



ふれあい ねっと

Wonderful Aging Club Network and Communication



▼ コミュニティカフェの 全国交流会を開催

- 開設支援講座の受講生が発表
- 「子ども食堂」第1号の「だんだん」
- 「赤ちゃん食堂」の開設者

▼ 映画と講演で認知症の啓発

- 千葉県福祉ふれあいプラザ



コミュニティカフェ全国交流会

3月8日 東京で開催

長寿社会文化協会（WAC）は3月8日（土曜日）、東京都文京区湯島の全労連会館2階ホールで「第11回コミュニティカフェ全国交流会」を開いた。コロナ禍でしばらく開催できなかったが、対面では7年ぶりの開催となった。

午後0時半から5時まで盛りだくさんのプログラムを組んだ。寒さが厳しい中にもかかわらず85人の参加者が集まった。会場とは別に、ZOOMによるオンラインでの参加者も27人に上った。参加費は1500円。

コミュニティカフェの開設・交流支援事業は、WACが約20年前から手掛けている柱の事業である。主に地域の高齢者が集い合い、交流を深めてWACのW、「ワンダフル」な人生を送ろうという趣旨で取り組んできた。

住み慣れた地域で暮らし続けるためには、それぞれの地域での「コミュニティ」としての連帯感を高めていくことが欠かせない。地域の人々の交流拠点としてカフェの活動が広まることを目指し、全国交流会を開いている。今回の交流会は4部構成とした。

第1部 基調講演

WACの常務理事で福祉ジャーナリストの浅川澄が基調講演として「進化・深化するコミュニティカフェ」をテーマに話した。

「生活保護受給世帯が急増し、社会的格差が広がる中で、孤立や引きこもりな

どの課題が浮上している。独居の男性高齢者と子どもたちへの支援がますます必要とされるだろう。地域力が問われる。その際、当事者との共同連帯、すなわち『社会参加』がキーワードとなる。コミュニティカフェの果たす社会的な役割が重要である」などと訴えた。

第2部 4人の実践者が活動をスピーチ



認知症本人が開く
「みちくさ亭」の
布川佐登美さん



子ども食堂第1号
「だんだん」の
近藤博子さん



地域の居間
「こまじいのうち」の
船崎俊子さん



「赤ちゃん食堂
ねるこ」を始めた
酒井広美さん

地域の居場所としてのコミュニティカフェはこの10年ほどの間に多様化した。斬新な試みに挑戦している4人の実践者に登壇して頂き、思いのたけを語ってもらった。

まず、全国で1万カ所を突破し、公立中学校数を上回るほど普及した「子ども食堂」の第1号に挑んだ東京都大田区の近藤博子さん。八百屋さんの店内で始めたのが「だんだん子ども食堂」。

次いで、コミュニティカフェを長く手掛け、認知症の診断を受けても運営を続けている千葉県柏市のケアラズ＆オンラインカフェ「みちくさ亭」の布川佐登美さん。そしてつい最近、出産直後の乳児の親向けに「赤ちゃん食堂ねるこ」を開いた東京都板橋区の酒井広美さん。最後は、民家を活用して住民たちが様々な活動を繰り広げる地域の居間、東京都文京区の「こまじいのうち」の船崎俊子さんである。

第3部 カフェプランを発表

開設講座の受講生5人

WACが運営しているコミュニティカフェの開設支援講座の受講生5人がカフェの開設プランや現状を発表した。3人は今年度の受講生で、2人は学びをもとにカフェを開設・運営している。

発表後に講座の講師が講評した。講師者は、「元気スタンド・ポリズム」（埼玉県幸手市）を運営する小泉圭司さんと「Cafeハートフル・ポート」（横浜市旭区）を手掛ける五味真紀さん、それに税理士で堀内会計事務所（千葉県流山市）の堀内龍文さんの3人。プラン等評価し、改善点や次の手をアドバイスした。



堀内龍文さん



五味真紀さん



小泉圭司さん



開設した「みんなのたまりば わ」を説明する受講者の平澤香代子さん（7頁参照）

第4部 全員参加のグループ討論

会場ではスタッフを含む約90人が、12のグループに分かれて「地域での役割」「多世代の社会参加」などそれぞれのテーマについて話し合った。オンライン参加者も2つのグループに参加した。

進行役は、4人の実践者と3人のカフェの講師者のほかに、カフェ運営のプロが加わった。「地域リビング プラズン」（東京都板橋区）の井上温子さん、「こまちカフェ」と「こよりどうカフェ」を運営する認定NPO法人こまちづらす（横浜市戸塚区）の森祐美子さん、「府中市多文化共生センターDRIVE」（府中市）の田代美香さん、「ヘルシーカフェのら」（さいたま市南区）の新井純子さん。それにオンラインでは、「地域の茶の間」の創始者の河田圭子さん（新潟市中央区）、「みやの森カフェ」（富山県砺波市）の加藤愛理子さんが担当した（写真の左から）。



開設したカフェ「みんなのたまりば わ」を説明する受講者の平澤香代子さん（7頁参照）



私の本職は歯科衛生士です。
2008年に東京都大田区で有機野菜を販売する八百屋を手掛けたところから地域の皆さんとの交流が始まりました。翌年に寺子屋を開き、地域の子供たちとその保護者とおつきあいが出来、課題が見えてきました。
子ども食堂のスタートは2012年でした。食事をきちんと摂れていない小学生と出会ったのがきっかけです。
月に2日、夕方の5時半から開きました。子供は300円、大人は500円です。
2年後には毎週木曜日に変更し、16年には子供料金を100円に、17年には1円から100円のどんなコインでもいいようにしました。
ボランティアスタッフは4人でスタートし、今では大学生や高校生などを含

めて15人になりました。
忙しい社会の中で、「食」には多くの人をつなげる力があります。接着剤です。つながり作りが大切です。自分だけではできないことも、多くの人々とつながりながら様々な企画を実現させてきました。
他団体や企業とのコラボ活動を次々試みてきました。
絵本の読み聞かせをはじめ、防災教室、助産師さんとの産前産後の保健室、お金の勉強会、シングルファミリー応援フェスタ、小学校での夏休み料理教室、不登校・ひきこもりの相談などです。
外での活動も広がってきています。
小学校や児童館で委員となり、行政とも連携を深めています。今後、「近所のおばちゃん」としてできることを続けていこうと思います。



実践者

子ども食堂第1号「だんだん」

一般社団法人としびatだんだん
代表理事 近藤博子さん



実践者

認知症本人が運営する「みちくさ亭」

NPO 法人ケアラーネットみちくさ
理事長 布川佐登美さん

孤独な介護者たちが集まり、相談や交流ができる「みちくさ亭」を11年前に開きました。
認知症の母の介護と義母の看病を抱え込んだため、うつ病を発症しました。母のような認知症の人への偏見、差別をなくそうと、地域の人に認知症のことを正しく知って欲しいと思い、誰でも来られる「ごちゃまぜカフェ」にしました。
7年前に私自身が、行き慣れている場所の景色が真っ白になり、道や行き先が分からなくなりました。単純な計算や料理の段取りもできない状態でした。
検査の結果、「脳の血流が悪い」と言われ、医師からは「みちくさ亭をやめたら気に進む」と助言されました。昨年、カフェの客だった介護者が自

殺したことがきっかけで幻視、妄想、錯視が始まり、レビー小体型認知症と診断されました。夢と現実が区別できずに混乱することが多く、足取りがふわふわして歩きづらかったです。
認知症当事者として昨年7月に千葉県県の「ちばオレンジ大使」になりました。
認知症の先輩たちのいきいきとした活動に触発され、「病気に負けてはいられない、今できることをやらないのはもったいない」と思ったからです。
「みちくさ亭」ではひたすら話をしています。皆で考えれば、できないことはない。認知症の人は社会に出て役割を見つけてもらいたい。地域の人は認知症の人の苦しさや不安を受けとめてください。
スタッフが「布川のトリセツ」を作成し私を支えてくれています。



ケアラーズ&オレンジカフェ みちくさ亭

4月よりリニューアルオープン

気軽にいらしゃいませ
おしゃべりしながら、笑顔のふれあいを。

介護者おしゃべり会
介護している人の集まり
おしゃべり 300円
毎月第2土曜日
4/12 13:30~15:30

できるものの会
絵を描くだけ、歌うだけ、遊んだり...
みんなと一緒のことをするのは、
人との関わり、仲間づくり、
話したいと思う人、集まれ!!
毎週火曜日 13~16:00
参加費 100円 材料費別

マージャン教室
初心者大歓迎=親切丁寧=
毎週月・水曜日 13:15~15:30
参加費 400円

NPO法人ケアラーネットみちくさ
柏市西心1-29-12
04-7138-5032
090-2761-7518

みちくさダイニング
有難い世界にこんな
★モーニング
(平日9:00~11:00)
8:30~10:30 テラスでもどうぞ
★ランチ(テイクアウト可)
11:00~16:00

若年性認知症本人と
家族会inちば
毎月第3日曜日 13~16:00
場所: アミゼ館
参加費 会費500円
お弁当500円

情報・相談を申し込む会
物心書大歓迎=親切丁寧=
毎週月曜日 13:00~15:30
ワンダリング制

実践者

産後の団らん
「赤ちゃん食堂ねるこ」一般社団法人 neruco
代表理事 酒井広美さん

赤ちゃん食堂ねるこが大切にしていること

- | | |
|---|---|
| ①お料理
◆安心・安全・衛生的
◆癒し
◆ごほうび感 | ③ボランティアスタッフ
◆笑顔で優しい声がけができる
◆自主性
◆自己実現、スキルアップ |
| ②環境・雰囲気
◆安心・安全・衛生的
◆ゆつくりおしゃべり
◆気軽に相談ができる | ④産後ケアのネットワークづくり
◆女性や専門家に限定しない
◆発信するチャンスを選さない
◆感謝の気持ち |



法人名と食堂名の「ねるこ」は、「寝る子は育つ」のことわざからです。

コロナ禍で孤立する産後ママの苦境を見ていて、「力になれば」と思いました。

2021年に一般社団法人 neruco を設立しました。2022年にドゥーラ協会の「認定産後ドゥーラ」の養成講座に通って資格を取得し、産前産後ケアの専門家「産後ドゥーラ」として家庭訪問のサポートを行う「赤ちゃん食堂ねるこ」を開きました。先輩ママとして子育てに伴走する立場となりました。

赤ちゃん食堂の動きはまだ始まったばかりで、ねるこは全国で2番目にスタートしました。

会場は東京都板橋区小豆沢のビルの2階。毎月第1水曜日、1時から14時

までのランチタイムに開いています。

対象は0歳と1歳児の親子です。食事を摂る親子は5組まで、持ち帰りも5組までとしています。

働くスタッフは学生を含めて約10人います。乳児と親の10人を受け入れていますが、スタッフとスペースからこれが限度です。

利用料金は大人が500円、子どもは無料です。

子育てに正解はないと思います。一人ひとりの子育てに寄り添う姿勢を大事にしたい。

身近な人が「大丈夫だよ」と優しく声をかけてくれるほど心強いことは

ありません。パパやママたちがゆとりを持った気持ちで子育てができるよう、地域ぐるみの産後ケアを推進していきたいと思っています。

実践者

地域の居間
「こまじいのうち」NPO 法人居場所コム
理事長 船崎俊子さん

シニア食堂



こまじいのうちプログラム別参加人数



上記の他、その他の参加者、講師・ボランティアを含めると、平成25年10月～27年3月の期間にのべ6253人が利用している。

地域の居場所「こまじいのうち」は東京都文京区にある普通の民家です。2012年に、文京区社会福祉協議会のモデル地区として、駒込地区に地域福祉コーディネーターが配置されました。そこへ、町会副会長の秋元廉雄さんから「地域のために空き家を提供したい」との声が寄せられたのが始まりです。

駒込地区町会連合会が主宰者となり、提供された民家を活用して様々なプログラムを実現させてきました。社会福祉協議会がボランティアやプログラムの調整役を担います。

資金は、12の町会からの分担金と東京都の「地域の底力発展事業」からの助成金、それに利用料や寄付金などで賄っています。運営は多くの参加者を集めた実行委員会方式です。町会長た

ちをはじめ民生委員、みまもりサポーター、青少年委員、文京区囲碁指導者連絡会、地域活動栄養士会などの人たちで会議を開いています。

2016年10月に学習支援と結び付けた「こまじい子ども食堂」を始めました。2016年12月にNPO法人を立ち上げました。法人の活動内容として、

- ①地域コミュニティの醸成によるまちづくりの推進
- ②子ども食堂など食育や健康づくり
- ③子どもの学習支援

——などを掲げています。

2017年5月にはNPO法人が文京区の「地域子育て支援拠点事業」を受託し、「こまじいのおうち」を開設しました。親子が一緒に遊ぶ、交流できる場です。

受講者

The Sower's Cafe

福江和美さん（東京都品川区）
東京 22 期生

4. コミュニティカフェのコンセプト

①夜のポットラック「みんなでたべよ」



- ・ここに集った人たちが食事を囲むことで、「誰かと分かち合う日常」の心地よさを感じられる場
- ・分かち合うことで、助けを求めることが特別なことではなく「ちょっと手伝ってくれる？」と、気軽に頼みあえる場になってほしい

※ポットラック Potluck
主に英語圏の国で使われる
「持ち寄り食事会」の事



4. コミュニティカフェのコンセプト

②「大人のための1-DAY講座とランチ会」



- ・様々な講座メニューをそろえて、講座をきっかけに、他の参加者をも交流し、人とゆるくつながる心地よさを伝えたい
- ・アイスブレイクを取り入れ、「話したい気持ち」を大切に、初めての人同士でも打ち解けやすい工夫

※アイスブレイク
アイスブレイクとは場の空気を
作る雑談やゲームのこと



1976年生まれ。小学生の子どもがいる3人家族です。

「誰かとご飯を食べたい」という気持ちを実現させたいと思います。種まぐ人のつもりで「ソワーズカフェ」と名付けました。ミドル世代向けで、夜と昼に別の場所を開きます。

夜の方は「ポットラック『みんなでたべよ』」です。ポットラックとは「持ち寄り食事会」のこと。炊き立てご飯を無料で提供し、参加者が持ってきた食事をみんなで食べようというプランです。

食事を囲むことで「誰かと分かち合う日常」の心地よさを感じられる場にしたい。助けを求めることが特別なこととでなくなり、「ちょっと手伝ってくれ」と気軽に頼みあえる場になって欲しいと思います。

利用料は大人500円、中学生以下

五味さんから

お金を使わなくても、既にある地域資源を使って、食で人をつなげる場をつくることは素晴らしいと思います。

は無料です。開催日は奇数月の第3金曜日の午後5時半から8時までです。場所は、私が勤務している「NPO法人ふれあいの家ーおばちゃんち」が運営している子育て交流ルームの「昭和通りおばちゃんち」を計画しています。昼は、「大人のための1-DAY講座とランチ会」です。茶道や書、トルコのカフェなどの講座を開き、参加者同士の交流が進めばと思います。ゆるくつながる心地よさを伝えたいです。偶数月の第2土曜日に開き、并当付きの参加費は2200円。場所は小学校跡の施設を予定しています。

受講者

プラチナ・カフェ

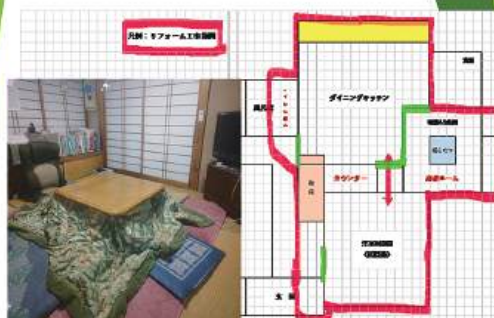
五十部 恵さん（埼玉県行田市）
埼玉未来大学 5 期生

開設場所、営業時間等

- 1 場所、立地条件
自宅（木造2階建て築37年）
リフォーム予定
- 2 選定理由
初期費用の抑制
賃貸料不要
- 3 営業日、営業時間
当初は平日、週2〜3日程度
午前9時から午後5時まで



店舗レイアウト（平面図）



私は現在63歳です。地元、行田市の消防職員として長く勤め、60歳で定年退職しました。

小さいころから料理に興味があり、退職後の今は、フルタイムで働く妻の「専業主夫」の日々です。最近、母校の小学校の廃校などで地域の活気が失われつつあると実感しています。

そこで、定年後の男性向けの居場所を作りたくなりました。時間を持て余し、粗大ごみ化した男性たちがゆつくりできるスペースにしたいと思います。

コーヒーやジュースなど500円均一のソフトドリンクや1000円均一の軽食を提供します。それに、手作りのチーズケーキを1グラム単位の料金で考えています。2時間で利用料500円の健康麻雀も実現したい。

場所は、2階建て築37年の自宅を

270万円で改装するので家賃は不要です。平日に週2〜3日ほどで始めたい。自宅脇に畑があり、そこで栽培する無農薬野菜も使います。

当初の店名は「粗大ごみ集会所」としました。家庭で不要になった老紳士の集まりからです。その後に練り直し、「おやじ再生サロンープラチナ・カフェ」と改めました。

堀内さんから

初めは改装しないままで試験的にスタートしてはどうでしょう。様子を見たらうで改装されては。

小泉さんから

当初の店名がいいのでは。健康麻雀ではなく、アルコールを飲めるようにしてはと思います。

受講者

わくわくカフェ

小川富子さん（埼玉県飯能市）
埼玉未来大学 5 期生

4. チラシ



9. 店舗（和室）



受講者

みんなのたまりば わ

平澤香代子さん（千葉市中央区）
千葉県民研修 11 期生

みんなのたまりば では



昨年8月に「みんなのたまりば わ」を千葉市で開業しました。多世代交流をしながら、色々なことを相談できる場を目指しています。

母に先立たれ、一人暮らしをしていた90歳の父と同居するため、30年ぶりに実家に戻ってきました。

家に閉じこもりがちな父や周りの高齢者の現状、私の誰とでも話せる性格から、私がみんなの集まれる場所をつくれればよいのではないかと思い、父が営んでいた元豆腐店の店舗を550万円掛けて大改装しました。

そこでは、卓球や脳トレ、おしゃべりをしながらコーヒーを飲んだり、食事をしたりしてもらっています。夕方から中学生が来て、一緒におしゃべりしたり、卓球したりすることもある。

千葉市の補助金も獲得しました。お

困り事の相談会やスリッパ卓球大会、多世代ワークショップなどのイベントを通して、地域の皆さんが交流し、生き生きと元気に過ごしてもらえ、そんな場所になれるようにしていきたいと思っています。

開業後でしたが、まだまだ勉強したいと思い、千葉の開業支援講座を受講し、たくさん学びと大切なつながりが出来ました。

開業後でしたが、まだまだ勉強したいと思い、千葉の開業支援講座を受講し、たくさん学びと大切なつながりが出来ました。

小泉さんから

前からある卓球台をつまぐ利用できるといいですね。

堀内さんから

営業利益を42万円としています。平澤さんの人件費が入っていないことに注意してください。

みんながわくわくし、ゆつくりおしゃべりできる子育て世代向けのカフェを考えています。孫の子育てをする娘の孤独な姿を見ていて、手助けしたいと思いました。夫がホームワークでも母親は孤独を感じるものです。

パン教室やケーキ教室を手掛けてきたり、調理師免許を持っていることを生かしたいと思います。昨年、飯能市の子育てサポーターにもなりました。

自宅で開きます。月1度、第1木曜日とします。午前10時から午後4時までです。ランチはおにぎらず2つと小鉢2つ、季節のみそ汁、コーヒーまたは紅茶、小さなスイーツのセットで大人は1000円、子どもは500円。

洋室をカフェに、二間の和室は育児相談とおもちゃ図書館に使います。

おもちゃ図書館では童謡を流し、昔

五味さんから

私も自宅を開放してカフェを始めました。自宅だとやりたいことが何でもできます。広い庭を利用すれば、シニア向けの試みもできるのでは。

堀内さんから

損益計画書を詳細に作成していていると思う。

受講者

もりたカフェ

森田輝枝さん（埼玉県所沢市）
埼玉未来大学3期生



もりたカフェは、健康志向メニュー
週替わりの酵素玄米ランチ1200円税込
季節のデザート400円税込～



埼玉県の東所沢駅近くに建つ夫の実家を約1500万円かけて改装し、昨年3月に「もりたカフェ」を開設しました。仕事を続けていましたが、4年前に59歳で退職し、それから準備にかかりました。普通の二軒家の家開きカフェです。夫婦で運営しています。

床は夫がヒノキの無垢材に張り替えました。座卓やテーブル、桐だんすは長年この家で使っていたものです。メルカリで購入したのは、昔の銭湯で使っていた下駄箱です。居室全体を漆喰と和紙で整え、昭和レトロの雰囲気になりました。

開くのは原則として月3回の土曜と日曜。午後5時までです。

1200円の酵素玄米ランチが大人気です。木村拓哉さんのおかげでしょうか、テイクアウトの売り上げが驚く

ほど伸びています。自宅で料理教室を開いていた経験が役立っています。

平日はいろいろなイベントや教室に貸し出しています。

写経会に座禅会、朗読会、落語会、読み聞かせ講座、認知症サポーター講座など多彩です。

開設後1年経って軌道に乗り始め、月の売り上げは10～15万円となっています。

五味さんから

お話を聞いていて、ご主人の理解がとても印象的でした。夫妻で楽しんで運営しているのがとてもいい感じですよ。

小泉さんから

無借金の方針や開設前の内覧会の開催がとてもいい考えたと思います。

第4部

全員参加のグループ討論

参加者全員が14のテーマから選んだ各グループの席に着き、討論を始めた。進行役には、実践者スピーチに登壇した4人の外、受講生プランへの3人の講評者、それに長年カフェを運営してきた経験者（3頁参照）などが就いた。

約1時間の討論を終えた後に、グループの代表者がその内容を全員に披露した。



テーマ	カフェ名・所属等（都道府県）	進行役
①まち全体がシェアハウス	地域リビング プラスワン（東京）	井上 温子さん
②認知症・ケアラズカフェで求められること	みちくさ亭（千葉）	布川 佐登美さん
③孤立させないためには	だんだんワンコインこども食堂（東京）	近藤 博子さん
④居場所だけじゃないコミカフェ	元気スタンド・ぷりズム（埼玉）	小泉 圭司さん
⑤コミカフェが地域で果たす役割	福祉ジャーナリスト（東京）	浅川 澄一さん
⑥カフェと多世代の社会参加	こまちカフェ（神奈川）	森 祐美子さん
⑦赤ちゃん食堂の始め方	赤ちゃん食堂ねるこ（東京）	酒井 広美さん
⑧地域の居場所の意義と役割	こまじいのうち（東京）	船崎 俊子さん
⑨夢を叶える住み開きカフェの始め方	Cafe ハートフル・ポート（神奈川）	五味 真紀さん
⑩多文化交流サロン	府中市多文化共生センター DIVE（東京）	田代 美香さん
⑪利用者とつくるコミカフェ	ヘルシーカフェのら（埼玉）	新井 純子さん
⑫コミカフェの経営	税理士・堀内会計事務所（千葉）	堀内 龍文さん
⑬誰でもいられる場所（オンライン）	地域の茶の間創始者（新潟）	河田 珪子さん
⑭カフェからの広がり～フリースクール、シェアハウス、若者就労支援へ～（オンライン）	みやの森カフェ（富山）	加藤 愛理子さん

主 要 事 業 の 報 告

講演と映画で認知症を理解

千葉県福祉ふれあいプラザ

千葉県福祉ふれあいプラザは、県民の皆さんに認知症をより理解して頂くため認知症の啓発イベントを毎年開催しています。

2024年度は2月8日に、柏市でカフェを運営する認知症当事者の布川佐登美さん（NPO法人ケアラーネットみちくさ理事長）の講演と映画「ケアニン」に映る花々」の上映を行いました。開演前から長蛇の列で、認知症への関心の高さがうかがわれました。

布川さんの講演テーマは「認知症になっても私らしく」。実母の介護経験から介護者が相談や交流ができる居場所「カフェみちくさ亭」を11年前に立ち上げました。

数年前にご自身が認知症を発症。認知症の先輩が好きな事をしたり、社会的な役割を果たしている姿に触発され、「病気に負けていけない」「できる時にできることをやるのみ」と思うようになりました。

昨年、千葉県から「ちばオレンジ大使」に任命されました。介護者や認知症の人だけでなく、誰でも集えるオープン型のカフェに建て替え中とのことです。認知症の当事者ならではの胸にしみる話でした。

映画「ケアニン」は、小規模施設から大型介護施設へ転職した介護福祉士と認知症の女性、そのご家族との愛と感動の物語でした。

イベント参加者は477人。大半が60

代以上でした。介護・医療従事者の方も多く参加されました。

参加者からは、講演について「認知症ご本人が話される言葉は重みがある。私も家族に優しく対処できればと思う」「慰めの言葉が当事者には慰めでないことを知った。寄り添うことの大切さ、難しさに



ふれあいプラザの職員（右）の問いかけに応える布川佐登美さん（中央）

気づかされた」「私自身も若年性認知症だが、思いを代弁してもらえた」などの声が寄せられました。

映画には「頑張っている介護士さんや介護現場を知ることができて良かった」「涙

評価施設は33件に

福祉サービスの第三者評価事業

担当事務局は2024年度から新体制でスタートしました。これまでのベテランの事務局体制と異なり、初めての事務局経験である私、浜洋子に参加し、バタバタとした1年でした。

24年度の評価事業施設は33件、利用者調査は4件、利用者家族調査は4件でした。

評価施設の4分の1は、毎年「丁寧に評価いただき、毎回お願いしたい」と言っていた特別養護老人ホームと認知症対応グループホームの事業所からの依頼でした。

また、4分の1は行政からの保育所評価、あとの2分の1は行政からの入札を受託した特養とグループホームです。障害分野は利用者調査のみでした。来年度には評価を受けていただけるものと思います。

いずれも東京都の第三者評価事業によるものです。ですが、各事業所にはそれぞれの事情があります。訪問の日取りをはじめ、利用者アンケートについては聞き取りか場面観察か書面アンケートかによ

が何度も出ました。夫、施設、スタッフ、家族といろんな視点の思いと考え方を知った」「同じ介護職として共感する場面が多く感動した」などのメッセージを頂きました。（常務理事・統括責任者／小町純二）

る違い、さらに仕上げる時期と請求・支払いの時期など事業者ごとに異なります。実に千差万別です。

事業所から「いつもお願いしている通り」と言われても、新米の事務局にはとても対応が難しく戸惑うことが多々ありました。

また、現在の介護業界は未曾有の人材不足です。新人スタッフを何とか得つつ、得られないときは時間単位で人材派遣に頼むことが多いです。中堅職員の教育を行いながらの上層部はどの事業所も「てんてこまい」です。このため訪問日程や評価内容の確認に時間がかかっています。

今後も、社会経験の豊富な評価者メンバーを助け、WACらしい評価事業を続けたいと思います。他の評価機関の業務終了を受け、主たる評価者の登録が3人増えました。ですが、まだまだゆとりをもつて評価できる体制になっていません。ご興味がある方はぜひご連絡をいただきたいと思います。

（理事・第三者評価事業担当／浜洋子）

主 要 事 業 の 報 告

Chubb損保で初の研修

高齢者疑似体験事業「うらしま太郎」

望星薬局（神奈川県伊勢原市）で昨年の7月27日に新入社員向けの高齢者疑似体験を実施しました。高齢の顧客が多い薬局での接客や自社の商品の取り扱いを、疑似体験を通して自身で体験することで、接客や商品の取り扱いなどを考えるきっかけにしようというものです。

思っている以上に店舗内での移動や薬の受け渡し、取り扱いなどが困難な様子で、参加者同士での情報共有と活発な意見交換が行われ、有意義な研修となりました。Chubb損害保険から初めて社内向けの研修の依頼を受けました。1フロア500人ほどが働く大きなオフィスの一角のリーススペースを借りて、任意で体験してもらいました。

50人近い職員が興味を持って体験し、自分たちが普段働くオフィスで思い通りの疑似体験をされました。高齢のお客様目線の体験をすることで、よりオフィスの就労環境などを確認、検討したいとのことでした。

東京都羽村市の福祉センターで10月20日に開かれた「第36回ふれあい福祉まつり」で、大人用の「うらしま太郎」と子供用の「つくし君」を持ち込みました。高齢者疑似体験ブースを設け、100人ほどの親子連れが体験しました。

会場では、車椅子体験をはじめアイマス体験、点字文章づくり、手話などが行われ大盛況でした。



望星薬局での体験研修

今年度も東京都台東区内の小学校19校で「つくし君」の体験を実施しました。主に4年生が対象で、参加者は計1191人でした。

高齢者が日常に感じる不便さやわずらわしさを体験することで、高齢者の立場や気持ちを想像しやすくなります。

また、「うらしま太郎」のインストラクター養成研修を4回実施しました。うち

1回はWAC事務局での実地開催。対面での研修はコロナ禍以降初めてです。

4回の研修で計13人が参加しました。

久しぶりの実地研修では従来の研修内容に加えて、「高齢者の理解」と題して介護

「食」に関わり介護予防

品川区から3種の委託事業

東京都品川区から「食」に関わる3つの介護予防事業を引き続き受託しています。

「わくわくクッキング」は区内に住む65歳以上の男女が対象です。介護予防講座と調理実習を組み合わせた教室で、毎週金曜日の10回コースが年3回あります。

昨年5月から始めた第1期コースは12人、9月からの第2期コースは11人、今年1月からの第3期は11人がそれぞれ参加しました。

1期生と2期生はコース終了後に、自主的に支援講座を開催しました。グループ活動や交流を深めて外出の機会を増やそうというものです。

「シニアのためのやさしい手料理」は、以前の「シニアのための男の手料理教室」から名称変更したものです。

65歳以上の男女が対象です。特に1人住まいで料理困難な方のための簡単料理を心がけています。包丁の正しい持ち方や野菜の切り方、調味料の量り方な



昨年10月に荏原文化センターで行った「シニアのためのやさしい手料理」の教室

福祉士の講師の方に高齢者の身体的変化や精神的変化などの講義とグループワークを行っていただきました。

（理事・事業部／向井隆泰）

どを学びながら調理を行っています。

前後期の年2回、10回コースと1回の支援講座を各教室で行っています。前期は5月から品川介護福祉専門学校で10人が参加し、荏原文化センター教室では11人が参加しました。後期は専門学校で10人、荏原教室で7人が参加しました。

介護予防講座が付いた食事提供の「外出習慣化事業」は、大井町高齢者住宅の1階で行っています。毎月第3火曜日に実施し、9月までの前期の参加者は11人、3月までの後期参加者は13人でした。

（理事・WACさしすせそ代表／成塚江見子）

『ふれあいねっと』は、個人会員655人（うち個人正会員84人）のほか、以下の法人・団体のご協力により、発行しています。

(N)ウェアラブル環境情報ネット推進機構／
(一財)高齢者住宅財団／(公財)さわやか福祉財団／(N)SSSネットワーク／(公財)テクノエイド協会／(N)東京山の手まごころサービス／
(一社)日本産業カウンセラー協会／(N)日本心身機能活性療法指導士会／(一社)日本青少年育成協会／久光製薬(株)／(N)りすシステム／YKK AP(株)
※五十音順。(株)=株式会社、(一財)=一般財団法人、(公財)=公益財団法人、(一社)=一般社団法人、(N)=NPO法人

表紙の写真は：

右上隅●「埼玉未来大学」のコミュニティカフェ開設講座で「CAFE ぐりーんおうる」（埼玉県所沢市）を見学した受講生たち

題字下左から●認知症わかり合いの会「和みかふえ」（千葉県美浜区）を見学●「みんなのたまりば わ」（千葉市中央区）を見学●「岡さんのいえ TOMO」（東京都世田谷区）を見学

その下●第11回コミュニティカフェ全国交流会のチラシの表面と裏面（以上、関連記事：P2～8）

最下部左から●千葉県福祉ふれあいプラザの「認知症啓発イベント 2025」のチラシ（P9）
●同プラザ介護予防トレーニングセンターの体力測定会（2枚とも）



2025年3月31日発行 通巻290号

発行人：服部 万里子

編集人：浅川 澄一

編集：昆布山 良則

発行：公益社団法人・長寿社会文化協会

〒105-0011

東京都港区芝公園 2-6-8

日本女子会館 1 階

TEL：03-5405-1501（代）

FAX：03-5405-1502

制作：岡村直実（JCユニット）

定価 1冊 400円



あなたの暮らしをもっと豊かに、生き生きと 公益社団法人長寿社会文化協会 **WAC** へ 入会しませんか！

WACはWonderful Aging Clubの略
楽しく年を重ねていきましょう！

個人賛助会員の年会費は3,000円
会員誌『ふれあいねっと』が届きます
（個人正会員の年会費は、10,000円）

●WAC会員の特典●

会員が安心してWACの活動に取り組めるよう、会員補償制度を設けています。

●ご入会およびお問合せ●

〒105-0011 東京都港区芝公園 2-6-8 日本女子会館 1 階 公益社団法人長寿社会文化協会
☎ 03-5405-1501 代

●年会費のお振込先●

ゆうちょ銀行振替口座 00150-1-33737 公益社団法人長寿社会文化協会

常務理事会、理事会の報告

WAC 定時総会は 6 月 19 日に開催

WAC は 3 月 6 日（木曜日）に本部会議室で 2024 年度の第 9 回常務理事会と第 6 回の理事会を開きました。

2024 年度の事業報告案と 2025 年度の事業計画案、および同予算案を審議しました。

24 年度の事業報告では、収益事業である高齢者・認知症疑似体験事業の収入が予算に届かないことなどがあり、1 月末時点での収支差は 1885 万円のマイナスとなります。しかし、今後、福祉サービスの第三者評価事業や高齢者福祉の受託事業での収入が見込めることからマイナス幅は縮小されます。

最終的な期末の収支差は 300 万円台の赤字が見込まれます、との報告がありました。

25 年度の事業計画では、千葉県福祉ふれあいプラザの指定管理事業で第 6 期指定管理者に指定され、3 年間の事業をスタートさせます。

WAC の独自事業であるコミュニティカフェ事業は、開設支援講座の開催を続け、開設者のネットワーク作りに着手する方針です。

次いで、3 月 8 日に開くコミュニティカフェ全国交流会の運営、段取りなどについて確認しました。

また、6 月 19 日（木曜日）の 14 時から開催する定時総会までの日程の確認をしました。今年の総会は役員選挙を伴うため、選挙管理委員会の立ち上げや立候補届け出書の送付などが予定され、一連の事務手続きの説明がありました。

今回は、2025 年度の第 1 回常務理事会と理事会となり、5 月 7 日（水曜日）に開きます。

「ふれあいねっと」バックナンバーのご案内

1冊400円、かわら版は1部100円(いずれも税込) + 送料でお分けします。代金後払い(郵便為替・銀行振込、手数料お客様負担)です。

在庫がなくなり次第販売終了となりますので、あらかじめご了承ください。

2024年8月号 (No.289)



- Message (服部万里子 理事長)
「参加型長寿社会」を目指して
- WAC 定時総会
収支差はマイナスに
理事長の交代を報告
- 主要事業の報告
コミュニティカフェ全国交流会を4
年ぶり開催へ
高齢、障害、子どもで29件の評価
を実施
- 全国のWACポイント一覧

2024年3月号 (No.288)



- Message (高倉幸次 理事)
一番ヶ瀬康子元会長との出会い
- 認知症ケアの啓発イベント
「千葉県福祉ふれあいプラザ」
で開催
- 介護保険の訪問介護報酬がダウン
事業者に危機感広がる
ヘルパー裁判、最高裁に
- 「編集長の眼」No.13

2023年8月号 (No.287)



- Message (升田忠昭 理事長)
シニアがいいきと暮らせる社会を
4期目の理事長として
- 定時総会と理事会を開催
升田理事長を4選
コロナ禍でも331万円の黒字
会員減少は続く
- 全国のWACポイント一覧
- 事務局長の小林里美さんが逝去

2023年2月号 (No.286)



- Message (町野美和 理事)
コロナ陽性での気力減退から回復
お泊りデイの利用者に寄り添う日々
- 「地域共生ボランティアのすすめ」
仙台市と京都市で開催
子ども食堂、カフェ事業者らが登壇
見学者がボランティア活動の現場で
感じたこと、学んだこと
- 元理事の亀川昌一さんが逝去

2022年8月号 (No.285)



- Message (京極高宜 会長)
「レゾン・デートル」を再認識
- WAC 定時総会
事業収入はマイナスに
コロナ禍で収入減が響く
- 主要事業の報告
地域共生ボランティアの養成講習
苦勞しながら再開した品川区料理教室
- 全国のWACポイント一覧
- 新人職員紹介

2022年3月号 (No.284)



- 認知症啓発イベント「長谷川和夫先生
が伝えたかったこと」
——長谷川和夫 WAC 元会長の
「認知症ケア」講演記録を視聴
- 「認知症当事者に向き合う先生」
看護師・五島ズンさん
- 「働く認知症デイ」に取り組む
WACさわやか清水
- オンラインで高齢者疑似体験の研修
「チームオレンジ」の参加者へ研修

ご注文

お送り先の郵便番号、住所、電話番号、氏名、希望の号、冊数を下記までお知らせください。

WAC E-mail: iken@wac.or.jp ● FAX: 03-5405-1502 ● TEL: 03-5405-1501
WONDERFUL AGING CLUB 公益社団法人長寿社会文化協会