → 緑道歩き → 緑道計画の話を聴く → ハレバレ会 結成 → マップにつながる 緑道歩き → 緑道マップ完成!

●バツと広げてサツとたためる、これ実は宇宙でも大活躍のミウラ折り。緑道へのお供どうぞ。



キーワードは「楽しい」

緑道ハレバレ会 江幡千代子さん

### Q マップづくりの始まりはコロナ下だったと聞いています。

2020年春、コロナ感染対策で学校が一斉休校になり、仲間と団地の前の保存林で青空文庫をやりました。この保存林は一般にも公開されているのですが、他の集合住宅ではどのようになっているのか気になって4月から夫と緑道散歩を始めました。歩く度に、緑道中心にまちづくりを計画した川手昭二先生のお話を聴きたくて、11月にわが家にお招きしました。10人が集まって、これが緑道ハレバレ会の核になりました。翌年の2021年4月から、川手先生と一緒に皆で改めて緑道を歩いたのですが、先生だから聞けるお話がたくさんあって、それをマップに載せたんです。絵地図担当の高橋美江さんとは昔からの友だちで、美江さんのおかげでマップが完成しました。



●限られた紙面に、どれだけ情報を盛り込めるか？色々な資料を見ながら、作業にも熱がこもります。

### Q 実は苦労の連続だった？

場所の情報を全部自分たちで入れるのが大変でした。マップ裏面のレイアウトの仕方、写真や文章の構成とかも。それでも、こんなに面白い体験は他にはないですね。手にした人が開いた瞬間を想像すると楽しいんですよ。「楽しい」がキーワードです。ハレバレのメンバーの大半は一緒にブックカフェをやっている仲間たちで、とにかく会って話をするのが楽しいんです。

### Q 発動！緑道ガイドと「椅子プロジェクト」

今後は同じような考えを持った人たちとつながれたら嬉しいです。昨年の観光庁支援の緑道ツアーがとても評判が良かったので、お声がかかれれば緑道をガイドしますよ。また座るところが少ないので、ベンチを設置する「椅子プロジェクト」もやってみたい。緑道は未完でまだまだ手を加える余地があるので、どんどん自分たちらしく使いこなしていければいいと思っています。もっと緑道を楽しんで！



●この町は緑道を中心に学校にも駅にも行けるようにつくられている。「こんなまちづくりは他にはないんですよ」と目を輝かせる江幡さん。

■緑道ハレバレMAPは、有隣堂、アカデミア書店、都筑区役所、横浜市歴史博物館で販売しています。1部500円

ロクマルライター講座から冊子制作へ

わたしたちが冊子3号をつくりました。

#### ▼ライター



●大淵富子さん

チャコばあさんの愛情深い生きざまから学ぶことが多かったです。今年79歳になりますが、毎日を明るく前向きに過ごしていきます。



●木村史子さん

キャリア形成のために必須と言われるセルフプロデュース。そんな言葉もない時代から実践されてきた先輩方へのインタビューで多くの気づきを頂きました。



●岡崎郷子さん

限られた字数の中で、伝えることを意識して書く(これがどれだけ難しいことか!)。今後も肝に銘じます。学びの多い、濃い時間になりました。



●寺田祐子さん

座談会記事に初挑戦しました。都筑区で活躍している素敵な方々から沢山の刺激を受けました。楽しい雰囲気を感じていただけると嬉しいです。



●庄司喜美代さん

取材させていただいた方の和菓子づくりへの思いと夢を実現させる行動力に刺激を受けました。私自身60歳まであと半年あまり、ロクマルとして自分らしいセカンドキャリアを実現させたいと思っています。



●内藤雅子さん

人に伝えるための文章作成は奥が深く、学ぶことが多かったです。この冊子の発行に携わることができて光栄です。多くの方の心に「風」が吹きこみますように。



●梶原佐知子さん

ライターとしての知識を得るだけではなく体験もでき有意義な講座だった。中でも前向きな参加者との出会いはとても刺激になった。この出会いを大切にしていきたい。

#### ▼講師



●尾崎久美さん

人生100年時代が現実的になっている今、この第3号冊子の内容がきちんとみなさんに伝わって、意味のある発信となればいいなと思います。



●川上美知子さん

講座でのフリートークやアドバイスから文章が生き生きと変わっていくのはうれしいことです。取材原稿が冊子というカタチに仕上がると次は何をしたいかが見えてくるのでは。新たな企画につなげたいですね。

#### ▼編集



●有澤厚子

取材をお願いするのも、なにかのめぐりあわせかもしれません。冊子づくりに関わってくださるライターさんには、取材だからこそできる人とかかわりを広げてほしい。



●小林智美

冊子制作のため、膨大な弁当写真や配達記録を見返しては、利用者さんやメンバー、ライターさんの声がエモくよみがえって感謝の気持ちいっぱいです。

#### 冊子3号発行に寄せて

### 手紙を書くキュウマル(90代)に

NPO法人ロクマル理事長 有澤厚子

取材やアンケートなど153名もの方の協力を得て3号を発行することができました。昨年12月のアンケート当時は小学6年生だったみなさんも、今やきつとりしい中学生になっていることでしょう。

ご協力くださいました皆さまには、心より御礼申し上げます。お手紙弁当活動開始から3年。当初は、なんとかコロナ禍を乗り切っていこうという一心で「手紙」での交流に取り組み始めました。

今では、「手紙を書くキュウマル」、これがわたしの温めているキュウマル像です。いろんな世代や、海外から来て孤立しがちな人たち等に手紙をしたためのキュウマル。そうはいつても、90代になってから始めたのでは筆圧が弱まり思うようにペンが握れないということ、ロクマルよりもっと若いころからの日々の積み重ねで思い描くキュウマルに至るということ。多くをこの活動から学ばせてもらいました。

お手紙弁当活動はこれからも思う以上の学びと広がりを見せてくれることでしょう。年を重ねてもお手紙を介して「新しい出会い」がある日々ってどうなんだろう。想像が膨らみます。