

つながり 活動 ギャラリー 集

つながりを元気に
変える

回覧

NPO法人コラボりん湖西

平成30年度 厚生労働省

「地域の健康増進活動支援事業」

つながりを元気に変える健康モデル事業

はじめに

人生100年時代。

若者も働き盛りもシニア世代も、
健康で生きがいを持って暮らしていくには、
「疾病予防」や「介護予防」だけでなく、
「元気のもと」となるものが必要です。



私たちNPO法人コラボりん湖西は、
今年度「元気で活動」「元気に活躍」の「元活」をキャッチフレーズに
様々な事業を地域の中で展開してきました。

若いママたちの社会参加、市民の活動支援、
多様な健康づくりの場の提供等は、
すべて「元気のもと」を探し出すプロセスだったように思います。

今回、厚生労働省の「地域の健康増進活動支援事業」を受託したこと、
これまでの個の活動をつなげ、
またさらにアレンジして進化をさせてきました。

たくさんの人が関わってくださった
「つながりを元気に変える健康モデル事業」。
地域で集めた多彩な「元気のもと」を紹介します！



事業の紹介

交流の場の創出
「紡ぎカフェ」の開催
(講座・ワークショップ)



「動く」「学ぶ」「参画」をテーマに、
年間17分野45回の講座を開催。
講座の前後に「お茶タイム」を設定。

動く 健康体操、ヨガ、遊びなど
学ぶ 健康、コミュニケーション、専門知識など
参画 NPO活動、ボランティア活動、
福祉に関するもの

健康リーダーの
掘り起しと活用



「プロボノシート」「お手伝いシート」
の記入と「元気に暮らすためのアンケート」を実施し、健康リーダーとなるべき人材の掘り起しと、講師・スタッフとしての機会の提供を実施。

「つながりを元気に変える
『紡ぎ』集」の制作



「紡ぎカフェ」で出会った人たちに、「データ集計」「インタビュー」「原稿のまとめ」「デザイン」「出演」など、様々な形で関わってもらう。

「紡ぎカフェ」から生まれた新たな展開と可能性

人が集まり学びあい、新しい出会いと交流が生まれる
「紡ぎカフェ(講座・ワークショップ)」を通して、たくさんの方が
居場所や役割、夢や楽しみ、目標や仕事(元気のもと)を見つけました。



さあ、「紡ぎカフェ」で出会った人たちの
「元気のもと」、紹介します！





若いママたちが見つけた 「元気のもと」!



「学ぶ」って楽しい!
久しぶりに自分自身
に戻れた感じです。

親元を離れて
子育てを頑張ってきたけど、
周りの人に
「頼っていいんだな」
って思いました。



「紡ぎカフェ」に来て、
みんなと話をするだけで
元気になりました。



「紡ぎカフェ」で
出会った人たちと、
子ども服を交換したり、
新しい展開が
生まれています。

チラシ教えの
アルバイトに参加。
託児があるのも嬉しいし、
隣のスペースにいるから安心。
みんなが見守って
くれている感じです。



中学校の先生から 「ペタペタあそび」の先生へ

前川麻衣さん

紡ぎカフェで「ペタペタあそび」
の講師をするようになった
きっかけを教えて下さい。

昨年度、青空学級で役員をしていた
ので、雑談中、中学で国語を教えて
いた話を代表の神谷さんにしたとき、「ペタペタ遊びの講師をしてみない?」
と声をかけられました。

実際に先生をしてみて
いかがでしたか?

ペタペタは、思う存分、墨や絵の具を
使って書いて汚せるのが子どももお母
さんも楽しいみたいですね。小さな子
どもと接するうちに、子どもたちと関わ
るお仕事の魅力を再発見することができます。

きました。そして、神谷さんの「やって
みない?」という言葉にも背中を押され、
自分がやりたいことを思い出しました(笑)。

生活スタイルが
変わりましたか?

はい。フルタイムで復帰すると、子
どもたちに我慢させることが多くなってし
まったかもしれません、今は子育てと
自分のやりたいことの両方をバランスよくや
れているように思います。これ
も主人のおかげですね(笑)。

紡ぎカフェで講師をするうちに、
新たな目標が生まれたと
伺っています。



ホテル厨房勤務から、 「みんなの食事」の提供者へ

富永香澄さん

前のお仕事について
教えてください。

ホテルの厨房で働いていましたが、繁忙期には食事を摂ることがままならないほどだったので、就職の時に迷っていたもう一つの場所「保育園での調理師に転職しました。しかし、保育園は大量調理。若い時だからこそ学ぶべきことがあるのではないかと、ホテルの厨房に再転職しました。仕事は結婚するまで続けました。

そうしたお仕事をされていたか
らこそ、ご自分の経験を生かした
「みんなの食事」の提供者になられたのですね。

はい。地元のママサークル「青空学級」

のイベントで「どうぞ事務所」に来た
とき、代表の神谷さんと知り合い、
子育てや社会復帰への悩みを相談し
ているうちに、「この『ママカフェ』で
軽食を提供したいのでお手伝いして
みない?」と誘われたんです。自分
が持つ調理師免許や技術を生かす
ことができ、しかも子連れで働くとい
うことで、チャレンジしてみようと思
いました。

実際にお仕事されてみて
いかがですか?

子どもの存在を近くに感じながら働け
るので安心ですし、何より自分が作っ
た食事を「おいしい!」と笑顔で食べ
て下さるママや子どもたちの姿を見
ることができ、とても嬉しいです。



これからやってみたいことは
ありますか?

キッズカフェのお手伝いをしてみたいで
すね。2月から「共働きをしていて大変
なママや子どもたちのために、夕方の
食事を提供する」という事業が始まる
ということで、お手伝いさせて頂くこと
になりました。子どもたちに温かくて美味
しい食事を提供できるように頑張ります!



アンケート集計など、 在宅で仕事を請け負う

名倉令子さん

現在、どのようなお仕事を
されているのか、教えてください。

コラボリん湖西さんが企画をしている
講座等の名簿作成やアンケート作り・
集計を中心としたお仕事を、月に2回
ほど行っています。

どのような経緯で今のお仕事
に辿り着いたのですか?

もともとパソコン作業が得意で、入力
等の仕事をしていたことがあったんで
す。コラボリん湖西のスタッフさんとお



これからやってみたいこと
などはありますか?

4月から、今のお仕事と並行して、知
り合いのお家で農業のお手伝いをさせ
てもらう予定です。本来私は、バリバ
リ働きたいタイプ。外に出て仕事をし
たい気持ちもありますが、まだ子ども
たちも小さいので、その気持ちを抑え
ています(笑)。やりたいことがたくさん
あるので、今の仕事を続けさせてい
ただきながら、自分の夢を探していく
たいと思っています。



働き盛りの ミドル世代が見つけた 「元気のもと」!

本業プラス、これからは
副業も大事な時代。
起業のヒントをもらいました。

「紡ぎカフェ」で本業の
アドバイスをもらいました。

自分の親が老いていくのを見て、
はじめて健康のことを考え始め、
ヨガの講座に参加。
身体を動かすって楽しい！

これまで仕事中心だったけど、
そろそろ自分の楽しみを見つけていたいとき、「紡ぎカフェ」に出会いました。

子育てが終わって
脱力していたけれど、
自分が元気なことが一番。
これからはいろんな講座に
参加したいです！

たくさんある講座の中から、
自分に合ったものを
体験できるのが嬉しいですね。

自分の得意なことを
持ち寄って、新しい仲間と
ボランティアグループを作りました。
新しい夢、見つけた感じ



「紡ぎカフェ」で学んだことを 病院での仕事に活かす

鈴木章男さん

「紡ぎカフェ」に参加したきっかけを教えて下さい。

回観板でチラシを見たのがきっかけです。「自分を輝かせるコミュニケーション講座」の紹介文に『コミュニケーションの仕方で今までと違った関係性が生まれるだけでなく、会議の進め方が円滑になり、自分も周りも輝かせる』という文言があり、非常に惹きつけられました。実際、会議が必要以上に長引いたり、相手と話をするとき、自分の気持ちの上で引っかかることが多いいつも

悩んでいたので、今回のお知らせを見た瞬間、受講することを即決しました。

実際、お仕事の役に立ちましたか？

ええ、もちろんです。受講後、会議を行うときの留意点として、以下の3つを意識的に取り入れています。

- ① 参加者の皆が発言できる
参加型にする
- ② 他人の意見は否定せず、
良い意見を抜粋して収束していく

③ 各自が会議の持つ意味を理解し、到達点を一致する

また、相手とのコミュニケーションについては声の抑揚、話のスピード、お辞儀などを意識することで相手が受ける印象にかなりの違いが出ることを勉強しました。話を聞いて不愉快に感じる原因是話し方など、ほんの些細なことが原因となっていることもあります。講習を受けて自分自身の在り方を再認識できました。またコミュニケーションに関して少し自信が持てるようになりました。



助産師のスキルを 講座で活かす

金田葉子さん

仕事や夢を見つけて
つながりを元気に変えた事例集

助産師の経験を活かした
金田さんの講座は「紡ぎカフェ」
でも定番講座になっています。
こうした活動をされるようになっ
たきっかけをお聞かせ下さい。

子育てが一段落した頃、助産院を開業するために経営について学びたいと思、湖西市商工会が主催する「女性のための起業セミナー」に参加したんです。そこで仲間たちと出会い、自分たちの専門性を活かしながら地域に役立つことをしたいと思って「子育て応援隊ふるりーる」を発足しました。

今は、発達障がいっ子ママのランチ会や「ママカフェ」の協力、「紡ぎカフェ」での講座開催、子育て支援センターのイベント等に出演しています。

出会いが世界を広げたんですね。金田さん個人としても活動されているんですか？

産後ママへの授乳相談、小中高生への授業、市の赤ちゃん訪問や出産前教室、育児相談も担当しています。自分の子育てや助産師の経験を活かして、ママや子どもたちのお



役に立ちたいと思っています。

そんな先輩ママであり、
助産師でもある金田さんから
ママたちに伝えたいことは？

私たちは本来「乗り越える力を持って
います。自分やお子さんの力を信じて、
ありのままの自分でいいのです。大変
な時は誰かに頼る。私も今までたくさ
んの人に助けてもらっていました。これ
からも活動を通してママや子どもたち
がホッとできて、笑顔でいられる手助
けが出来ればと思います。





シニア世代、私たちが見つけた 「元気のもと」!



教えたり、
教わったりが
楽しい。

子どもたちや若い人と
接せられるから嬉しい。
私の元気のもとです。



年齢重ねて
元気なだけで
「すごい!」「若い!」と
褒められました。
さらに元気になりそうです。

得意なことを話したら
「講座をやってみない?」
と誘われてびっくり。
恥ずかしいけど、
やってみようかな。

つながる場があると
元気になれます。
しかも「紡ぎカフェ」では
学べて、しゃべれて、
身体も動かせるから最高!



味噌づくりは元気のもと。 食育を通じて、若い世代と交流を

中嶋貞子さん

お味噌を作る前の、茹でたて
のお豆がいい香りですね～。

茹でたてのお豆は格別です。ふくら
していてとっても美味しいでしょう。この
お豆が美味しいお味噌になるんです。

手作り調味料を作るようになっ
たきっかけは?

20代の頃、手作り調味料を作っている
人たちの仲間に入って、それ以来、
ずっと作り続けています。家族になる
べく手作りのものを食べさせてたくてね。
他にもケチャップやうなぎのたれも作り
ます。

思い切ってその輪に

参加されたことで
生活が変わったんですね。

ええ、いろいろな仲間ができました。
今回もお薬の講座に参加したのがきっ
かけで講師を依頼され、仲間とお受け
しました(笑)。

薬の講座はなぜ参加を?

自分や家族がこれから薬の飲み方で
困らないように、少しでも知識を増や
しておこうと思いました。質問しそうで
予定時間を大幅に延長してしまいました
(笑)。

これからやってみたいことなど
ありますか?

味噌づくりは私の「元気のもと」です。
これからも食育の活動は続けていきたい
と思っています。この年になって「得
意なことが活かせる」のは、とても幸せ
なことですものね。あと、これまで忙し
かったので、ちょっとゆっくり旅行でもし
たいかな。先日も仲間と東京に行きました。
これからどんどん楽しみの時間
を増やしていきたいと思っています。
そのためには健康でいなくちゃね(笑)。



83歳、 元気でいることが私の役割!

粉川正二さん

現在、「紡ぎカフェ」のどのよ
うな活動に参加していますか?

ヨガや体操、「フタトレ」というよう、
体を動かす講座を中心に受講していま
す。ちなみに、どの講座でも私が最
高齢です(笑)。

「紡ぎカフェ」を知った
きっかけは?

代表の神谷さんとは、神谷さんが湖
西市社会福祉協議会に勤務していた
20年以上前からの知り合いです。私
が社協の元運転ボランティアをして
いたこともあって、いろいろお話しして
いたし、湖西市広報で神谷さん念願

の事務所開設と知ったことでした。前
から暇なことが苦手で、健康のため
にゴルフ練習とかスポーツで体を動
かし続けていることはもちろん、湖西
市内の合唱団に所属してコーラスも
楽しんでいます。

元気の源はそのあたりにあり
そうです。

ええ。身体を動かすのは気持ちがい
いですし、たくさんの仲間と話をする
のも日々の楽しみになっています。

とってもお元気な粉川さんです
が、これから挑戦してみたいこ
となどありますか?



受講者として「紡ぎカフェ」に参加し
ているうちに、若い人たちから「83
歳でこんなに若いなんてすごい!」とか
「素敵!」とか言われるようになりま
してね、かなり嬉しいです(笑)。
もしかしたら、こうして元気でいるこ
とが私の役割かなと思うようになりました。
私はパソコンが得意なほうなので、今後は講座のチラシづくりを手
伝ったりできればと考えています。自
分のスキルが少しでもお役に立てれ
ばこんなに嬉しいことはありません。
体を動かすこと大切ですが、脳トレ
も大事ですからね(笑)。

「元気の秘訣」紹介!

(「元気に暮らすアンケート」より)



体を大切に ▼

早起き

よく歩く
(目標 5000 歩)

体操教室

食の時間を
大切にする

楽しみがある ▼

農作業や家庭菜園
(植物を育てる喜び+収穫の
喜び+家族の笑顔)

仲間と旅行

孫の世話
(体力つけないと)

新しいことに
チャレンジする!

IT'S MY SECRET!

バレーンアートの講師をしている石川文雄さん。
「ちびっこたちにエネルギーもらっています。
元気の秘訣は外に出ること!
今日はボランティアのはしごです(笑)」



「元気のもと」の見つけ方、引き出し方、活かし方

健康でいるための「元気のもと」は人とのつながりにある。

1年の事業を通じてたどり着いた私たちの答えです。

みんなで考えた「元気のもと」の見つけ方、引き出し方、その活かし方を紹介します！

1 常設された居場所と、学びの機会の定期的な提供が必要

学ぶ

- ▶ 通年型のワークショップ
「行く場所がある」と続けられる
- ▶ 1人で学ぶよりみんなで学ぶ方が楽しい

交流する

- ▶ 多世代で交流
スタッフ、講師とも交流
広がる人脈

役割・夢・生きがいを見出す

- ▶ 母親としてだけでなく、地域とのつながりや自分の生き方を考え始めたママたち
- ▶ 地域の中でこれからの自分の生き方を考えたミドル世代
- ▶ 特技を生かし、役割を見つけたシニア世代

3 インプットとアウトプット

アウトプットが「生きがい」「夢」を生む

- ▶ 学ぶ（インプット）から、得た知識やスキルを自分や家族、社会のために役に立てられるようになってはじめて「生きがい」「夢」につながる
- ▶ ボランティア人口が減る中、「インプットとアウトプット」の両面で人材発掘、人材育成をすること

2 地域は人材の宝庫という認識と活用方法が重要

交流が人材発掘と人材育成につながる

- ▶ 交流から見えてきた参加者の特技、可能性
- ▶ 特技を持つ人が次のステージへ
参加者からスタッフや講師へ
- ▶ 「私も講座に協力した！」
「この人がいるからこの講座ができる！」
(お灸、薬の飲み方、助産師の体ケア、体操、画家の絵教室等)

仕事につながるケースも生まれた

- ▶ ママたちが「働き方『ゼロ』か『100』かではない生き方」を見つける
- ▶ 少しの時間、得意なことだけ
- ▶ アンケートの集計、データ入力、
インタビュー、ライター等、
仕事につながるケースも

出会いが新たな事業の可能性を生む

- ▶ 新たな出会いが、新たな事業のアイデアへ
ひらめきの場へ
「この人がいるから、こんな事業ができるかも！」
和裁、着付けができる
→和装、ゆかたのお直し、レンタル事業ができるのかな
レストランシェフの経験
→子どもたちに温かい食事を提供する事業ができるかななど

多世代、多様な人材が集まることでの化学反応

- ▶ シニアとママたちのリンクによって「ママたちが活躍できる場をサポートしたい」の思いが醸成
「ボランティア」という視点の新たな可能性が生まれた

地域は人材の宝庫。

あとは「元気のもと」を引き出し、

活躍できる機会の創出を！

多彩な糸(人の知識と技術と経験)が集まって、

ステキな布(笑顔と元気があふれるまち)を紡ぐように

私たち NPO 法人コラボリん湖西が

つながりでいきます。

つながりを元気に変える湖西市に！

(編集後記にかえて)

人口 6 万人の小さなまちでは、少子高齢化や産業の衰退がまちを直撃します。しかし、住民が「健康」であるからこそ生まれる何かがあるはずだと始めたこの事業。「元気のもと」になるつながりの場を創り出し、新しい仕組みや組織のモデルとなる人たちを発掘し、新たにつなげていくことで、これまでになかった人の関わりやふれあいの機会を発見できたように思います。

「健康」だからつながるのか、つながりのある仲間がいるから「健康」でいられるのか、どちらが先かはわかりません。でも今回確認できたことは、このまちにはこうしたつながる人や場である「元気のもと」がたくさんあるということです。

これまで、多様なボランティア活動をしてきた世代は、高齢になって以前とは違う役割で活躍していました。若い人も、ミドル世代も、シニア世代も、それぞれができる役割を担い、地域の大切な人財として活動していました。キーワードは「つながり」であり、みんなで「紡ぐ」ことでした。

これからも、この「元気のもと」を活かし、みんなが役割を持てるまちへ、みんなの「健康」が新たな産業につなげられるよう、私たちは今後も活動を続けて行きます。

多彩な役割を持つ皆さん！ 魅力あるまちと一緒に創っていきましょう。

□0～3歳児とママの
子育てサークル
湖西市内青空学級運営委員会
■TEL: 070-6580-3292

□歩ける足つくり
爪と足の悩み解消！
足爪補正士 藤森 悅子
■TEL: 053-577-2523

□授乳相談・産後教室
いのちの授業
訪問専門マミーズ助産院
金田 葉子
■TEL: 090-1727-8343

□市民活動や社会貢献を
マネジメント
湖西市民活動センター事務局
■TEL: 053-594-7555

□身体の「フタ」を
しめ「ツボ」を刺激！
まるすず鍼灸治療院
鈴木 敬章
■TEL: 053-576-0030

□60歳以上の仲間で
健康長寿を楽生
湖西いきいきクラブ連合会
■TEL: 053-594-5795

□体幹講座で動ける
身体のお手伝い！
フジ鍼灸接骨院内体幹教室
藤森 正和
■TEL: 053-577-2523

□美健康歩き・
セルフ筋力 UP教室
SSKC代表理学療法士
柴田 泰志
■TEL: 053-447-7436

□「ゆるく楽しく」
片付けを伝えます
整理収納アドバイザー
武田 美穂子
■TEL: 090-6585-8915

□シニアの体作り &
終活アドバイザー
マイラボ 佐野 麻衣子
■TEL: 090-8737-6044

□介護は共に生き、
共に過ごすこと
NPO法人りゅう
デイサービスすず
■TEL: 053-596-4797

□元気な介護士を！
介護初任者研修実施
湖西市商工会
地域介護ビジネス研究会
■TEL: 053-576-0637

□プロから習える
いろいろ絵画教室
M.K.Yアート倶楽部
ヤマモリコウジ
■TEL: 070-5030-5783

□笑顔あふれる健康
講座を毎週開催！
福祉イノベーション
Do-zo協同組合
■TEL: 053-548-4598

□じっと座って
観なくても、大丈夫！
おはなし工房 やまねこ
石田 智子
■TEL: 090-1280-6739

□アロマセラピーで
美と健康の維持！
アロマリラクゼーション AQUA
豊田 裕子
■TEL: 080-4966-0902