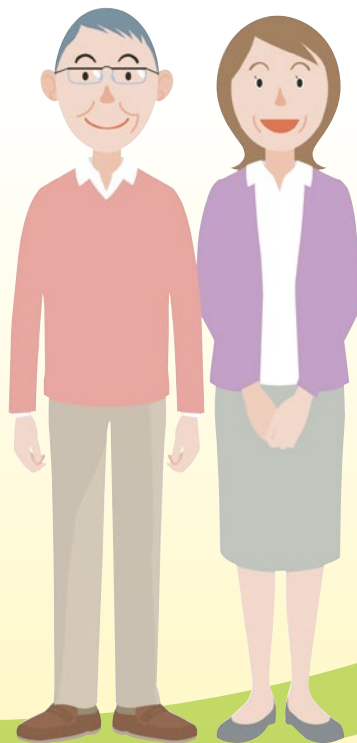


平成28年度 日社済社会福祉助成事業

公的施設を活用した 心の健康、体の健康づくり教室の開催 (シルバーカフェフォーラム)

成 果 報 告 書





はじめに

シルバーカフェは、国が進める地域包括ケアの政策のうち、地域支え合い体制づくり事業のパイロット的モデル事業として長野県の助成を受けて2012年長野県松本市に誕生しました。主な目的は孤立化する高齢者を地域で支え合うというものです。またカフェ内で健康講座などを開催することで、予防医学・介護予防にも寄与するものです。

シルバーカフェの活動はシニア向けのコミュニティカフェ兼生活相談を行うことができる、高齢者の生活を包括的に支える交流の場です。それも行政だけに頼るのでなく、民間すなわち市民の手によって運営され、大きな広がりを見せているのです。そしてその活動は現在、長野県塩尻市、諏訪市、茅野市にも展開しシルバーカフェは計4店舗開設されることとなりました。地域のボランティアの方が地域貢献の志のもと、これらのカフェ(地域の寄り合い所)を開設していただいています。さらに安曇野市や長野市でも今後カフェを開設したいという志高い市民の方が現れ、新規店舗開設に向け順調に準備を進めています。

シルバーカフェの活動も約5年が経過しましたが、カフェの拠点のある地域の方々に定着して、多くの方々に利用されています。さらにもっと広く知っていただきたい、そして多くの方に活動に参加いただきたいという思いから、本年はカフェの拠点のある地域以外でシルバーカフェフォーラムの開催を計画しました。「心も元気！体も元気！」のスローガンのもと、信州大学医学部をはじめとする地域の大学と連携、また行政や社会福祉協議会との共催も得て、認知症予防や予防医学に寄与する勉強会や健康体操などを計画しました。

また地元の若手市民団体である松本政経塾のメンバーの協力を得て、特殊詐欺の予防／撲滅運動も展開しました。

国が推奨する地域包括ケアの根幹をなすものは、中学校エリア(中学の通学内)にこのような地域支え合い(高齢者を支える拠点づくり)の拠点を作ることです。その目的は、多くの孤立化する高齢者を救うことにあり、そのためには規模が小さくても拠点を数多く設置することが必要です。将来に向けこのような拠点の需要は高まると考えられ、この活動を広げていかななくてはなりません。現在そのような活動が進む中先駆的な役割や存在としてシルバーカフェに注目いただいています。今後も良き事例になるべく今後も活動してまいりたいと思います。

シルバーカフェ 代表理事

北原 修

目 次

1. シルバーカフェを始めたきっかけ	4
2. 地域支え合い体制づくりモデル事業の募集	6
3. シルバーカフェの目的と機能	7
4. シルバーカフェ 生き生きフォーラム 開催の狙い	11
5. 2016年度 生き生きフォーラムの活動記録	13
6. 協力者の感想より	26
7. シルバーカフェ 生き生きフォーラム 新聞記事より	42
8. シルバーカフェ 生き生きフォーラム P R チラシ他	44
9. 持続可能なシルバーカフェの取り組み	46
10. シルバーカフェの収益とあるべき姿	48
11. 拠点開設の広がり	50
12. シルバーカフェを軌道にのせる苦労話	52
13. シルバーカフェをプロフェッショナル集団へ	56
14. シルバーカフェの今後の展開	60
15. 最後に私の夢	62

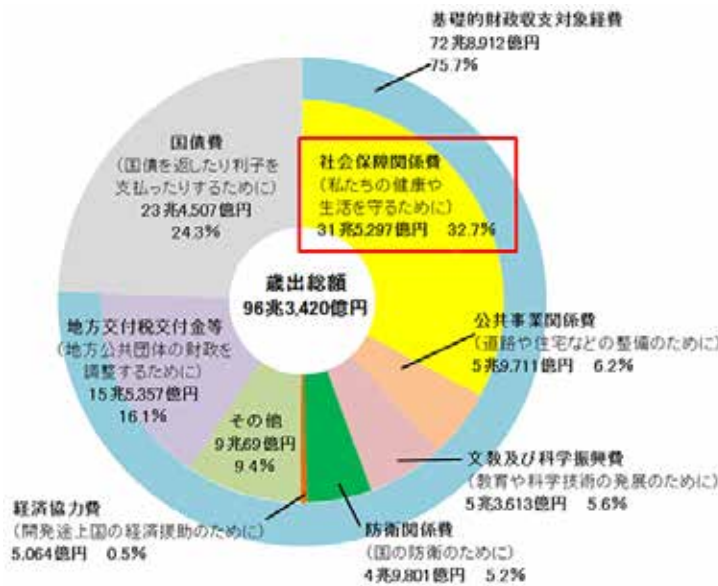
※この冊子は、平成28年度 日社済 社会福祉助成事業の助成を得て作成しました。

1. シルバーカフェを始めたきっかけ

介護業界や社会福祉が専門でない私がなぜシルバーカフェを始めたか、必ず聞かれます。

最初から関心があったわけではありません。きっかけは2008年から活動している市民団体「松本政経塾※」での勉強会が始まりでした。

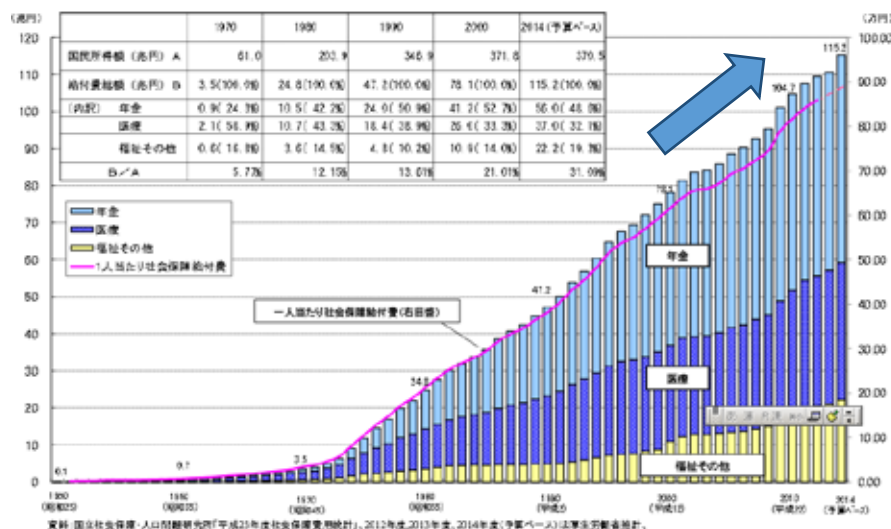
(※松本政経塾：2008年に松本青年会議所の有志により立ち上がった地域の経済や政策を考える市民団体。主に月2回程度勉強会を開催し地域の抱える課題を抽出し、その解決方法を探る。メール会員は約280名を超える。)



私たちは国の社会保障費が毎年増えているという報道から、国の社会保障制度について勉強会を始めました。

2015年度の国の歳出予算約96兆円のうち、半分強を国債の発行でようやく予算執行できている日本の現状。私たちの子ども世代や孫世代に、国債という「借金」を先送りにしているのです。

果たしてこの現状は正常なのでしょうか？ また国の歳出のうち、社会保障関係費が3割を占め一番大きな歳出となっています。社会保障費の歳出が年々増加していることも問題視すべきです。



グラフの通り「年金」「医療」の分野や年々増えています。その対策（財源確保）のために国は消費税の増税を検討、実施しています。私たちの消費活動の一部が税として徴収されます。安定的な税の確保と言われますが、増税するたびに景気の足かせとなり、消費税をあげるたびに消費が冷え込むという負のサイクルに陥ります。そのため現在では景気への配慮のため、消費税増税が見送られています。

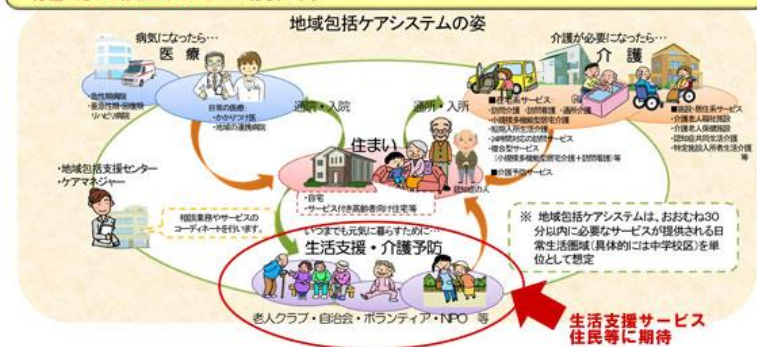
加えて国は社会保障費の確保のために、労働者の給与から社会保障費の負担を強いています。社員の給与が同じでも、いわゆる「手取り」分が下がり続けるだけでなく、会社側にも社会保障費の負担を求め、経営に厳しい時代に突入しました。消費税のみならず、社会保障費の滞納にも陥る企業も数多くあるという報告もあり、様々なところで悲鳴が上がっています。

このように私たち現役世代に負担の多い社会保障制度ですが、シニア世代にとっても年々厳しさが増しています。年金受給の年齢が60歳から65歳に引き上げられるなどが一例です。年金受給者に支給される年金額より、生活保護を受ける者の受給額の方が多いなどの報告もあり、高齢者の生活保護者が増えているなどといった事例もよく聞きます。

そのような中、2015年4月より介護保険制度が大きく変わりました。国（厚生労働省）が進める「地域包括ケア」と言われる制度が始まりました。また介護認定なども見直しが始まりました。これらは主に医療・介護一体改革に向けた制度改革の第一歩と言われています。「医療から介護へ」、「施設から在宅へ」の方向を踏まえた改革だそうです。社会保障の考え方としての「自助・互助・共助・公助」のうち、自分でできることは自分で行うことを原則に、公的サービスに頼る前に地域の「互助」を推進し、その上で「共助」を行い、それでも対応できない場合に初めて「公助」という考え方で社会保障制度を進めるようです。既にこの考えに基づき、要支援サービスの本体給付からの除外や利用者負担の変更等が行われ始めています。

地域包括ケアシステム

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現していきます。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、高齢化の進展状況には大きな地域差が生じています。
- 地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていく必要があります。



これらの施策の方向転換は少々乱暴な言い方ですが、「このままでは社会保障費で国が破綻しますよ。だから今まで国で面倒みていたものは地域や基礎自治体でやりなさい」という施策に聞こえてきます。確かに言葉では聞こえの良い内容に聞こえます。しかし地域包括ケアの概念には「軽度者や生活支援サービスを地域の支え合いの中で受け止める仕組み」を地域や基礎自治体に押しつけているように思えてなりません。

2. 地域支え合い体制づくりモデル事業の募集

2012年に長野県で「地域支え合い体制づくりモデル事業」への公募がありました。ちょうど松本政経塾で社会保障制度や介護保険の勉強をしていた時のことです。ある塾生の仲間（介護施設を運営）から、この長野県の助成について紹介がありました。

彼から高齢者向けのコミュニティカフェが他の地域で開設されている事例紹介がありました。しかし私達の近郊にはそのようなカフェ（拠点）はなく、雲をつかむような気持ちで政経塾の仲間と共に高齢者向けコミュニティカフェの事業計画を作成、その後長野県に受託をいただきました。

この助成金は100%助成であり、また人件費などの助成を得ることもできるものでした。立ち上げの1年間は長野県の助成金のみで運営ができました。しかし年度末になった際に長野県より「次年度は助成はできない」という通達がきました。一切の支援がなくなるという大変厳しい内容であり、とてもカフェを続けることができない旨を当時の長野県の担当セクションの方に申し伝えました。

県の担当者からは「採択した事業の中でもシルバーカフェの活動は素晴らしい。事業を終了させるにはもったいない」という事業を評価するコメントと『「長野県地域発元気づくり支援金」』という別の助成があるので、そちらにチャレンジして欲しい」という助言をいただきました。

私としても乗りかけた船でもあり、また利用者様の顔を思い浮かべるたびに、事業の終了はせずに何とか継続したいと考え、途中で投げ出すことも良くないと思い、熟考の上事業の継続を決めました。そして「長野県地域発元気づくり支援金」に応募し、助成を得ることができました。しかし「地域支え合い体制づくりモデル事業」の助成金と異なり、カフェで働く方の人件費は支給されません。また前回までは100%であった助成比率も、75%となり私財を投入して始めたシルバーカフェも年々、その預貯金が減っていくこととなりました。

3. シルバーカフェの目的と機能

今でこそ毎日20名程の方にご利用いただくシルバーカフェですが、開設当初はなかなか利用者様が来ませんでした。一日お店を開いていても1人のみの利用者様ということもありました。とにかく苦労の連続でした。カフェを運営しても赤字続き。利用者様も増えない。

ある行政に挨拶に行っても全くの門前払い。途中「チラシを持ってきて欲しい」と連絡があり、喜んでチラシを持っていくと「机の上に置いておいて欲しい」。カフェの説明すらさせていただけず、ただチラシだけを届けるという苦々しい経験もしました。

そのような中、シルバーカフェの機能を高めようと様々なことを考え実践してきました。

まずは同じように高齢者向けのカフェを運営している施設が、群馬県高崎市にあると聞き視察に出掛けました。そこでは各種のイベントを行うことで集客効果が生まれ、カフェ利用者の増加につながることを教わりました。そこで手始めとして高齢者向けのイベントを展開し始めました。

(1) 高齢者の心と体の健康増進目的



グラフは新潟県のデータですが、長野県でも同じように年々一人暮らしや二人暮らしの世帯数が増えていることが予想されます。大都市には若者が流出していますが、地方都市では高齢化率が高くなるだけでなく、独居化していくことが問題視されます。

今や単なる社会の高齢化のみならず、一人暮らしや二人暮らしの高齢者が増加し、外部との交流をせずに家に閉じこもることが社会問題となっています。高齢者の運動不足や体力低下に加え、心の病「うつ病」も心配されます。そこで高齢者の心と体の健康増進を図る各種イベントを企画しました。

そのような高齢者の方々が、気軽に立ち寄れる交流の場、そして健康増進を図れるプログラムや環境のある学びの場としてカフェが再スタートしました。

（２）高齢者の生活支援・相談機能

市街地のスーパーの閉鎖によって歩いて買い物に行ける場所が無くなり、高齢者の生活支援が叫ばれています。また高齢者を狙った特殊詐欺などは大きな社会問題となっています。それ以外にも介護や相続など高齢者の抱える悩みは多岐に渡ります。

高齢者の生活支援・相談機能をシルバーカフェに保持できないかと模索し、民間の力で解決したいと考え創り出した制度が「シルバーカフェ応援企業」と呼ばれる地域の企業のサポーター制度です。

きっかけは私の父親から「弁護士を紹介して欲しい」という一声でした。実際にカフェをご利用者からも「相続の相談で誰に相談してよいか分からない」という声もいただきました。そこで図のように、シルバーカフェが相談の橋渡しとなり、高齢者のお悩みを地域の方で解決していく仕組みを構築しました。

高齢者の買い物弱者対策に関しては、お米や野菜など地域の農家さんと連携し、店舗内で販売しています。それほど品数があるわけではありませんが、化学肥料をおさえた体に優しい食材を置いています。現在では応援企業も１５社ほどに増え、高齢者の生活支援の相談者として機能いただいています。



(3) シニア世代の雇用創出と空き店舗対策

シルバーカフェの運営やサービスの提供者はシニア世代の皆様です。実際、松本市沢村店で働く貞松さんも60歳代の方です。実は「60歳以上の方の勤務を望む」とチラシに記載し、スタッフ募集をしたところ予想を上回る多数の応募がありました。応募の理由を聞くと60歳を過ぎた方々の雇用の需要はほとんどないとのこと。また年金受給が突然60歳から65歳に引き上げられ、家計が厳しくなったということでした。

実はシルバーカフェの社会的貢献度から言うと、このシニア世代の雇用の創出が非常に大きいのです。カフェ利用者にとっても、スタッフ自身にとっても「シニア世代」であることが重要です。カフェには様々な悩みを持った利用者様もいます。その方々のお悩みを親身になって聞く力は私たち世代では足りません。私たち若輩世代ではシルバーカフェのスタッフとして力不足です。同世代だから話せる悩みというものがあるということです。またカフェで働くスタッフの方も「やりがい」を持って働いていただいています。「人生二毛作」というキーワードがありますが、シルバーカフェはまさにその実現の場と言えるでしょう。このようにシルバーカフェはシニア世代を雇用するだけでなく、活躍の場を提供する大きな需要があるのです。

そしてシルバーカフェのもう一つの社会貢献は「空き家対策」です。民家を開放したり、なかなか借り手が見つからない店舗を活用してカフェの運営ができます。さらに一般的なカフェとは違い「おしゃれ」な店舗づくりの必要はないのです。利用者様同士が会話・交流できる大きな机とカフェのサーバーさえあれば、すぐにシルバーカフェが開設できます。

私が松本市でシルバーカフェを開設した時、内装にかけたお金は10万円程度です。それも備品は全て中古品。新品といえば設置したクーラー程度。それでも和やかな場所であれば多くの利用者様に訪れていただけます。そして多くの人が訪れることで、その地域や町を元気にできます。シルバーカフェは地域創世の礎となるのです。

(4) 地域企業のサポート

多くの方々がシルバーカフェに視察に来られます。遠く東京や大阪からも視察に訪れます。その際カフェの最大なる特長として「シルバーカフェが地元企業のご支援をいただいている」ことをご説明しています。

利用者様から数百円の売上げだけではとてもカフェを維持できません。行政からの支援が受けられず、民間で何とかカフェを運営していかなくتهはいけなかった時期、苦肉の策として地域の企業に支援をお願いしました。カフェの趣旨や活動を紹介すると共にカフェに関わるメリットを伝え、カフェの応援企業になっていただきました。

この仕組みを考えたのはこんな事例からでした。大都市資本のリフォーム会社が手当たり次第に高齢者宅を訪問し、リフォームを勧めていました。このリフォームについて地元の懇意のリフォーム会社経営者と話をすると、「手抜き工事」が横行しているということでした。

そして「地元の会社では絶対にそんなことはしない」とその社長は言います。確かに私たちのように地元で居を構えて仕事をする場合、逃げも隠れもできないので誠意ある仕事をします。逆に手を抜いた仕事をすれば、すぐに噂となり会社の存続自体が危ぶまれます。そうであれば、誠実に仕事を考える地元の志ある企業に応援いただき、地域の高齢者の生活を支えていこうという思いで「シルバーカフェ応援企業会」を立ち上げました。

しかし厳しい経済環境のもと、名も知れないカフェに協賛金をいただくことは至難の業です。企業にとってもメリットが無ければカフェを応援していただけません。カフェを応援することが企業PRになるよう様々な施策を考えました。その一つにホームページを活用した企業PRがあります。現在シルバーカフェ沢村には500名ほどの利用者様にご登録いただいています。その方々を中心にシルバーカフェで開設しているホームページも多くの方に閲覧いただいています。カフェを応援いただいている会社様を利用者様にPRし、またホームページを通し、広くPRする仕組みを作り現在展開しています。

また応援企業様に喜んでいただいているのが「応援企業会の開催」、すなわち異業種交流会です。その会を通じて嬉しいことに新しいビジネスユニットが誕生しました。シルバーカフェを応援いただいている企業様は皆、社会貢献性の意識が高く、優良な企業様が多いのです。そのような企業同士が交流し、時にはビジネスにつながると大変喜んでいただいています。

高齢者の消費が地元の企業とつながることは地域経済の浮揚にもつながります。前述したとおり、大都市の大手資本の会社ではなく、地元で着実な仕事をする会社に発注がかかることは地域経済も活性化させます。現在、応援企業は15社程度ですが、もっともっとこの企業会の輪を広げていきたいと思っています。

4. シルバーカフェ 生き生きフォーラム 開催の狙い

地域包括ケアの概念に基づき、地域支え合い体制づくりの拠点として誕生したシルバーカフェ。その有効に活動できるエリアは中学校区の範囲とされています。「少々遠くても通いたい」と、徒歩または自転車で通える方々が大半です。しかし実際は車で20分以上かけて毎日来る利用者様もいらっしゃいます。

「シルバーカフェ生き生きフォーラム」は、私たちが推進する高齢者の「心も元気！体も元気！」という活動展開をさらにエリアを広げたいという思いからスタートしました。日頃カフェで行っているイベントやご協力いただいている各種団体と連携したイベントをカフェ以外の会場で実施し、過去数回にわたり開催しました。

2016年度には日社済社会福祉助成金を得て、一年間継続して「シルバーカフェ生き生きフォーラム」を開催することができました。本年のキーワードは「連携」です。ある勉強会で地元の大学の先生から「地方都市の地方創生の鍵は連携である」と教わりました。大都市であれば大きな資本も期待でき、大規模なイベント開催も可能です。しかし地方都市では皆で小さな資金を持ち合い、協働しなければ同じ効果は得られません。また地域で支え合うという理念で立ち上げたカフェであるからこそ、運営側も様々な団体と「連携」し、支え合いながらフォーラムを開催することに価値があると思いました。

(1) 地元の金融機関との「連携」

地元の金融機関には平日あまり使われない会議室があり、かつ支店周辺の高齢者に何か貢献したいというニーズもあったことから、本年2回会場を借りてフォーラムを開催することができました。

またフォーラム開催に対し、いつも苦勞するのが参加者募集ですが、金融機関の行員の皆様のご協力を得て参加者を募ることができました。今後「地域密着」が地域銀行に課せられたミッションです。その良き手法として「シルバーカフェ生き生きフォーラム」が役立っていくことを願います。

(2) 社会福祉協議会との「連携」

平素より高齢者向けに様々な講座を開設し、地域における高齢者福祉に寄与している社会福祉協議会。今回、塩尻市の社会福祉協議会様から共催の声をかけていただきました。健康体操や講座などを多く開催しているので、できれば新しいプログラムを提供して欲しいというニーズから「特殊詐欺にあわない講座」を実施することになりました。これは市民団体松本政経塾が作成したプログラムです。過去、警察署職員を招き開催した講座の内容を参考に資料を作成発表しました。警察署の方を招くには、なかなかスケジュール調整が難しかったこと、また30代、40代の息子世代がこのプログラムを行うことで、もっ

と身近な問題とじてもらえること、そして政経塾の塾生達も啓蒙したかったことから、彼らに講座の講師を担当してもらいました。

同日は、その他に司法書士の先生を招き「相続相談」、またシルバーカフェオリジナルの大人の塗り絵を使った「塗り絵教室」なども行い、多くの参加者に喜んでいただきました。

（３）地域の医療従事者団体との「連携」

本年度は信州大学医学部、松本大学地域健康支援ステーション、メディビトネットなど多くの医療事業者との「連携」を図ることができた一年でした。「健康」は多くの高齢者の関心の高いところです。特に最近はロコモや認知症予防といったテーマに高い関心があります。

共催する団体のニーズを聞き取り調査し、シルバーカフェがコーディネートするというかたちで各医療事業者と連携し、各種健康講座の講師も依頼することができました。

そしてご協力いただいた先生方からはシルバーカフェの活動に対し高い評価をいただくことができました。今後も引き続き地域と医療事業者を結ぶ役割を担っていききたいと思います。

（４）運動指導士との「連携」

全国的にも珍しく、長野県には運動指導士で構成されるNPO団体CFM実行委員会が存在します。この会は各所にて運動を通し健康を増進していく団体です。シルバーカフェ立ち上げ当初より多くのご協力をいただいています、今回も様々なプログラムでご活躍いただきました。

運動指導の内容もエアロビクスのような運動量の多いものから、ヨガなどの比較的ゆったりしたものまで、現在多岐に渡っています。また脳トレなど認知症予防に適したプログラムもご提供いただきました。

（５）行政や公的機関との「連携」

私たちの活動は高齢者福祉に関わる領域なので、もっと行政との「連携」が必要ですが、なかなか過去には連携が図れませんでした。民間の特定の団体を応援することは難しいようです。しかし本年は地域行政や長野県の外郭団体などの協力を得て、連携してイベントを開催することができました。また長野県の「地域発元気づくり支援金」において、事業の優秀表彰を得る栄誉をいただき、行政からも高い評価を得ることができた一年間の活動でした。

５．２０１６年度 生き生きフォーラムの活動記録／計６回の開催

開催日／開催場所	内容	講師（計２３名）	参加人数 (計２６５名)
第１回 ２０１６年６月２１日 松本信用金庫 本町支店	第一部 健康のコツを学ぼう	信州大学医学部保健学科 日高宏哉先生	３０人
	第二部 信金の年金受給者向けサービス紹介	松本信用金庫 市川幸司氏	
	第三部 椅子に座ったままできる健康体操	CFM実行委員会 田中光子先生	
第２回 ２０１６年８月２４日 松本信用金庫 北支店	第一部 健康食品って何？	信州大学医学部保健学科 日高宏哉先生	２５人
	第二部 信金の年金受給者向けサービス紹介	松本信用金庫 ご担当者様	
	第三部 椅子に座ったままできる健康体操	CFM実行委員会 小林美穂先生	
第３回 ２０１６年１０月１５日 塩尻市ふれあいセンター 広丘	特殊詐欺撲滅講座	松本政経塾 安養雅一氏 竜田大輝氏	４５名
	大人の塗り絵教室	シルバーカフェひろおか オーナー 高橋まさみ氏	
	相続相談会	中日本司法書士事務所 横井和雄先生	
	なるほど！認知症予防講座	塩尻市ふれあいセンター広丘 ご担当者様	
第４回 ２０１６年１２月１７日 松本合同庁舎 ２０３会議室	第一部 寄付で社会貢献	NPO 法人長野県みらい基金 荊尾幸三氏	３０名
	第二部 特殊詐欺撲滅講座	松本政経塾 安養雅一氏 竜田大輝氏	
	第三部 椅子に座ったままできるヨガ体操	CFM実行委員会 野村聖美先生	
第５回 ２０１７年２月５日 シルバーカフェ沢村	まんまる広場～医療者と触れあう健康講座	信州メディビトネット 代表 小手川直史先生	２５名
	第一部 認知症予防について	三才山病院作業療法士 中川真人先生	
	第二部 ロコモ対策について	鍼灸師 関島直樹先生	
		鍼灸師 百瀬弘樹先生	
第６回 ２０１７年２月１９日 松本市大手公民館	ウォーキング＆ストレッチ体操	CFM実行委員会 健康運動指導士 田中 花先生	１１０名
	脳トレ＆レクレーションの紹介	CFM実行委員会 健康運動指導士 小林美穂先生	
	ストレッチヨガ	CFM実行委員会 野村聖美先生	
	健康講座 食事と健康	松本大学 飯澤先生	
	健康講座	松本ヘルスラボ 形成外科 田中洋平先生	
	マージャン教室 (交流会)	松本政経塾 安養雅一氏 竜田大輝氏	

第1回

開催日	2016年6月21日(火)
場所	松本信用金庫 本町支店
時間	10:00～12:00
参加数	30人

講師	信州大学医学部保健学科 日高 宏哉 先生
	松本信用金庫 市川 幸司 氏
	C F M実行委員会 田中 光子 先生

第1部 【元気塾】健康のコツを学ぼう！ 10:00～10:40

信州大学医学部保健学科 日高 宏哉 先生



“健康とは何か”を考えるとところから始まり、“養生”という考え方、“睡眠”が疲労回復のもとであること、良い睡眠を取るには食生活が大きく関係するなど、スライドを利用して多方面からの視点でお話いただきました。

特に“健康”の概念については、身体面だけでなく、「社会にうまく適応して自分のやり

たい事ができる状態である」として、一日の生活のリズムをどのように整えるか、ポイントを教えていただきました。

高齢になると睡眠が浅くなるといわれますが、悪い睡眠の原因や睡眠が短くなる具体例を取り上げて、質の良い眠りに変えることは可能とのこと。

自分の生活にあてはまる点はないか確認しながら、摂取したい食品目、日常の動作など、具体的なアドバイスをメモする方の姿が多く見られました。



幸せ物質（セロトニン）が不足すると…

- 猫背になる
 - イライラする
 - 偏頭痛になる
- ⇒睡眠にも影響する

幸せ物質を増やすには？

- その1：太陽の光
- その2：リズム運動
- その3：グルーミング

幸せ物質不足を感じたら？

- 頑張って背筋を伸ばしている
- よく笑う！よくしゃべる
- ときめきを増やす
- 微笑むように心がける
- 社会と関わる
- 深呼吸する

第2部【年金お得情報】 信金の年金受給者向けサービス紹介 10:40～11:00

松本信用金庫 市川 幸司 氏



現在の年金、老後資金の状況や、それについての考え方といった知識的なレクチャーから始まり、今回会場となっている松本信用金庫での年金受給者向けサービスの取組を紹介いただきました。

同時に、昨今被害が絶えない特殊詐欺に関して、注意喚起の呼びかけも行いました。



第3部【健康づくり体操】 椅子に座ったままでできる健康体操 11:00～11:40

C F M実行委員会 田中 光子 先生



企画スタッフも参加し、体と脳の活性化を行いました。それぞれのペースで無理せずできる内容で、お互いに笑い合う姿なども見られ、和やかな雰囲気でした。

第1部の日高先生のお話の中で、健康の秘訣として、「リズム体操」や「グループに入って人と関わりを持つことも大切」といった紹介があった後でもあり、実践的な活動時間になりました。



ご感想

参加者の方の声をいただきました

- 昔ながらの“養生”という言葉の意味をもう一度確認できてよかった。いつも心がけていることが、正しいと確認できてよかった。できないでいることも多いが、これからも心がけたい。
- 音楽があり、笑いがあり、頭も使い、簡単に楽しくできる体操でよかったです。シルバーカフェでもお願いしたい。
- 椅子に座ったままでできる体操は覚えやすく、簡単に効果がありそう。
- 内容が盛りだくさん過ぎると思います。もう少し絞り込み要点を分かりやすく話していただけたらうれしいです。メモをとろうと思っても次々と話が進んでしまった。ゆっくりと進んでほしいです。
- 応援企業の方のお話をもう少し聞きたかった。シルバーカフェに行ったらどんな相談ができるのか具体的な事例等をあげて話をしてほしい。

第2回

開催日	2016年8月24日(水)
場 所	松本信用金庫 北支店
時 間	10:00～12:00
参加数	25人

講師	信州大学医学部保健学科 日高 宏哉 先生
	松本信用金庫 ご担当者 様
	C F M実行委員会 小林 美穂 先生

第1部 【元気塾】健康食品って何？ 10:00～10:40

信州大学医学部保健学科 日高 宏哉 先生



女性や高齢者に人気のある「健康食品」や「サプリメント」ですが、果たして本当に体に良いのか、信州大学医学部保健学科の日高先生に講義いただきました。特に日高先生は栄養学に精通されており、医学的見地から様々な示唆をいただきました。

サプリメントは人に必要な成分を含んでいますが、それが本当に体の中に浸透していくかという点では実証が難しいようです。よく体験者の声(モニター)などがテレビの通信販売で放映されますが、必ず画面の隅に「個人差があります」や「個人の感想です」といった表記があり、全ての人に効用があるとは言えないようです。

また薬を服用している方にとって、サプリメントが薬の効用をなくす、時には副作用を発生させることも起こりえます。シニア世代の皆様にはスポーツ選手などと違って普段の生活の食生活で十分な栄養を得られます。3食きちんと食べる、栄養のバランスを考える(偏食しない)などで、健康な体を維持できるとのお話でした。



サプリメントは本当に効果があるの？



テレビの放映モニターには「個人の感想です」といった表記があります

サプリメントが体の具合を悪くすることもあります。
普段の食生活で十分です！



第2部【年金お得情報】信金の年金受給者向けサービス紹介 10:40～11:00

松本信用金庫 ご担当者様



松本信用金庫さまより、年金受け取りのサービスなどについて説明いただきました。

また、年金を狙った特殊詐欺の被害が報告されているので、金融機関としても十分注意を払っているとのことでした。ぜひ本日

ご参加された皆様も十分配慮しましょう。



第3部【健康づくり体操】椅子に座ったままでできる健康体操 11:00～11:40

C F M実行委員会 小林 美穂 先生



C F M実行委員会の理事長である小林美穂先生のご指導による健康体操。

椅子に座った軽運動でも、気持ちよい汗をかくことができました。

年齢を重ねることでのいつのまにか固くなっていた体を、ストレッチを行い肩こりなども解消。楽しい時間を過ごすことができました。



まとめ

第2回のイベントを終えて

- シルバーカフェ沢村の近くの松本信用金庫北支店で行ったシルバーカフェフォーラム。

松本信用金庫の支店長様にも講座や健康体操と一緒に体験いただきました。そして今後もシニア世代のお客様に金融商品をご案内するだけでなく、フォーラムのような生活支援も行っていきたいというお話をいただきました。シルバーカフェと同支店のご縁があったことを大変ありがたく感じました。

地域の企業や団体と連携することで、開催地域の拡大や受講者の広がりを期待できる第2回となりました。

今後も様々な方からご協力やご理解をいただきながら、シニア世代の方々の生活充実を図っていききたいと思います。

第3回

開催日	2016年10月15日（土）
場 所	塩尻市ふれあいセンター広丘
時 間	10:00～12:00
参加数	45人

講師 松本政経塾
安養 雅一 さん 竜田 大輝 さん
シルバーカフェひろおかオーナー
高橋まさみ 先生
中日本司法書士事務所
横井 和雄 先生

第1部 【全体会】特殊詐欺の撲滅講座 10:10～11:00

松本政経塾 安養 雅一 さん 竜田 大輝 さん

社会福祉協議会様から「特殊詐欺のプログラム」の開催要望をいただき、過去各地でこのプログラムを行った松本政経塾のメンバーに協力を要請。地域のボランティアとして塾生にご協力いただきました。

特殊詐欺の撲滅講座は2部構成で行われ、1部は、①特殊詐欺とはどのような種類をいうのか ②被害額の推移や状況把握 ③特殊詐欺に騙されやすい人とは ④特殊詐欺を予防する施策とは といった内容で勉強し、講師は竜田さんが行いました。

また2部では、実際に騙されていく様子を寸劇で実演。電話口でどのような誘惑トークを用い、詐欺にあってしまうのかを赤裸々に演じていただきました。「自分は騙されない」と思っていた受講者の方も、その様子を見ることで「身近な問題」と感じ、また「人ごとではない」と実感いただきました。



危険な電話に注意！
電話の近くに
「特殊サギ撲滅メモ」
を置いてサギ防止を

特殊サギといっても何種類もあります。
被害額の大きいもの、件数の多いものを紹介しました。



「自分は大丈夫」の思い込みも
被害を大きくします



第2部【分科会】塗り絵教室／相続勉強会／認知症予防教室 11:10～12:00

第1分科会 大人の塗り絵教室 シルバーカフェひろおかオーナー 高橋まさみ 先生



約10名ほどの方に参加いただきました。

初めて塗り絵を体験される方もいましたが、それぞれご自分のペースで進め、工夫して色塗りをされていました。

最後はお互いに完成した絵を見せ合い、和気あいあいとした雰囲気の中、楽しく塗り絵を体験いただきました。



第2分科会 相続勉強会

中日本司法書士事務所 横井 和雄 先生



相続について多数の相談を受ける司法書士、横井先生の相談会を行いました。

相続というと資産がある方というイメージですが、実は多くの方にとって身近な問題であるとのこと。「我が家には関係ない」という意識による関心の薄さや知識不足が、大きなトラブルに発展する事例もあるそうです。

参加された方は皆さん真剣な眼差しで先生のお話を聞いていました。

第3分科会 なるほど！認知症予防教室

塩尻市ふれあいセンター広丘 ご担当者様

認知症予防には「頭の体操」がとても効果があると言われています。

「脳を動かす」といっても脳の機能は様々で範囲は広く、今回の講座では、数字を使い脳の様々な部位に刺激を与える内容でした。時には真剣に、また時には笑いながら、多くの方が夢中になって受講されていました。



まとめ

第3回のイベントを終えて

- 塩尻市社会福祉協議会／塩尻市ふれあいセンター広丘様と共同のフォーラムの開催となりました。

今回は、地域の市民団体「松本政経塾」のメンバーにも協力いただくことができました。

塾生の方たちは皆30代、40代と若く、受講された方々にとっては孫世代。そんな彼らと触れあうことがとても楽しく充実した様子でした。

また協力いただいた塾生たちも、「自分たちが勉強になった」「遠く離れた自身の両親に特殊詐欺の危険性を伝えたい」など感想をいただき、双方共にとても役立つ一日となりました。今後もこのような若い世代と高齢者の交流の機会を作り、交流をもっと進めていきたいと思います。

第4回

開催日	2016年12月17日(土)
場 所	松本合同庁舎 203 会議室
時 間	10:00 ~ 12:00
参加数	30 人

講 師	NPO 法人長野県みらい基金 松本事業所長 荊尾 幸三 氏
	松本政経塾 津禰鹿さん 安養さん 柴田さん
	C F M実行委員会 野村 聖美 先生

第1部 寄付で社会貢献 10:00 ~ 10:20

NPO 法人長野県みらい基金 松本事業所長 荊尾 幸三 氏



NPO法人長野県みらい基金は、県内の社会貢献事業を行っているNPO団体の基盤を強化するために、“寄付”という手段を中心とした新しい社会の仕組みづくりを目指す活動をされています。

今回は松本事業所長の荊尾さんより、長野県を寄付で元気にする活動について具体的に紹介いただきました。

県内には、様々な社会的使命を感じて独自の活動をしている多数の団体があります。しかし、誰もがそうした活動に参加する時間や状況を持ち合わせているわけではありません。そこで力を発揮するのが“寄付”。自分の賛同する活動や、思い入れのある分野・地域を選んで寄付を行うことで、より多くの方が自分の意思で気軽に社会貢献できるようになります。シルバーカフェも長野県みらい基金様の登録団体として支援をいただいています。

近年では好意による寄付金が増えており、その主体者がシニア世代とのこと。そして集まった寄付金は、地域で頑張る私たちシルバーカフェのような各種市民団体の活動資金として活用されていきます。



「長野県みらい基金」では…

- 事業を選んで寄付できる
比較・検討できる
- 信頼できる団体に寄付できる
- 地域や分野を選んで寄付できる
- 意向に沿った基金を作ることができる
- 寄付先の活動を確認できる



第2部 絶対騙されない特殊詐欺勉強会 10:20～11:10

松本政経塾 津禰鹿さん 安養さん 柴田さん

松本政経塾の津禰鹿さん、安養さん、柴田さんにご協力いただき、「特殊詐欺から守り隊」を結成して、特殊詐欺撲滅にむけた勉強会を開催しました。

前半部はシニア世代を狙った特殊詐欺の現状とその対策について。身内を装ったオレオレ詐欺は一人あたり約500万円、「儲かります」と甘い言葉で騙す金融商品特殊詐欺では実に1000万円ほどの被害額に上るそうです。そして詐欺被害者は被害を受けても、ほぼお金が返ってきません。「自分は騙されない」といった過信を捨てて、いつも狙われているという危機管理がとても重要とのお話でした。

後半部ではどのように騙されていくのか寸劇風に実演。皆さん真剣な眼差しで、勉強されていました。



第3部【健康づくり体操】椅子でできるヨガ体操 11:10～12:00

C F M実行委員会 野村 聖美 先生

C F M実行委員会の野村先生による健康づくり生き生き体操を行いました。

椅子でできるヨガ体操。12月という慌ただしい中、ヨガによる瞑想の時間など、普段の体操と異なり、ゆっくり自分の心と体を見つめる時間を過ごすことができました。



まとめ

第4回のイベントを終えて

- 長野県の松本地方事務所の合同庁舎での開催で、当初参加者が少ないかと心配しましたが、予定を上回る人数の方にご来場いただきました。

地元の新聞に掲載されたこともあり、初めて参加された方が多く、シルバーカフェの活動の裾野が広がる機会になりました。今回参加された方が、今後ご家族やご友人など新たな参加者を呼び寄せてくだされば、と期待しています。とても充実した生き生きフォーラムでした。



2016年12月6日▶
イベント開催前に、
松本平ダウン情報に
掲載されました

第5回

まんまる◎広場

with シルバーカフェフォーラム

開催日	2017年2月5日(日)
場 所	シルバーカフェ沢村店
時 間	10:00～12:00
参加数	25人

講 師 信州メディビトネット
代表 / 医師 小手川 直史 先生

三才山病院
作業療法士 中川 真人 先生

天寿堂 鍼・灸マッサージ院
鍼灸師 関崎 直樹 先生

はり・きゅうrondo
鍼灸師 百瀬 弘樹 先生

第5回目は信州メディビトネット様にご協力いただき、『まんまる◎広場 ～医療者とふれあう健康講座～』
with シルバーカフェフォーラム として開催しました。

信州メディビトネットは、“信州+メディカル+人+ネットワーク”を表し、長野県の医療従事者が集まり、信頼できる正しい健康情報を市民の皆さんに向けて発信する団体です。

長野県に健康を広げることを目的とし、今回は『認知症予防とロコモ対策』を主テーマとして、日頃医療に従事されている先生方に専門的なお話をいただきました。

第1部 認知症の予防について 10:00～10:50

三才山病院 作業療法士 中川 真人 先生



作業療法士の中川先生から、認知症の正しい知識と運動や食生活など、日常生活での予防方法をクイズ形式で学びました。

認知症は身近な病気であるにも関わらず、誤った思い込みや知識不足を実感するお話でした。認知症はどんな人でも発症する可能性があり、遺伝性の認知症疾患もほんのわずかなということ。多くの認知症は、まだはっきりとした遺伝性は認められていないそうです。

予防には「しっかり食べて」、「しっかり運動」、「楽しみな毎日」が大切とのこと。休憩時間には、認知症を予防する効果があるといわれるコーヒーを希望者の方に味わっていただきました。

当日提供されたコーヒーは、ブラジル、ボンジャルディン農園産のブルボン種。
会場でコーヒー豆を挽き、中川先生が丁寧にハンドドリップしてくださいました。



第2部 ロコモ対策について 11:00～12:00

前半：腹式呼吸と大腰筋トレーニング

天寿堂 鍼・灸マッサージ院 鍼灸師 関崎 直樹 先生

高齢になるとともに筋力低下が起きてきますが、「立つ、歩く、起き上がる」等の日常生活をスムーズに行うためには、体幹がしっかりしている必要があります。また、体幹は姿勢の維持にも影響しており、鍛えることで背中や腰が丸まる症状への予防にもなるそうです。

そこでその体幹の筋肉を鍛えるために、基本の「腹式呼吸」を鍼灸師の関崎先生より教えていただきました。

また腹式呼吸には、自律神経のバランスを整えたり、免疫力を高めたりと、老化防止にも多くの効果があるとのこと。一方、転倒防止に関わる大事な筋肉である大腰筋。こちらにもイスを使った簡単なトレーニング方法を学びました。



- 背筋を伸ばして顎を軽く引く。
- お腹に手を当てる。
- 呼吸は鼻から吸って、口から吐く。
- 5秒吸って、10秒かけてゆっくり吐く。



5回～10回
繰り返しましょう

後半：東洋医学で簡単セルフケア

はり・きゅう rondo 鍼灸師 百瀬 弘樹 先生

「認知症予防に効果のある東洋医学とツボの話」をテーマに、自分でできる代表的なツボについて鍼灸師の百瀬先生にお話をいただきました。

体に元気と抵抗力をつけてくれる、万能養生のツボ「足三里（あしさんり）」や、精神的なストレスを緩和する「百会（ひゃくえい）」など、それぞれのツボの探し方、押し方のポイントを学び、ツボ押しにも挑戦しました。

また講座修了後には、お灸の体験会を希望者の方々に開催しました。



まとめ

第5回のイベントを終えて

- 最後に、信州メディビトネット代表であり医師の小手川先生から、まとめとして「意欲的な生活態度が認知症予防につながる」とのお話をいただきました。このフォーラムに参加すること自体が認知症の予防になるのだと嬉しく思いました。
- 講義では皆さんが熱心にメモを取る姿がありました。参加者の方からのアンケートでは、「楽しく受講できた。自分の健康は自分で守っていきたい」、「身近な問題で心当たりがあり、予防に役立てたい」、「家でも実践したい」などのご感想をいただきました。専門分野の先生方から直接お話を聞き、実際に体を動かすことで、認知症予防とロコモ対策をより身近な問題とすることができました。

第 6 回

開催日	2017 年 2 月 19 日 (日)
場 所	松本市大手公民館 2 階
時 間	13 : 00 ~ 16 : 30
参加数	110 人

後援：松本市健康福祉部 協賛：株式会社明治

講 師 松本ヘルス・ラボ
降旗 克弥 氏

C F M 実行委員会
田中 花 先生 小林 美穂 先生
野村 聖美 先生

松本大学地域健康支援ステーション
管理栄養士 飯澤 裕美 先生
クリニカ タナカ (形成外科)
院長 田中 洋平 先生

第1部 オープニング / ウォーキング & ストレッチ講座 13 : 00 ~ 13 : 40

シルバーカフェの活動紹介

シルバーカフェ代表理事 北原 修

本年度の最終回となる今回のフォーラムには、今回ご協力いただいた各団体のお力添えもあり、100 名を超える方にご参加いただきました。まだこれまでシルバーカフェをご利用されていない新規の方が約 70 名ほどおりましたので、シルバーカフェは具体的にどんなところか、普段どんな活動をしているのかを紹介させていただきました。



松本ヘルス・ラボの活動紹介

松本ヘルス・ラボ 降旗 克弥 氏

菅谷市長が掲げる「健康寿命延伸都市」として、シニア世代の健康寿命延伸を市の政策として掲げる松本市。その中心的役割を行っているのが松本ヘルス・ラボ様です。ヘルス・ラボ会員は既に 400 名を超え、市が提唱する健康増進のプログラムに積極的に参加されています。また企業と連携し健康における様々な調査も実施しており、具体的な事例を紹介いただきました。なお、松本ヘルス・ラボ様には今回参加者の中から 20 名ほどの新規の入会があったとのことでした。



ウォーキング&ストレッチ講座 C F M 実行委員会 / 健康運動指導士 田中 花 先生

第 2 部のコース別に分かれる前に、参加者総勢 100 名にてウォーキング&ストレッチ講座を行いました。無理のないところから、椅子に座ったままの姿勢で普段使わない筋肉や固くなった部位を伸ばしていきます。心も体もリフレッシュ。みなさん若々しい気持ちで各講座へと向かわれていました。



第2部 体を動かす！学ぶ！頭を動かす！ 14:40～16:20

指導に使える～引き出しを増やすために～
脳トレ & レクリエーションの紹介

C F M実行委員会／健康運動指導士
小林 美穂 先生

ストレッチヨガ

C F M実行委員会 野村 聖美 先生

Aコースはヨガと脳トレを行いました。普段、あまり使っていない脳や体の動きに苦労しながらも、「簡単にできてしまうと指導する方の立場がないから、できない方が良い」との先生の言葉に皆さん大笑い。まったく知らない人との交流もあり、大変良い時間でした。



健康講座 食事と健康

松本大学地域健康支援ステーション／管理栄養士
飯澤 裕美 先生

健康講座 形成外科とは？

クリニカ タナカ 院長 田中 洋平 先生



日本型食生活のバランスの良さや、高齢者の食生活について学んだ後、料理教室が行われました。

もし1人暮らしになっても、外食に頼らず自分で食事を作れることは健康面でも大事です。ビニール袋に料理素材を入れて混ぜるだけのオムレツや、電子レンジで短時間にできるかぼちゃのういろなど、今までにない調理法に皆さん驚いていました。

また、後半は松本ヘルス・ラボ様からの講師依頼によりクリニカ タナカ（形成外科）院長 田中洋平先生に講義をいただきました。案外知らない形成外科について、整形との違いや、形成外科で行える治療法、医療保険の適用についての話をお聞きました。

楽しいマージャン交流大会

協力：松本政経塾のみなさん

Cコースはマージャン卓を2つ置き、合計10名ほどでマージャン交流大会を行いました。最近は健康マージャンが流行しています。なぜならマージャンはとても頭を使い、認知症予防にも効果があるからです。また比較的交流の苦手な男性でも、気兼ねなく参加できる利点もあります。今回は女性2人も参加し、また市民団体の松本政経塾のスタッフの協力を得て、開催することができました。

全く知らない人同士でも、ゲーム途中より多くの会話があふれ、時間一杯まで和気あいあいと交流することができました。帰り際にとても楽しかったというコメントを多くいただきました。



6. 協力者の感想より

所属	松本信用金庫		
お名前	中西 弘子	役職	支店長
(実際に参加・協力した感想) 「健康食品って何？」日高先生のお話はとてもわかりやすく、毎日の食事・サプリメント・食べ合わせ等、大変参考になりました。健康づくり体操は室内にて椅子に座ったままでき、音楽に合わせてとても楽しく良い運動になりました。大勢の人と続けてやっていきたいと思いました。 当庫の年金サービスのご案内をさせていただき、ありがとうございました。			
(事業の成果・良かったこと) シルバーカフェ様の協力が大きく、お客様を紹介していただくきっかけになりました。又、私もシルバーカフェさんに行き、顔見知りの方が増えました。ありがとうございました。			
(今後の展開・してみたいこと) 多くの方にシルバーカフェ、松本信用金庫でこの事業を開催していることを知っていただき、お友達を誘ってもらい、このフォーラムを広めていきたいと思います。医者に行く前に今からできることに協力、参加したいです。			

所属	松本信用金庫北支店		
お名前	上條 桂一	役職	支店長代理
(実際に参加・協力した感想) 印象的だったのが、参加者の方の目が輝いていたことです。 質問も多くあり、学ぶ姿勢が強く伺えました。 今回、シルバーカフェ関係者及び参加者の方とお会いするのは、ほとんどの方と初めてでしたが、不思議と親近感があり、心地良い時間を共有させてもらったことに大変感謝しています。			
(事業の成果・良かったこと) 松本信用金庫で取扱いをしている年金受給者様への特典を説明させていただきましたが、正直、こんなに熱心な参加者とは思わず、こちらの説明が物足りないものであったかなと反省しています。 今後、もし機会があれば、もう少し具体的な説明をしたいと思います。			
(今後の展開・してみたいこと)			

所属	松本信用金庫 本町支店		
お名前	永田 一輝	役職	
(実際に参加・協力した感想) 松本信用金庫として、カフェフォーラムを通じ地域の方々へ金融サービス以外での初の取り組みとなり、地域貢献が実感できた。今回のカフェフォーラムは、地域金融機関としての当庫においても、松本市と連携した事業である健康寿命延伸にそった内容であり、「健康体操」「健康セミナー」を当庫にて実施することにより、地域住民の方々と交流を深めることができた。			
(事業の成果・良かったこと) 延べ30名程度の地域住民の方々に参加いただき、普段当庫を利用されない方もご来店いただけた。また事業実施の後に、参加者の方々からも今までにない取り組みで「良かった」という声を多数いただいた。当日は健康シューズや健康に関する商品にも興味を持っていただき、地域経済の貢献にも寄与できたと思う。			
(今後の展開・してみたいこと) 地域金融機関として、可能な限り定期的な開催ができるように支援を実施していきたいと思う。			

所属	(特非) CFM 実行委員会		
お名前	小林 美穂	役職	代表
(実際に参加・協力した感想) 取り組み事態は素晴らしい内容ですが、外部への告知方法で苦勞する箇所が多かったように思われます。スタッフの方も準備等に慣れてきたようで、とてもスムーズでした。 参加者から、有料でもよいので実施してほしいという声もありました。			
(事業の成果・良かったこと) CFM にとっては、指導者に新たな活躍の場を提供することができました。 また、様々な分野の専門家と交流することで視野も広がり、今後の指導に生かすことができます。			
(今後の展開・してみたいこと) 我々はソフトを提供する団体ではあるのですが、行政で行っている教室や他との差別化を図るために、持ち帰れるものを提供できたらと思います。(ハード or ソフト) 最後のフォーラムでは、福祉計画課と健康づくり課から地域運動サポーターの参加が 15 人ほど参加していました。一般の方との差別化を図るため資料提供をすることで、このフォーラムを通して地域に発展していくと感じています。 プレゼンターと参加者というものではなく、参加型のフォーラムで「自分教育」もテーマにしていってはいかがでしょうか。			

所属	(特非) CFM 実行委員会		
お名前	田中 花	役職	
(実際に参加・協力した感想) 今回ストレッチとウォーキングを担当しました。大人数で皆さん座位の状態でしたので椅子使用で展開しました。後ろの方が見えづらい状態であったような気がします。 健康志向が高い方は指示したことをクリアできる能力、体力をお持ちの方が多く素晴らしかったです。 が、ストレッチやウォーキングを普段したことがない方に対してはちゃんとアプローチできたかなと思いました。			
(事業の成果・良かったこと) シルバーカフェの認知度を深めたり、その内容を更に知ってもらえるいい機会になったと思います。 途中からブースが脳、食、体と 3 つに分かれて行えたことも選択があり参加し易い要因であったと思います。 ヘルスラボから健康寿命を延ばす為の働きやその為にどうしたらいいかを参加者に勉強してもらえたことも良かったと思います。 CFM実行委員の健康維持や認知症予防等のエクササイズの紹介も健康意識を高める刺激になったと思います。			
(今後の展開・してみたいこと) 例えば、中高年だけでなく、子供たちとの触れ合いや小さい子供をお持ちのお母さん等も触れ合えるような企画なども面白いと思いました。			

所属	(特非) CFM 実行委員会		
お名前	野村 聖美	役職	
(実際に参加・協力した感想) 60歳以上の方対象にということでしたので、どの程度のポーズでリラックスしていただけるか思案しましたが杞憂に終わり、皆様方とてもお元気でスタンディングポーズでも、バランス感覚、集中力もあり、こちらの方が元気をもらう位パワーがありました。 体・心・脳を鍛えるヨガを取り入れていただいたことに感謝致します。			
(事業の成果・良かったこと) シルバーカフェ×CFM×ヘルス・ラボのコラボ企画 いろんな分野の楽しみがあり 身体を動かす、学ぶ、頭を動かすの3つから ご自身でコースを選択できるのが良かったと思います。 身体を動かすことで、皆様の表情が明るくなって 生き生きと颯爽とした足取りでお帰りになったのが印象的でした。			
(今後の展開・してみたいこと) ヨガは靴を脱いでの方が地面を感じて効果があるので和室かもし可能なら松本城の本丸庭園などでソラ yoga！！ 芝生の上で裸足で大地のパワーを感じながらヨガができれば心も身体も開放されるのではと感じます。			

所属	中日本司法書士事務所		
お名前	横井 和雄	役職	代表司法書士
(実際に参加・協力した感想) 相続に関するセミナー講師、個別相談員として参加させていただきました。相続のことは気になるものの中々相談しにくい、そもそも考えたくないというのがシルバー世代の方々のお気持ちかと思います。特に専門家への相談となると敷居が高く相談に行くことが躊躇われてしまい、実際には手遅れになってしまっているケースも数多くあります。しかし、今回の事業を通じて開催されたイベントには手遅れるになる前の段階の方が参加されており、注意喚起という点で良かったなと思います。			
(事業の成果・良かったこと) 前記のとおり、専門家への相談となると敷居が高く相談に行くことが躊躇われてしまい、実際には手遅れになってしまっているケースも数多くあります。しかし、今回のイベントは、地域の身近にある公的な施設を有効に活用することで、シルバー世代の参加へのハードルを下げることができ、また、参加者の興味に応じて参加できる様々なセミナー内容が準備されており、より多くの人に参加していただくことができたと思います。また、本セミナーを通して、知らないままで過ごしていたら手遅れになっていたかもしれないことに気付くきっかけとなったのではないかと思います。			
(今後の展開・してみたいこと) 事業背景にもあるとおり、今現在よりもっと多くの孤立化する高齢者が増えることが予想されます。その対応策として、今回の事業目的にもあるとおり、中学校エリア程度の範囲で地域住民で支え合うことのできる環境をつくっていくことが必要となります。そのためにもまずは、本コミュニティの認知活動と気軽に参加できるイベントを増やしていくことが良いかと思います。最近、相続相談を受けているとお墓についての法律問題もよくうけるので、その勉強会も良いかなと思ってます。またお声がけください。			

所属	塩尻市社会福祉協議会 ふれあいセンター広丘		
お名前	百瀬 努	役職	CSW
(実際に参加・協力した感想) 当初はどのような形になるか不安な面もあったが、事前の打ち合わせ、チラシ作り、当日の運営など多くの面でシルバーカフェさんが動いてくださったので安心して開催できた。 当日の特殊詐欺の撲滅講座では有志の市民の方がスライドを使用したり、寸劇をしたりして説明してくださり、高齢者の方にとって非常にわかりやすい内容であった。			
(事業の成果・良かったこと) 社会福祉協議会の視点だけでなく、市民の有志の方の視点での福祉活動がプラスされたことにより、普段と違った内容（相続勉強会など）で実施することができた。 福祉業界以外の方の関わりにより、そのネットワークの強みを生かした内容となり、職員としても刺激を受けることができた。			
(今後の展開・してみたいこと) シルバーカフェの皆さんとふれあいセンター広丘だけでなく、様々な部署、団体と一緒に取り組むことでより身近な福祉を市民の皆さんと作っていける可能性がある。(例えば出張シルバーカフェ、様々な施設まつりへの協力など) 社会福祉協議会として地域福祉を進めるかけはしとなっていきたいと思う。			

所属	認定 NPO 法人 長野県みらい基金		
お名前	小松 路子	役職	事務局
(実際に参加・協力した感想) ・会場が合同庁舎だったので、初めての方も参加しやすかったのではないかと思います。 ・3部構成で、講師の方々も分かりやすく、楽しい講座にさせていただいてありました。 ・第2部「特殊詐欺の撲滅講座」では、長野県での特殊詐欺がとても多いことを知りました。詐欺の手口から対策までの寸劇はとても良かったです。			
(事業の成果・良かったこと) ・社会貢献事業の手段として、だれでも参加できる「寄付」のご案内ができました。 ・「特殊詐欺の撲滅講座」により、「自分は大丈夫」の思い込み意識が消え、気をつけようという気持ちになっていただけたと思います。 ・「健康づくり体操」は、無理せず自分のペースで体操し、リフレッシュできました。ちょっとした空時間に体を動かせる健康体操は続けられそうでとても良かったです。			
(今後の展開・してみたいこと) ・シニア世代の方々が元気でいられるためには、このような交流の場が身近(徒歩または自転車で行かれる範囲)にあって欲しいと思います。 ・今回のように、公共の場を借りてフォーラムをすると、シニア世代の方以外でもシルバーカフェの存在を知り、認知度が増すと思います。次年度以降も公民館などでの開催を期待します。シニア世代の方のプロボノ登録、応援もよろしくお願いします。			

所属	松本ヘルス・ラボ		
お名前	降旗 克弥	役職	事務局長
(実際に参加・協力した感想) プログラム内容に関心を持ってこられたが多く、フォーラム開催の目的を十分満たすことができた。 ストレッチ、料理教室、麻雀など多彩なプログラムで参加者には満足いただけたと考える。 特にご友人同士で誘い合ってこられた方も多く、普段からのコミュニケーション・繋がりが、参加を促す一つの要因であることを再確認できた。			
(事業の成果・良かったこと) 松本ヘルス・ラボ 健康パスポートクラブのご紹介を行い、参加者の 20 名ほどの方に関心を持っていただき、募集パンフレットをお渡しすることができた。2 名は、健康パスポートクラブの活動にご賛同いただき、会場にて申し込みをいただいた。 (参加者の内、15 名は健康パスポートクラブ会員の方でした。)			
(今後の展開・してみたいこと) ・こちらで準備して行う運動と食事・栄養に関する講座ではなく、健康パスポートクラブ会員もしくは入会希望者自らが、積極的に取り組んでコミュニケーション・ネットワークを築ける仕組みづくり ・健康という単語からは、運動や食事・栄養が連想されるが、広く解釈すれば、美肌、若返り、アンチエイジング等も「健康」の成果物として、これらの分野に関するプログラムに取り組んでみたい。			

所属	信州メディビトネット		
お名前	小手川	役職	代表
(実際に参加・協力した感想) 私たちは長野県内を中心として活動する医療者の交流団体です。相互に情報交換をすることで、情報収集の負担軽減と、地域の医療者のレベルアップを目的として活動しています。そこから発展して、集まった医療者の医療情報をわかりやすい健康情報として、住民の方々に発信するために健康講座を定期開催しています。その会場の一つとして、シルバーカフェ様を会場として利用させていただき定期開催をさせていただいています。また逆にシルバーカフェ様が主催する高齢者向けのイベントの中で、健康講座を開催される際には私どもから医療職種の紹介をさせていただいたり、相互に助け合いながら地域の健康づくりのために協力で活動に当たっています。			
(事業の成果・良かったこと) 私たち信州メディビトネットは活動を開始して、3年ほどたちますが、一般市民の方々には認知度は高くないために、主催の健康講座を開催するさいに、初期には聴講者を集める段階で苦労いたしました。 その際に、既存の知名度のある団体（行政や活動実績のある市民団体）などと共催、会場を借りて主催することで受講者を多く集める手法を取り入れることをして講座が成功するようになりました。 シルバーカフェ様は地域活動は私どもより先行しており、また地域新聞などにも行事の報告が掲載されるほど活動度、認知度が高いため、私たちも会場として利用させていただくと集客に苦労せずに、とても助かっております。			
(今後の展開・してみたいこと) 私たちの地域には、小規模ですが、熱意のある活動団体が多数あります。それぞれの分野ですばらしい活動をされておりますが、声が小さく、一般の住民に届かずに、認知されていないというのが現状です。 私たちも含めて、手を組んで、声をそろえて、力をあわせて、足並みをそろえて、発信していくことが、きちんとした効果を生むために大切だと考えています。			

所属	松本大学地域健康支援ステーション		
お名前	飯澤 裕美	役職	管理栄養士
(実際に参加・協力した感想) 座学だけでなく体験できる内容でという依頼の元、50 分の前半は「食事と健康」のお話、後半は調理実習でパッククッキングの「オムレツ」を調理し、加熱の待ち時間には電子レンジで作る「かぼちゃいろいろ」をデモンストレーションで紹介した。「オムレツ」と「いろいろ」は試食もしていただき、お腹にも満足していただけたことと思う。 参加者はみな意欲的で、講話ではメモを取りながら臨む姿がみられ、調理実習も男性が積極的に参加していて盛り上がっていた。			
(事業の成果・良かったこと) 調理実習は、失敗の少ない新たな調理方法の紹介として「パッククッキング」を体験していただき、材料を混ぜて電子レンジで加熱するだけの料理（菓子）も目の前で紹介させていただいた。包丁も箸も使わず、火加減による失敗も少ない調理法を覚えておくことは、食事作りのレパートリーが広がることにつながり、それにより高齢者がバランス良い食生活を送ることに寄与することと期待できる。			
(今後の展開・してみたいこと) 当日参加いただいた意欲的な高齢者の方々が、今回のような講座で気に入った一品料理をマスターしていただき、それを、ご家族やご近所、お友達に振舞いながら作り方を伝授し、また伝授された方々がそのご家族やお友達に振舞いながら伝授する。このように地域で料理を介しての人の輪、助け合いの輪、健康の輪が広がっていったら素晴らしいと思います。			

所属	松本政経塾／（株式会社帝国データバンク 松本支店）		
お名前	津禰鹿 孝敏	役職	調査第2課 課長
（実際に参加・協力した感想） 一番は、地域の皆さまに喜んでもらえたことを嬉しく感じました。自分自身の両親が遠隔地で暮らしており、セミナーを通して学んだことを自分の両親にも伝えられ、参加して本当に良かったと思いました。 また、現在 45 才の自分にとっても、大変勉強になることが多く、今後も積極的に参加し、自助、共助を進めていくことで、地域のお役に立ちたいと思っております。			
（事業の成果・良かったこと） セミナーでは、認知症予防や特殊詐欺対策などの後方支援をさせていただきました。その中で、参加者の皆さんも、自分自身も知らなかった知識や現状を知ることができ、大変役に立ったと思います。さらに日頃の会社生活や近所付き合いにおいても、セミナーで学んだ知識を活かし、周囲の方々へ伝えることにより、自然と社会貢献できているという実感を持っています。			
（今後の展開・してみたいこと） 年配の方々には、誰かの役に立ちたい、誰かと触れ合いたいと思っていらっしゃる方が多いと思います。一方、若い人たちは、年配の方々に多くを学べることもあるはずです。セミナーのプログラムに、年配の方々と若い人たちが触れ合うことができるようなメニューを考え、実施したいと思います。セミナー活動が世代と世代を繋げられるような役割を果たせたら、より良いなと思っています。			

所属	松本政経塾／（総合警備保障株式会社）		
お名前	安養 雅一	役職	
（実際に参加・協力した感想） 毎回、運営のお手伝いと特殊詐欺の勉強会の講師をさせていただいておりますが、毎回毎回、参加されるご高齢者の方々のお帰りの際の笑顔がとても印象的です。私どもの政経塾の他にも信大の先生の健康講座やCFMさんの健康体操など内容もバラエティなのでご来場の方々も楽しめるのではないのでしょうか。特殊詐欺も毎度毎度くどいようですが、長野県からの被害者が一人でも減るように最新の手口などご紹介しながら続けていきたいと思っております。			
（事業の成果・良かったこと） 特殊詐欺の勉強会をしていると「自分は被害にあわない。騙されない。」と思われている方が結構いらっしゃいます。ところが警察の調べでは被害にあわれた方のほとんどが、そう思われているそうです。それをお伝えすると「そうか、自分は大丈夫だと思ってたけど気を付けないといけないね。」と素直に受け止めてくださる方が意外と多くて良かったのと、若輩者の話に真剣に耳を傾けてくださる姿勢がとても嬉しいです。			
（今後の展開・してみたいこと） 高齢者の地域との関わり方とか、やってみたいことなどディスカッションしてみたいです。ボランティアだけではなく、営利活動やコミュニティビジネスを創造する時間を作っても面白いのではないのでしょうか？高齢者のコミュニティビジネスは全国的にも成功事例がいくつかあるが、一番は地域に合った活動が重要なのでシルバーフォーラムの参加者で知恵を出し合うのは面白いと思います。フォーラムで生まれたアイデアが実例になったら更に面白いと思います。			

所属	松本政経塾（学舎 美術館前校）		
お名前	柴田 侑	役職	室長
（実際に参加・協力した感想） 私は特殊詐欺防止セミナーと、イベントに協力しました。 前者では女性の参加者が多かったことに驚きました。またどの参加者もそれぞれ身なりに気を使っていたことも印象的でした。またこのセミナーにおけるように学びを通して認知症の軽減に繋がれば意義深いと感じます。 後者においては、様々な関心を持った参加者、協力者の姿が印象的でした。今後回を重ねる毎により充実したイベントになっていくのではと思います。			
（事業の成果・良かったこと） まずセミナーにおいては参加者に特殊詐欺を身近な犯罪として感じて貰えたと思います。加えて自分の生活や、自分を取り巻く社会の変化にも思いを致すことで、思考力を養う会になったと感じます。 次に後者では、参加者が自分の興味のある分野の企画に参加することができる内容となり、多くの好奇心のある皆さんを集めることができたと思います。また会場においては、参加者同士声を掛け合ったり、談笑する姿が多く見られ、人と過ごす時間の楽しさを感じられる空間だったのではないのでしょうか。 年を重ねるにつれ、新しい経験をする機会は減ると思いますから、このような機会は有意義だと感じます。			
（今後の展開・してみたいこと） 今回私は当日の協力のみ携わりましたので、企画の大変さは余り理解できておりません。しかし、高齢の皆さんが集う場所を提供することやその需要があることは肌で感じることができました。今後このシルバーカフェの企画が数多く実施できればよいと思います。 またシルバーカフェには常連の方もいらっしゃるようでしたので、そのような方々にも企画をしていただき、より参加者目線に立った内容になれば満足度も増すかもしれません。加えて、若者の協力者を大学や企業で募り、より活気あるイベントにするのも面白いと思いました。			

所属	松本政経塾		
お名前	竜田 大輝	役職	
(実際に参加・協力した感想) シルバーカフェの利用者を中心に 100 名近くの参加者がおり、活き活きと交流をされている姿を見て、本事業はこの地域で必要とされていることを改めて感じました。また他団体（松本ヘルス・ラボ様、CFM 様）との連携という試みが成功したことから、今後は更に多くの団体との連携が期待されます。			
(事業の成果・良かったこと) シルバーカフェで開催する企画では、どうしても店舗の容量の都合で参加できる人数が限定されてしまうが、今回のように公的施設を活用すること、また他団体と連携をすることで、より多くの方々に参加し楽しんでいただくことができるとわかったのは、良い収穫だったと感じました。料理教室や麻雀交流会など、多くのコンテンツを用意したのも、今回の成功の一因だったかもしれません。			
(今後の展開・してみたいこと) 今回の参加者の方が友人・知人に口コミを広めることで、今後同様のフォーラムを開催する際には更に多くの参加者が集まると予想します。よって今後は更に容量の大きい会場にて、より多くのコンテンツを用意して実施することを考えてもよいと感じました。例えば気候の穏やかな時期であれば、屋外での開催も選択肢のひとつだと思います（マレットゴルフ大会、など）。			

2016年7月14日(木)

金 シルバーカフェ生き生きフォーラム

専門家の話を聞き、健康づくり体操や、困り事の相談などを行った。

椅子に座ったままでできる健康づくり体操は、指の動かし方や、歌と合わせた上半身の運動など。高橋幸子さん（70、本庄）は「家も近くで縁もあったので参加した。体操はついで行くのが精いっぱいだったけど楽しかった。」

信州大医学部保健学科の日高宏哉准教授は、「体のリズムを整えて健康に」の題で、睡眠などについて解説した。

本町支店の掛川佳久支店長は「支店の2階にちょうど良いコミュニケーションスペースもあり、初めて企画した。地元の方々とさらに交流していきたい」と話した。

タウン情報様（2016年7月14日）

シルバーカフェ

(松本市沢村3)などは19日、松本市大手公民館で「シールカーエ生き生きフオーラム」を開いた。約10

0人が参加し、座学で知識を深めたり体を動かしたりして健康づくりのこつを学んだ。

シルバーカフェや、医療・健康分野の新産業創出を目指す官民連

交流マージャンなどにも取り組んだ。シルバークフェ代表理事の北原修さん(48)は「心も体ももっと元氣になつてもらえれば」と話していた。(鎌倉 希)

携団体「松本ヘルス・ラボ」の活動紹介に続いて、健康運動指導士によるウォーキングとストレッチの講座が開かれた。参加者たちはけがの予防や筋肉疲労の軽減につながるストレッチの効果を学びながら、首筋を伸ばすなど椅子に腰掛けたままできる体操を実践した。

希望別に、レクリエーションやストレッチヨガ、食事と健康をテーマにした健康講座、交流マージャンなどにも取り組んだ。シルバークアフェ代表理事の北原修さん(48)は「心も体ももっと元気になってもらえれば」と話していた。(鎌倉 希)

市民タイムス様（2017年2月21日）

団体が協力

お年寄りを元気に

19日松本「シルバーカフェ生き生きフォーラム」

松本市のシルバー
カフェ(沢村3)、N
PO法人CFM実行
委員会(今井)、松本
ヘルスラボ(事務局
・中央2)は19日午後
1〜4時半、市大手
公民館で「シルバー
カフェ生き生きフォ
ーラム」を開く。松本
大学なども協力し、
実際に体を動かした
り、食事と健康につ
いて学んだり、マ
ジシャンで交流した
り。心体、そして頭
の健康と、それぞれ
が得意分野を生かし
た取り組みだ。

(八代けい子)

シルバーカフェが、オープンングでは、
2016年度に公益財
団法人日本社会福祉弘
済会(日社済)から福
祉助成を受けての取
組み。
シルバーカフェが、
高齢者の相談、生きが
いや居場所づくりの場
を設ける「シルバーカ
フェ、ヘルスケア関連産
業育成などを目指す官



フォーラムのチラシを持つシルバーカフェ
スタッフの貞松妙子さん(手前左)と利用
者。中央奥は北原さん

民連携の松本ヘルス・
ラボの活動を紹介。運
動の楽しさを伝えるC
FM実行委員会の健康
運動指導士・田中花さ
んがウォーキングとス
トレッチ講座を開く。
その後は、3コース
に分かれての活動。A
(体を動かす!)は、
「指導に使える!引き
出しを増やすために、
脳トレ&レクリエーシ
ョンの紹介」「ストレ
ッチヨガ」。CFM
で健康運動指導士の小
林美穂さんが講師。
B(学ぼう!)は座
学。松本大地域健康支
援ステーションの管理
栄養士・飯澤裕美さん
による健康講座「食事
と健康」を開催。電子
レンジを使ったシニア
向けのレシピを紹介す
る。信州メディヒトネ
ットの医師による講座
もある。C(頭を動か
す!)は、マジシャン
交流大会を行う。
生き生きフォーラム
は、これまでに5回開
催。シルバーカフェの
北原代表理事(48)は
「いろいろな団体が、
松本地域のお年寄りを
元気にしようと、自分
たちができることで動
いてくれた。こういう
活動を集約できたの
は、大きな成果」と話
している。
参加無料。問い合わせ、
申し込みは、シル
バーカフェ沢村店 ☎87
・7816

8. シルバーカフェ 生き生きフォーラム P R チラシ他

心も元気、体も元気! 応援します、シニアライフ。平成28年度 日社済社会福祉助成事業

Silver Cafe シルバーカフェ

Face to Face 松本信用金庫

シルバーカフェ生き生きフォーラム

開催日 2016 6/21 火 入場無料

時間 10:00~12:00 会場 松本信用金庫/本町支店
※受付がありますので9:30までにお越し下さい。 松本市深志2丁目3番9号 ☎0263(32)5670

心の健康、体の健康づくり教室

【元気塾】健康のコツを学ぼう!
テーマ: 体のリズムを整えて健康に!
10:00~10:40 (40分) 日高 宏哉先生
徳州大学医学部保健学科
医療・介護の専門家の先生による、健康に役立つ勉強会です。

【年金お得情報】 信金の年金受給者向けサービスのご紹介
10:40~11:00 (20分)
年金をお受け取りのお客様のためのお得なサービス・特典についてご紹介します。

健康づくり体操
11:00~11:40 (40分)
椅子に座ったままできる健康体操です。各々のペースで無理なく楽しみ、心身の健康に繋がります。

何でも相談コーナー
お困りごと、ご相談ください!
(協力: シルバーカフェ応援企業)

※内容は予定であり、講師や内容が一部変更する場合があります。

会場周辺図

会場 松本信用金庫 本町支店

お問合せ先 TEL.0263-32-5670 松本信用金庫/本町支店
住所: 松本市深志2丁目3番9号

心も元気、体も元気! 応援します、シニアライフ。平成28年度 日社済社会福祉助成事業

Silver Cafe シルバーカフェ

Face to Face 松本信用金庫

シルバーカフェ生き生きフォーラム

開催日 2016 8/24 水 入場無料

時間 9:40~12:00 会場 松本信用金庫/北支店
※受付がありますので9:30までにお越し下さい。 松本市桐1丁目2番36号 ☎0263(35)5525

心の健康、体の健康づくり教室

オープニング 9:40~10:00 (20分)

【元気塾】健康食品って何?
健康食品って、普通の食品とお薬とどう違うの?
ダイエット、サプリメント、お薬との食べ合わせ...
健康食品の効用から正しい取り方までを、専門家の先生が詳しくお話しします。

【年金お得情報】 信金の年金受給者向けサービスのご紹介
10:40~11:00 (20分)
年金をお受け取りのお客様のためのお得なサービス・特典についてご紹介します。

健康づくり体操
11:00~11:40 (40分)
椅子に座ったままできる健康体操です。各々のペースで無理なく楽しみ、心身の健康に繋がります。

何でも相談コーナー
お困りごと、ご相談ください!
(協力: シルバーカフェ応援企業)

※内容は予定であり、講師や内容が一部変更する場合があります。

会場周辺図

会場 松本信用金庫 北支店

お問合せ先 TEL.0263-87-7816 シルバーカフェ 沢村店
住所: 松本市沢村3丁目1番8号

心も元気、体も元気! 応援します、シニアライフ。平成28年度 日社済社会福祉助成事業

Silver Cafe シルバーカフェ

塩尻市社会福祉協議会 塩尻市ふれあいセンター広丘

シルバーカフェ生き生きフォーラム

開催日 2016 10/15 土 10/10 月 申込み締切 入場無料 定員 60名

時間 10:00~12:00 受付開始 9:30 会場 塩尻市ふれあいセンター広丘
塩尻市広丘堅石2150-1 ☎0263(51)5070

オープニング 10:00~10:10 (10分)

第1部 全体会 10:10~11:00 (50分)

特殊詐欺の撲滅講座
オレオレ詐欺や架空請求、融資保証金、還付金詐欺以外にもいろいろな手口があります。「自分は大丈夫」の思い込みも被害を大きくします。一緒に学んで日頃から意識を高めておきましょう。

第2部 分科会 11:10~12:00 (50分)

大人の塗り絵教室 相続勉強会
第1分科会 集客室2 定員 20名
シニア世代にいま大人気の大人の塗り絵講習会です。

第2分科会 ボランテア地域交流室 定員 15名
遺産相続手続き、遺言書作成、遺産の分割、動産・不動産の名義変更、遺産相続放棄等、遺産相続など、司法書士の先生をお招きし勉強会を行います。

第3分科会 集客室1 定員 25名
「楽しく脳と体を動かし、イキイキ認知症予防!」

会場周辺図

お問合せ・申込み先 TEL.0263-51-5070 塩尻市ふれあいセンター広丘
住所: 塩尻市広丘堅石2150-1

心も元気、体も元気! 応援します、シニアライフ。平成28年度 日社済社会福祉助成事業

Silver Cafe シルバーカフェ

認定 NPO 法人 長野県みらい基金

シルバーカフェ生き生きフォーラム

開催日 2016 12/17 土 入場無料

時間 10:00~12:00 受付開始 9:30 会場 松本合同庁舎 203会議室
松本市島立1020 ☎0263(50)5535

オープニング 10:00~10:10 (10分)

第1部 寄付で社会貢献
NPO法人長野県みらい基金
社会貢献事業を行う県内の団体を「寄付」という手段を中心に応援する仕組みをご紹介します。県内ではどんな活動があって、どうやって支援できるのか、だれでも参加できる社会貢献の一つとしてご案内します。

第2部 特殊詐欺の撲滅講座
オレオレ詐欺や架空請求、融資保証金、還付金詐欺以外にもいろいろな手口があります。「自分は大丈夫」の思い込みも被害を大きくします。一緒に学んで日頃から意識を高めておきましょう。

第3部 健康づくり体操
講師 CFM実行委員会
椅子に座ったままできる健康体操です。各々のペースで無理なく楽しみ、心身の健康に繋がります。

会場周辺図

お問合せ・申込み先 TEL.0263-87-7816 シルバーカフェ 沢村店
住所: 松本市沢村3丁目1番8号

長野県 地域発 元気づくり支援金活用事業

まんまる◎広場

with シルバーカフェフォーラム
医療者とふれあう健康講座

平成28年度第3回のテーマは
『認知症予防とロコモ対策』

作業療法士からは認知症の予防についてお話をさせていただきます。コーヒーには認知症を予防する効果があるとされており、当日は特別なコーヒー豆をその場で焼いて、丁寧にハンドドリップいたします。
ご希望の方には1杯100円でお入れいたします。
鍼灸師からは背筋が伸びる呼吸法や転倒予防のための大腰筋の鍛え方などのお話をさせていただきます。
お灸の体験会も開催します。(お灸のご希望者のみ、材料費が100円かかります)

日時 2017年 2月 5日(日) 10:00～12:00

対象者 どなたでも受講可能です! (定員15名)
お電話にて事前申込をお願いします
信州メディビトネット事務局
TEL:0263-87-7815
受付時間 月・水・金 9:30～13:30

開催場所 シルバーカフェ 沢村店
松本市沢村3-1-8
TEL:0263-87-7816
駐車場は駐車場に限りがございますので、ご来場の際は、できるだけ公共交通機関をご利用いただくか、お車に乗り合わせの上お越しください。

講師のご紹介
信州メディビトネット代表 小手川 直史 医師 天寿堂 鍼灸マッサージ院 関崎 直樹 鍼灸師
三才山病院 中川 真人 作業療法士 はりきりらんど 百瀬 弘樹 鍼灸師

信州メディビトネット主催 <https://medibito.net>
講座当日のお問い合わせは >>> シルバーカフェ 沢村店 TEL.0263-87-7816

平成28年度 日社済社会福祉助成事業 後援:松本市健康福祉部 協賛:株式会社明治

Silver Cafe シルバーカフェ × CFM 特定非営利活動法人 CFM実行委員会 × 松本ヘルス・ラボ × コラボ企画

シルバーカフェ生々生々

開催日 **2017 2/19日** **入場 無料** **フォーラム**
どなたでもご参加できます!

時間 **13:00～16:30** 受付開始 **12:50** **駐車場について** できるだけ公共機関のご利用をお願い致します。車でお越しの場合は、乗り合わせの上、ご来場ください。

会場 **松本市大手公民館2階** 松本市大手3-8-1 ☎0263(39)5711

オープニング 13:00～13:40(40分)
①シルバーカフェの活動紹介 ②松本ヘルス・ラボの活動紹介

大会議室 **ウォーキング&ストレッチ講座** 13:50～14:30(40分)
講師 CFM実行委員会・健康運動指導士 田中 花

A 体を動かす! **大会議室** **健康講座** 食事と健康 14:40～15:40(60分)
講師 CFM実行委員会 小林 美穂
ストレッチヨガ 15:50～16:20(30分)
講師 CFM実行委員会 野村 聖美

B 学ぼう! (座学) **大会議室** **健康講座** 食事と健康 14:40～15:30(50分)
松本大学の先生による講演で、電子レンジを使った簡単な健康食も作ります。
健康講座(ヘルスラボ) 15:40～16:20(40分)

C 頭を動かす! **大会議室** **楽しいマージャン交流大会** 14:40～16:20(100分)
老若男女が交じって交流マージャンを行います。どなたでも自由にご参加ください。

申込表 (ハガキに貼るか封書で下記のように入力し、お申し込み先にご郵送ください)
お名前 松本市 地区
参加人数 人
Aコース Bコース Cコース
シルバーカフェ 沢村店
〒390-0877松本市沢村3丁目1番8号

お問合せ・お申込み先 **TEL.0263-87-7816**

平成28年度 日社済社会福祉助成事業

シルバーカフェ生々生々

日時 **2/19(日)13:00より** **入場 無料** **フォーラム**
場所 **松本市大手公民館 2階** 松本市大手3-8-1 ☎0263(39)5711
どなたでもご参加できます!

選べる! 講座内容
A 体を動かす! B 学ぼう!(座学) C 頭を動かす!
脳トレ&ヨガ 食事と健康講座 麻雀大会

お問合せ・お申込 **TEL.0263-87-7816**
シルバーカフェ 沢村(貞松)まで

講師: CFM実行委員会 / 松本ヘルス・ラボ / 松本大学地域健康支援ステーション
後援: 松本市健康福祉部
協賛: 株式会社明治

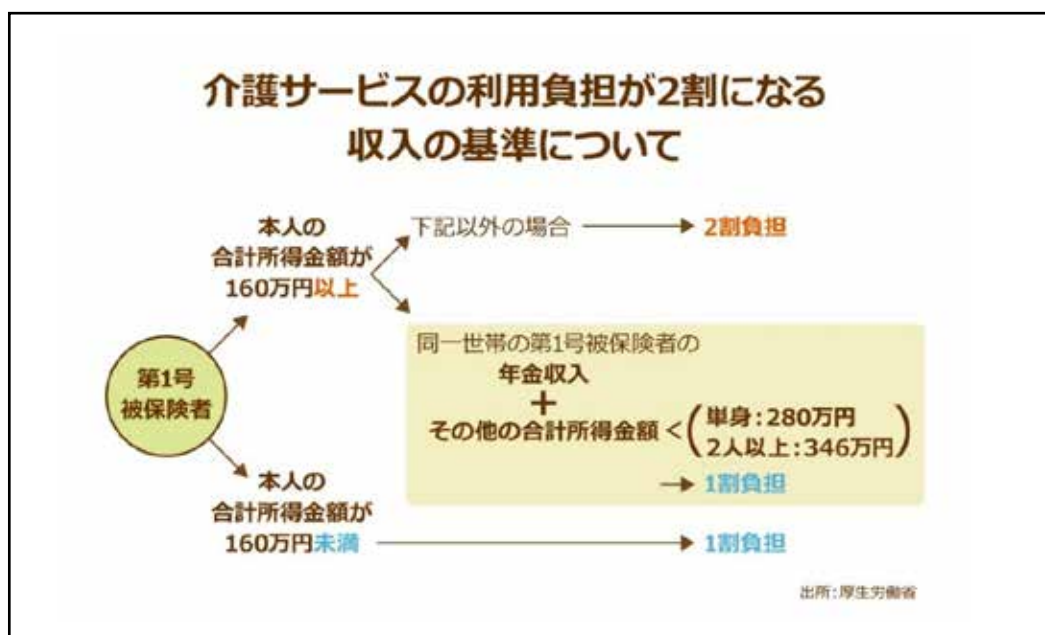
9. 持続可能なシルバーカフェの取り組み

東京の大きな研究機関（シンクタンク）である（株）国際社会経済研究所様からシルバーカフェを見学・取材させて欲しいという連絡を突然いただきました。全国に高齢者向けコミュニティカフェが誕生している中、私たちのシルバーカフェは、一般の事務所を改装したような店舗で、とてもお洒落なカフェにはほど遠いものです。見学に値するような施設ではない旨を伝えましたが、ぜひ見たいということでカフェまで見学に来られました。

なぜシルバーカフェを選定したのかをお尋ねしたところ「数年に渡り継続できているコミュニティカフェ（高齢者や育児支援など様々な）は希少で、多くが消滅してしまっている。それとは対照的に年々活動が活発になっているシルバーカフェに注目した」と嬉しいコメントをいただきました。

まして公的支援のない状態（民間の力のみ）で維持運営しているカフェはとても珍しい事例とのことでした。私の知る限りでも介護施設が施設の一部を活用し、高齢者向けの拠点を構えるところがありますが、介護業界に属さず運営されている高齢者向けカフェは見あたりません。

それではなぜこのようなコミュニティカフェが消滅してしまうのでしょうか？ 最大の理由は資金面です。ご利用者様からいただくお金は1人一日数百円程度。一般のカフェでは客の回転率を考えますが、シルバーカフェの場合「何時間居ても良い」というキャッチフレーズのもと、高齢者の方に長時間カフェをご利用いただきます。従ってビジネスモデルとしてはとても成立しません。近いモデルと言えば、デイサービスが考えられます。デイサービスは介護認定を受けた利用者が、介護施設で一日介護サービスを受けるビジネスモデルです。そしてその利用者の利用料の個人負担は料金の1～2割程度となります。従って利用料の8～9割は国・基礎自治体から補填されます。



一方シルバーカフェでは利用者の個人負担のみが収益となり、それ以外からの収益が得られないビジネスです。今、介護が必要な方に十分な介護サービスを提供することはとても大事なことです。が、「介護を予防する」ために誕生したシルバーカフェには、一切の公的扶助はありません。

例えばこんな笑い話を聞いたことがあります。

ある医院の待合室にて「今日は〇〇さん、来ないねえ」

「今日は病気だから、家で休んでいるのさ」

今の時代に病人が病院に来ない、こんなことは無いと思いますが、健康寿命の延伸が叫ばれている昨今、できるだけ病気にならない、介護を受けないことは、個人にとっても国家にとっても大事だと言えるでしょう。

その予防策であり効果の高い対策が、私どもが進めるシルバーカフェ活動です。国の提唱するこのような地域で支え合う活動は、現実には大変厳しい状況で、地域における活動の担い手に対して、基礎自治体やその他公的機関からは支援の仕組みや制度のない状態です。しかし実際のカフェ運営には様々な経費が発生し、かつ何とか収益も捻出しなければなりません。そこで考えたのが前述の「地域の民間企業からの援助」である「シルバーカフェ応援企業」でした。

月額3000円の支援金を掲げ、私の人的ネットワークを駆使して15社程度の協力を得て、カフェに勤務するスタッフの人件費に充てさせていただいています。このようなコミュニティカフェをボランティアで行うケースもありますが、私はこの方法がベストとは思いません。シルバーカフェを立ち上げる際にアドバイスをいただいた友人からも、有償ボランティア制度を勧められ、カフェで働くことに対する対価を支払うようことを勧められました。シルバーカフェは小さいながらも（利用者様から数百円でもいただく）ビジネスであり、サービスはプロフェッショナルが行うものです。ボランティアと言えば響きは良いですが、実はサービスの粗悪化が発生する温床になりかねません。またカフェの仕事は飲み物の提供に限らず、利用者様の相談を受ける、アドバイスをするなど、カフェスタッフの仕事は多岐に渡り、誰でもできる仕事ではないのです。現在、シルバーカフェが永続的である一つの理由に、カフェスタッフの育成や活躍という独自の仕組みがあるのです。

現在、ついに各地方自治体の動きが始まりました。「一般介護予防事業」と呼ばれる事業で、特に自主的な予防活動グループの立ち上げや、ボランティアの養成の促進を目的としています。さらに高齢者が住み慣れた地域で健康で生き生きとした生活を送ることができるよう、地域住民が主体となる活動に対し助成を行う自治体が出始めました。しかし問題もあります。長野県内の各市町村を調べると足並みが揃わない状況で、介護事業に関しては画一的な助成があるのに対し、予防事業への助成や取り組みには大きな差異があります。未だ予防事業の重要性への理解が薄く、私たちカフェをとりまく環境は厳しいままだと言えます。

10. シルバーカフェの収益とあるべき姿

松本市／シルバーカフェ沢村 1ヶ月の収益

	利用料	ランチ代	チケット購入	物品購入	個人負担	合計
収入	¥50,000	¥25,000	¥25,000	¥15,000	¥30,000	¥145,000

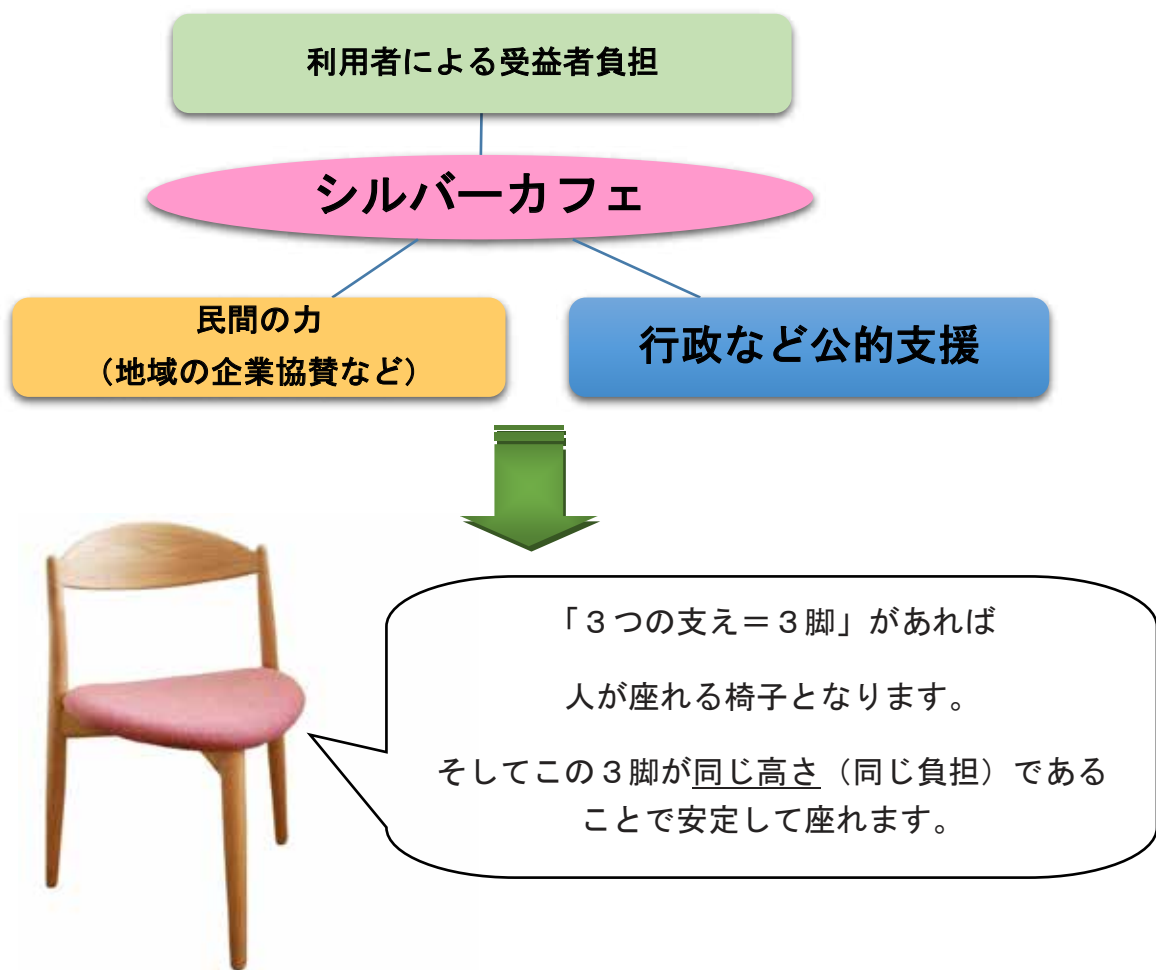
	各種備品購入	光熱費	家賃代	通信費	その他	合計
支出	¥35,000	¥40,000	¥50,000	¥10,000	¥10,000	¥145,000

夏シーズンの1ヶ月の利用者様からの収入による収益構造を紹介します。稼働日数23日（主に土日以外は営業）一日平均利用者15名程度の月間成績でした。収入は115,000円、支出は145,000円となり私の個人的援助30,000円。ほぼ毎月その額程度の個人的支援によってカフェは成立しています。

データからも分かる通り、家賃の負担が無ければ、黒字のカフェ運営が行えるまでこぎつけられます。現在「自宅や空き家の開放」や「食堂の遊休時間（午後のお客様の来ない時間）の活用」などで他都市でもシルバーカフェが開設されています。このように家賃のかからないカフェの運営を執り行えば、もっと様々な地域にカフェを開設し運営することができると思います。

なお上記には人件費は含まれていません。シルバーカフェ沢村で働いていただくスタッフの人件費は全て「シルバーカフェ応援企業会」からの援助金で賄われています。現在応援企業会には15社の加盟をいただき、1社あたり月額3,000円を頂戴しているので、月45,000円の給与となりますが、実働で言えば稼働日数が23日なので一日2,000円程度の給与という厳しいものとなります。さらに言えば午前・午後と勤務されているので、午前1,000円、午後1,000円という有償ボランティアと言わざるを得ない勤務状態であり、大きな課題と認識しています。

シルバーカフェを運営していくのに経費がかかることは自明の理ではありますが、このカフェ収益構造のあるべき姿は介護サービスのように、個人負担が1割、国・行政から9割負担のような偏った構造ではないと考えます。利用者負担・民間支援・公的扶助による三者負担による支え合い体制づくりこそ、健全な経営を実現できていると感じています。



特に利用者からの受益者負担と地域の民間の力による支援、そして公的支援のそれぞれが、1／3程度負担・支援体制が理想的であり、現実的であると提唱します。これはよく「3本足の椅子」を例えてお話をさせていただきます。2本の足の椅子では椅子として機能しません。もちろん4本の足があればさらに安定しますが、3本の足があれば人は椅子に座ることができます。このような脆弱なコミュニティカフェも3本の支え（利用者による受益者負担・民間の力・行政などの公的支援）があれば、独り立ちできます。

また大事なのは3本の足のバランスです。どれか一本でも短くまたは長ければバランスを崩し、椅子の機能は保てません。利用者の受益者負担がほとんど無い公的施設と異なり、私たちのような民間による活動を維持していくには様々な支援が必要です。

現在私どもシルバーカフェの課題は「利用者様からの受益者負担」と「民間からの支援」を得ている一方、「行政など公的支援」が得られていないのが現実です。過去5カ年の活動実績と、カフェ利用者の利用状況や介護・医療の予防等への貢献を考慮いただければ、行政にも十分理解をいただけたと思います。

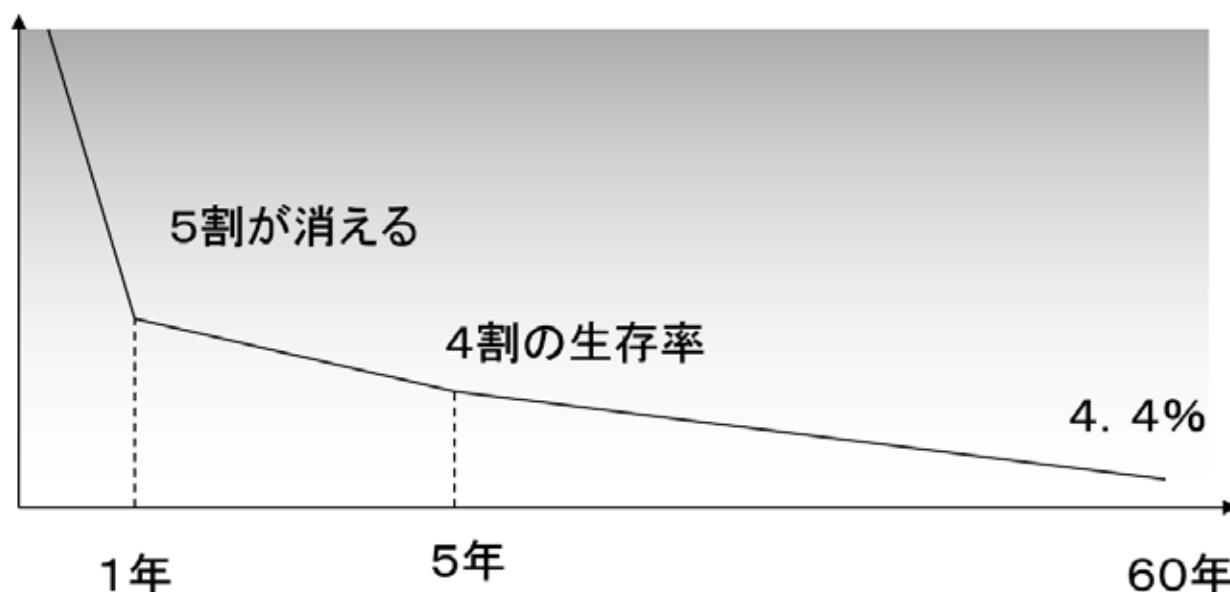
1 1. 拠点開設の広がり

松本市で産声を上げたシルバーカフェも、活動は広がり、2017年2月現在、塩尻市・諏訪市・茅野市と4拠点に至りました。シルバーカフェ沢村にご来店され、実際にご利用いただいたシニア世代の方々から「こんな素晴らしい活動であれば、自分の地域でも行いたい」という感動的なお言葉をいただき、その方々に私財を投入いただき3つの拠点が開設されています。

開設のご相談に際しては「カフェはなかなか儲かりません」と運営について正直なお話をさせていただいています。また事実、カフェを維持するために、私自身資金を投与している旨も隠さずお伝えしています。そのような決してプラスでないお話を聞いた上でも、「地域のために」、「誰かのために」という高い志をもってこのビジネスにチャレンジいただいています。

ところでシルバーカフェはビジネスですから、大損して行うべきものではありません。以下のグラフをご覧ください。

【創業してからの企業生存率】



これはいわゆる会社・創業の寿命です。どんなに素晴らしいビジネスやアイディアをもった創業でも、1年で約半分はその寿命を閉じます。また5年経過できるビジネスは4割しかありません。ここに継続する難しさがあるのです。

そこでカフェを開設したいという方（もちろん創業したいという考えの方を含め）には最初は大きく構えないようにアドバイスしています。例えば大きな初期投資をしない、ま

た創業の借金をしないなどです。最初の構えが大きければ大きいほど、その回収は難しく、またもしも事業がうまく行かなくなったときの被害は甚大なものとなります。しかし逆に5年を経過したならば、そのビジネスがその後うまくいなくなる確率はかなり下がるとも言えます。従ってカフェと言っても決して内装などにこだわりをもたず、コーヒーサーバーと皆が囲める机と椅子さえあれば、カフェは開設できることをお伝えし、その程度の投資で開設することをお勧めしています。



左の写真はシルバーカフェ沢村の様子。カフェには大きな机が配置されています。初めて利用される方にもこの共有スペースに座っていただきます。他の喫茶店のように個々に座る机は全くありません。今日から「カフェのお友達」という感覚でご利用いただいています。



この大きな机を囲んで、おしゃべりを楽しんだり、時には皆で裁縫や料理を楽しんでいただいております。そしてシルバーカフェの運営の特長は、シルバーカフェのスタッフがいることです。単に無機質な机があるのではなく、ご来店されたときに明るくお迎えする利用者に慕われるスタッフがいることが最大なる魅力となっています。



北原さん(左)と、シルバーカフェ沢村スタッフの貞松妙子さん

写真は私とシルバーカフェ沢村のスタッフの貞松さんです。貞松さんに会いたくて多くの方がご来店します。時には愚痴を言いに来ていただきます。貞松さんだからこそ、悩みをうち明けることもあります。

シルバーカフェの生命線は、スタッフの人柄です。地域の方々に愛され、地域の方々を支えるスタッフを輩出し、地域の宝づくりに勤しんでいます。

1 2. シルバーカフェを軌道にのせる苦労話

今でこそ多くの方でにぎわうシルバーカフェですが、開設当初は一日（約7時間開放して）の利用者がたった一人ということもありました。そのような私たちの苦労話を恥ずかしながら披露します。

（1）利用者が来ない

開店に向けて多くの準備をしました。常套手段とも言える「新規開店の折込チラシ」を周辺地域に配り、また新聞記事にも取り上げていただきました。加えて開店の来店特典として、とても美味しい朝日村のカボチャを農家の方から購入しました。

開店までの時間は「お客様で長蛇の列」を夢見ましたが全くの不発。初日からこのような出だし。「こんなはずではなかった」という焦りを今でも覚えています。

お客様がなかなか来ない日々は約2年続きました。マーケティングについてはかなり深く勉強をしていたつもりでしたので、あの手この手を考えては使ってカフェの利用者を増やそうと試みました。

遠く群馬県高崎市に同じように高齢者向けのコミュニティカフェの活動をしていることを知り視察・勉強にも出向きました。シルバーカフェは名前通り「高齢者向けの喫茶店」で、開店すれば人が自然と集まってくると思っていましたが、高崎市のカフェでは様々なイベントにより来店を促進していることを知りました。客寄せのイベントが無ければ、人は集まってこないことを痛感しました。そこで早速ながら高齢者のニーズの高い健康講座や歌声喫茶など様々な仕掛けを行うと、徐々に人が集まるようになりました。

次に直面したのが、私もまたカフェスタッフもお店経営の素人であったことです。飲食経営の経験のない素人の寄せ集めで、カフェ内の運営をどのようにしたら良いか全くの手探り状態でした。私も懸命に本を読んだりしながら、カフェスタッフにお伝えしましたがなかなか浸透しません。本の受け売りの高尚な話ばかりで、実際の日々のカフェ運営に全くつながらないのです。私自身も当時、難しい単語ばかり並べて、余計にスタッフを混乱させてしまったことを今猛省しています。

そこで、以下のような手をうちました。参考になったのがセブンーイレブン・ジャパンの祖である鈴木敏文氏の書籍でした。氏は出版業界から流通業界に転身し、また国内初のコンビニエンスストアという業態を現代の地位まで作り上げた偉人です。他業種からカフェ経営を始めた私たちに通じるところがあると考えました。

セブンーイレブン・ジャパンの店舗オペレーションには基本の四原則があります。「品揃え」、「鮮度管理」、「クリンリネス」、「フレンドリーサービス」の4つの原則を忠実に実行し、常にお客さまの期待に応えられるお店を目指しているそうです。

そこでこの四原則をシルバーカフェにも適用して実践させようと以下のような努力を行いました。

クリンリネス	店舗内の清掃はもちろん、トイレの徹底清掃。 また店舗入り口もキレイにすること。
フレンドリーサービス	挨拶の実習。声が小さければお客様は来ない。 お客様が孤立化していないか配慮を徹底する。
品揃え	コーヒーだけでなく、様々な飲料の用意。 店舗内の販売品の充実。 各種イベントの実践（最近では大人の塗り絵、マージャン教室など）
鮮度管理	常に新規のお客様と応援企業の獲得に努める。 最新情報を地域の新聞に掲載し、新鮮な情報やイベントを告知。

（セブン－イレブン・ジャパン／基本四原則の徹底より）

POSシステムの開発やコンビニ初の銀行の開設など、常に新しいことへの挑戦を行い続けているセブン－イレブン・ジャパンですが、氏の本を読めば読むほど、この基本四原則の重要性が訴えられています。同じ形態の店舗でも売上げの善し悪しは、この四原則の遵守の徹底の差であると鈴木氏は述べています。

私はこれを商売の基本軸と捉え、各項目をカフェにあてはめ、一つ一つスタッフの協力を得て進めてきました。セブン－イレブン・ジャパン社のように成功したなどとは甚だ言えませんが、利用者の増加などから着実に前進していることは間違いありません。

（２）カフェスタッフの採用・育成

初年度は長野県から大きな予算をいただき、また人件費まで助成対象だったため、複数人のカフェスタッフに働いていただきました。しかし途中から助成金が切れたため、カフェ運営の現実を突き付けられ、現在はお一人のみにカフェの運営をお任せしています。

振り返ってみると複数人によるカフェ運営はなかなか難しいものでした。特に全く未知なる事業展開のため常に新規の取り組みが続き、その度に心配性が顔を出すスタッフの存在に私たちの挑戦の芽を摘まれる日々でした。スタッフの人選の重要性を思い知らされました。

実はシルバーカフェの趨勢を決める最大の要因はカフェスタッフの資質です。一般的なカフェのようにコーヒーが美味しいから、おしゃれだからと来る利用者はほとんどいません。それよりもカフェスタッフに会いたいから、カフェスタッフが醸し出す空間が楽しいから、多くの方がご利用されます。全てを左右するのはカフェスタッフの人柄なのです。

それではどんな方がシルバーカフェスタッフに適任なのでしょうか？

人の話を聞ける	実は簡単そうで難しい、根気よく相手の話を聞くこと。私などは利用者様が同じ話をするとうすぐに嫌な顔をしてしまう。とても大事な聞き役の資質。
口が堅い・悪口を言わない	カフェには悩みをうち明ける人もいます。また様々な性格な人がきます。守秘義務を果たし、また全ての人に等しく接する、類い希なる資質が求められます。
チャレンジ精神	事業自体が未完成なシルバーカフェ。常に新しいことへの挑戦が求められます。自身が新しいことを考え実行に移せる資質が必要です。
フットワークが軽い 好奇心	面倒くさがりや腰の重い人は向きません。様々なことに好奇心を持ちいざとなれば、そのことを学び、他の人と連携できるフットワークの軽さが大事です。
実務力・P C 操作	シルバーカフェは会員制を取っており、利用者様に月 1 回、次月イベントの案内通知を出しています。会員管理や案内発送を P C を使っています。P C を使った事務作業能力が求められます。
店舗経営力 収益をみる力	赤字経営ではカフェは続けられません。店舗の収益をマネジメントできる要素は必須です。
最後に… お人好し	「誰かのために役立ちたい」そのような崇高な志を持ち続ける人。 自分さえよければという考えでなく利他の精神のある方。

思い浮かぶまま並べてみましたが、まさに孔子のよう、また神様のような人でなければシルバーカフェのスタッフができないことが分かりました。またこのスタッフの資質については、新たにカフェを開設したいという方にもそのままお話をしていますが、それでも「やってみたい」という方がいらっしやり、今後の地域リーダーとして期待されます。

(3) 思わぬクレーム

シルバーカフェを続ければ続けるほど「利他」の気持ちが育まれていきます。そしてカフェのスタッフだけでなく、ご利用者様にまでこの気持ちは伝播し、利用者様同士で助け合う体制ができつつあります。

しかし思わぬところからクレームが来るものです。

例えば、カフェ内で食事を有償で提供したところ……

保健所への申請や許可が必要でないか、これは「無免許営業である」という電話がありました。確かに当カフェは保健所への申請・許可はいただいていません。しかし法律的にカフェをご利用いただいているメンバー（お仲間）であれば、食事の提供は合法的にできるという確認をしました。そして対価としてではなく材料費の一部ということで、利用者様の理解のもとお金を頂戴しています。

カレーを出すケースが多いのですが、お腹一杯になる手作りカレーを300円で提供しています。一人暮らしの利用者の方には、毎日コンビニ弁当や外食ではなく、手作りのものを食べることができると喜んでいただいています。また「一人で食べる食事ではなく、たくさんの方と食べるからさらに美味しい」と評判で、毎週ランチを楽しみにされている方もいます。

確かにシルバーカフェも「客商売」ですから様々な性格な方がご利用されます。上記のように私たちシルバーカフェの活動に懐疑的な意見を持つ方もいらっしゃいます。時にはご利用者様同士でいがみあったり、悪口を言ったり…些細なことで怒るご利用者様もいます。まさに人は千差万別ということを再確認します。

「シルバーカフェは皆のもの」、「皆で一定のルールを守る」など、このカフェの目的である「共助」の場であることを利用者様にもしっかりご理解いただく必要があることを強く悟られます。この「共助」の精神が利用者様にも広く深く浸透し、地域支え合いの概念が利用者様に届いたとき、国が推進する「地域包括ケア」や「共助」の仕組みが成就するものと思います。

1 3. シルバーカフェをプロフェッショナル集団へ

これまで私は「シルバーカフェを独り立ちさせたい。他の団体や利用者様からプロ集団だと認められたい」ということで様々な試みを行いました。特に私が印刷・広告を本業にしているので、その事業を主体にカフェの活動を昇華させてきました。

(1) ロゴ制作



店舗開設にあたり、先に作成したのが左のロゴ制作です。「介護・年金・相続・健康のよろず相談カフェ」と名付けました。ふらっと立ち寄れるように、シニア世代のシルエットも入れてあります。

(2) ホームページ開設



多くの方々にカフェの存在を知っていただきたいとホームページを開設しました。

店舗情報や各種イベント情報も閲覧できます。スマホやタブレットからも毎月のイベント情報を入手できます。

またカフェにはオリジナル商品として、①エンディングノート ②大人の塗り絵などがあります。それらもネットショップで販売をしています。こちらも全国から注文をいただいています。

<http://www.silvercafe.jp.com/>



←) シルバーカフェのフェイスブックページ開設されており、公式サイトとの連動を図っています。

(3) PRチラシ

左のチラシは「長野県地域発元気づくり支援金」を得て作成したチラシです。下のチラシは、新規開設する時に諏訪店でオープンの際に使われたチラシです。

告知活動も一生懸命取り組んでいます。

(4) ハッピーエンディングノート



写真はハッピーエンディングノート。相続のためのエンディングノートではなく、自分の生きた周りの方々に感謝を伝えることを主眼に作成しました。

各地公民館で開催された「エンディングノートの書き方勉強会」にも活用されました。

(5) のぼり旗



店舗入り口に置かれるのぼり旗。

一般的な貸店舗や民家を利用するケースの多いシルバーカフェですので、入り口で場所が分かるのぼり旗を設置いただいています。

- ・おしゃべり相手が欲しい
- ・何か趣味を探したい
- ・どなたでもご利用できます
- ・お気軽にお立ち寄りください

など、私たちの思いを記載し、カフェ利用のきっかけの一つとして利用しています。

(6) コーヒーチケット・メンバーズカード



① コーヒーチケット

今では毎日来る常連さんが多く、このコーヒーチケットが大きな収入源となっています。チケットが無くなると皆さん新しいコーヒーチケットをご購入いただいています。

② メンバーズカード

裏面にスタンプがあり、10回ごとに1回利用料無料という特典をつけています。

新しくご来店された方には入会申込書と共にメンバーズカードが発行されます。

(7) エプロン



スタッフの方に着用いただいているエプロンです。カフェスタッフの「誇り」をもってサービスに従事していただきたいという思いで作成しました。

(8) イベントチラシ

シルバーカフェ沢村店
1月のイベントスケジュール

通常営業の日でもカプチーノ、手紙、読書、講座等が予定
です。いずれも随時300円+税程度100円が必要です。

日	曜日	午前 (10:00~12:00)	午後 (13:00~15:00)	別館
1	日	年始休業		
2	月			
3	火			
4	水			
5	木	通常営業	通常営業 (16:00まで)	
6	金	手紙の日		夜館サテライト
7	土	通常営業	新年を 喜で迎おう! アコースティックライブ	夜館サテライト
8	日			
9	月	通常営業	足と腕の伸縮する健康 器具講座 (16:00~17:00)	夜館サテライト
10	火	パズル教室	カプチーノ講座	
11	水	通常営業	通常営業 (16:00まで)	
12	木	読書会	読書カフェ	
13	金	手紙の日		夜館サテライト
14	土	足と腕の伸縮する健康 器具講座 (16:00~17:00)	通常営業 (16:00まで)	夜館サテライト
15	日			
16	月	通常営業	通常営業 (16:00まで)	
17	火	パズル教室	カプチーノ講座	
18	水	出張講座 胃や腸の健康 ツラくなる胃腸 (16:00~17:00)	通常営業 (16:00まで)	
19	木	通常営業	12月30日 さいごの読書会 「12月まで読もう!」	夜館サテライト
20	金	臨時休業		
21	土	12月31日 15:00まで	作って食べて楽しむ健康講座 15:30~16:30 500円 無料	夜館サテライト
22	日			
23	月	通常営業	通常営業 (16:00まで)	
24	火	パズル教室	カプチーノ講座	
25	水	読書会	通常営業 (16:00まで)	
26	木	読書会	通常営業 (16:00まで)	
27	金	通常営業	新年! 読書会を開催しよう	
28	土	足と腕の伸縮する健康 器具講座 (16:00~17:00)	通常営業 (16:00まで)	
29	日			
30	月	通常営業	通常営業 (16:00まで)	
31	火	パズル教室	カプチーノ講座	

2月

1	水	通常営業	通常営業 (16:00まで)	
2	木	通常営業	通常営業 (16:00まで)	
3	金	手紙の日		夜館サテライト

※ 大人の読書会 (16:00~17:00) 参加費500円 (16:00~17:00) 参加費500円
お茶と読書の読書会 (16:00~17:00) 参加費500円 (16:00~17:00) 参加費500円
お茶と読書の読書会 (16:00~17:00) 参加費500円 (16:00~17:00) 参加費500円

※ 読書の好きな方限定です!

毎月2回目の健康講座では、読書を楽しむ方を募集しております。また月に1~2回
読書の読書会を開催しております。
読書を楽しむ方、読書会を楽しみたい方、ご連絡ください。

ご予約はご予約のしおりから、ご連絡ください。TEL: 718-1111

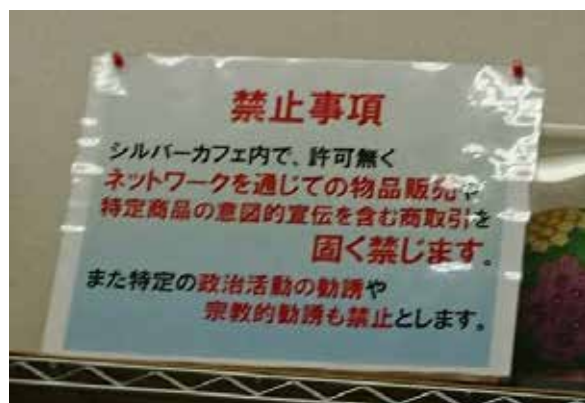
シルバーカフェ沢村の貞松さんが作成している月間のスケジュールチラシです。

現在毎月100名強の皆様がこのチラシを郵送し、イベントの紹介をしています。

※イベントを多くし過ぎず、カフェでの会話を楽しみに来られる利用者様にも配慮しています。月あたり約1/3のイベント開催日と2/3の通常営業日のバランスを保ちつつ、イベントを企画しています。

※イベントの講師は現在全て「無償ボランティア」によって支えられています。

(9) その他



掲示板として左記を掲げています。「どなたでもご利用いただける」と掲げると様々な目的を持った方が来店されます。中にはネットワークビジネス絡みの方や宗教団体など。

このような掲示板を張り、一般の利用者様が安心して来店できるよう特定の意図的宣伝に対し禁止の啓蒙を行っています。

1 4. シルバーカフェの今後の展開

生活支援サービスの充実と高齢者の参加

○:カフェで既に実施
△:フォーラム等で実施
×:まだ実施していない

行政からの支援・委託

生活支援サービス

- 地域サロンの創設 =○
(コミュニティカフェ・交流サロン)
- 見守り・安否確認 =×(※)
- 外出支援・買い物支援 =×(※)
- 調理・掃除などの家事支援 =×(※)

※ボランティア活動で行うにはリスクがあり、シルバー人材センターや民間企業との連携をすべき

地域の企業からの協力

生活支援の担い手創出
(地域支え合いセンター)



カフェ登録人材の活用

高齢者の社会参加

- 現役世代の能力を活かした活動 =○
- 趣味・関心のある活動 =○
- 就業支援・起業 =△
- 健康づくり =△
- 介護・福祉以外のボランティア活動 =△

高齢者の不安・問題解決

- 特殊詐欺の予防 =○
- 葬儀・相続などの将来の不安解消 =○
- 医療介護の知識力アップ =○

学習機関／自己啓発

- パソコン・IT教室 =○ ○料理 =○
- 農業体験 =× ○その他 =△

高齢者自身のメリット→

介護予防の推進

体・心の病気の予防

安心生活

まちづくりのメリット→

空き店舗対策

高齢者の雇用促進

地域経済活性化

国全体のメリット→

医療・介護費の抑制

地域支え合い活動の充実

図は厚生労働省の進める地域支え合い体制づくりのモデルをシルバーカフェに適用させた資料で、シルバーカフェの活動は、

高齢者の方々 ①介護予防の推進 ②心・体の病気の予防 ③安心生活の享受

まちづくりの観点 ①空き家・店舗対策 ②高齢者の雇用促進 ③地域経済の活性化

国家全体 ①医療・介護費の抑制 ②地域支え合い活動の充実

と様々な効果やメリットがあると考えられ、その可能性を秘めています。今後は現在の活動をさらに発展させていきたいと思っています。

ただし、シルバーカフェでは全てのサービスを行うべきとは思っていません。

例えば図の見守り・安否確認活動は地域の民生委員の方々が従事しておりますし、外出支援や家事支援などは民間の企業でサービスを開始しているところもあります。私たちの活動が幅を広げ過ぎ、企業と競合したり、民業を圧迫したりしては何の意味もなさないのです。良かれと思う活動が他の団体の活動の迷惑や侵害になることは、このような公共的性質の事業を行う上で、とても慎重に考えなければならない点です。

そしてシルバーカフェ活動を推進して行く上で、最も重要になるのがシルバーカフェオーナー（スタッフ）の輩出です。前述した通り、カフェオーナー（スタッフ）は誰もがができるものではありません。様々な資質と人徳を兼ね備えた方でなければなりません。しかし逆にシルバーカフェオーナーを地域包括ケアと並行して中学校区に輩出できれば、「地域支え合い体制推進員」の発掘・育成となり、国が押し進める構想の理想の形になると信じます。

現在さまざまな地域からカフェ開設に向けた視察や相談が来ます。今回記載した内容を各地域で共有して目指すベクトルを合わせていただければ、各地域における「地域支え合い体制づくり」の力強い一助になろうかと考えます。

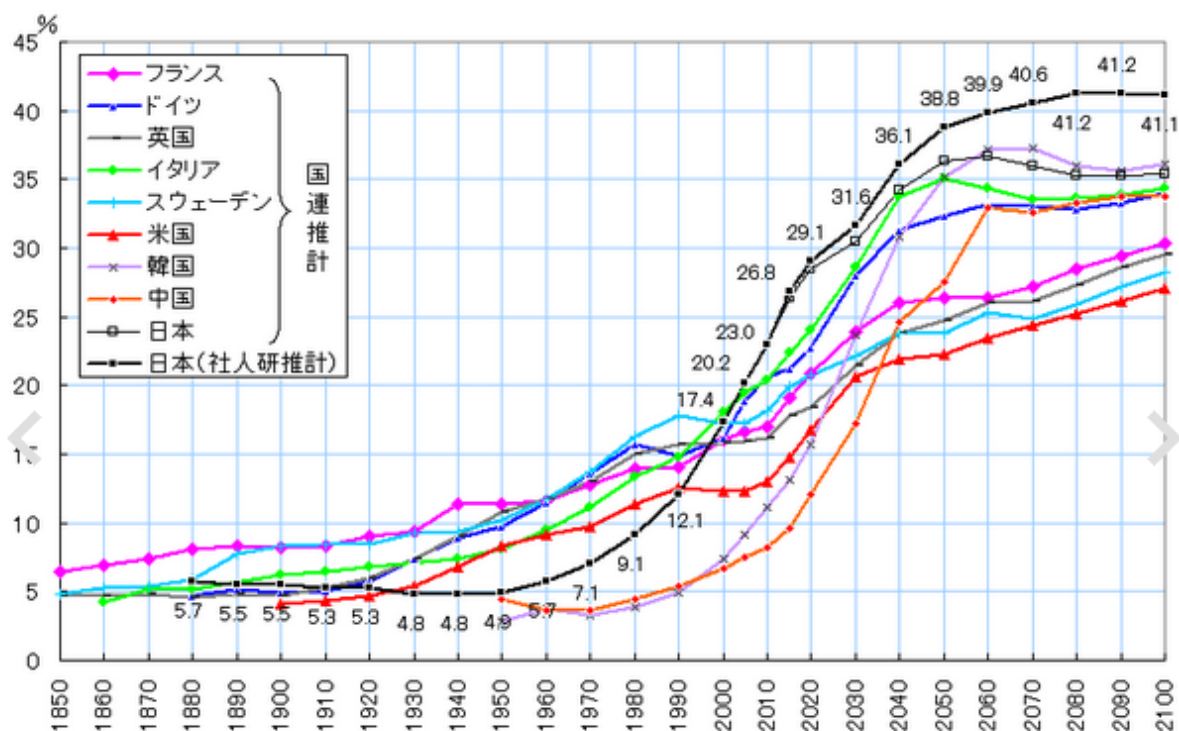
これから先、シルバーカフェが発展し店舗を増やし、私たちの住む地域の至る所にシルバーカフェののぼり旗が立ち、ふらっと立ち寄ることができる高齢者のコミュニティカフェがあり、どんなに小さな相談でもできる心温かいカフェスタッフがいれば、その地域は温かい空気に包まれた幸せな地域になるでしょう。

15. 最後に私の夢

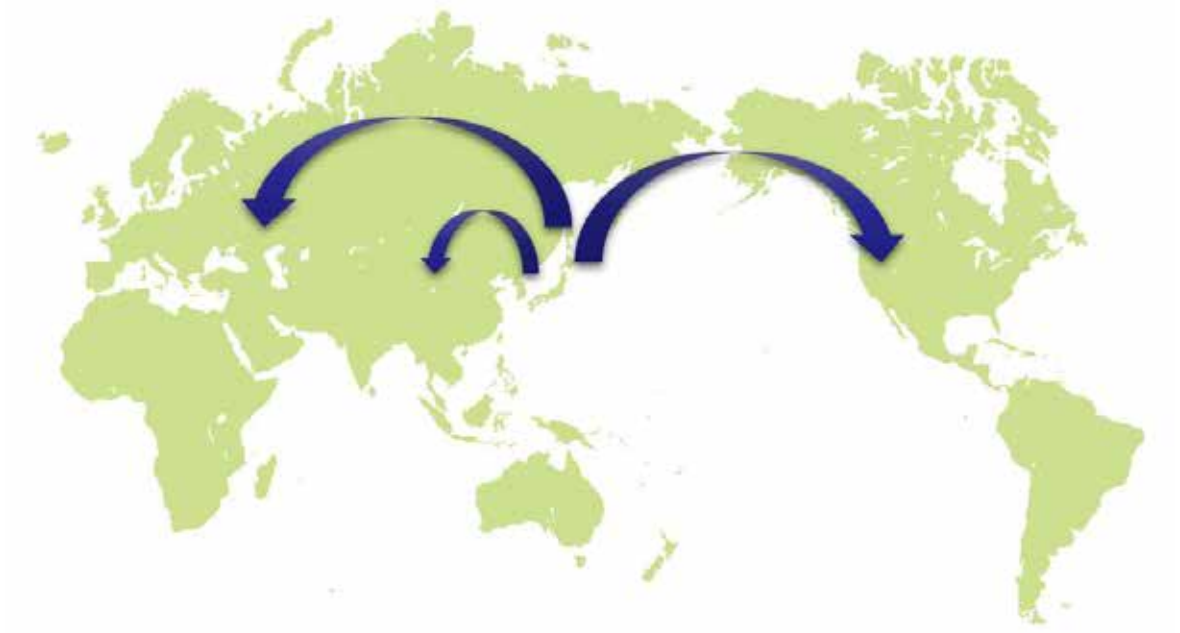
私は今回ご紹介したセブニーイレブン・ジャパン社のように、フランチャイズ展開をシルバーカフェでできないか研究・模索し続けて来ましたが、現実問題とても困難だと感じています。この事業は前章でも述べたようにビジネスとして成立しにくいものだからです。しかしフランチャイズでなくても、このカフェがコンビニエンスストアのように日本全国に開設され、そして全世界に必要されるものとして発展はできないかと考えるようになりました。

シルバーカフェの活動を色々と考えている中で、実は多くの先進国が今後、超高齢社会になり、同時に私たちと同じような課題を突きつけられることを知りました。至る国々で社会保障費の増大により国費が圧迫され、また働く現役世代の負担も増えていきます。そしてシニア世代もまた医療費や介護費の抑制やカットなどを求められていきます。

主要国における人口高齢化率の長期推移・将来推計



グラフは先進国の高齢化比率です。高齢化に進むスピードに差はあれ、全ての国が超高齢社会となります。また現在の発展途上国も、国が経済的に豊かになれば少子化が進み、同時に高齢化率が高まります。国の豊かさと高齢化は相関関係にあるのです。



私たちのシルバーカフェは超高齢社会の地域において「支え合う」共助の仕組みです。その仕組みを実現するには、実は地方都市、もっと言えば田舎の方が向いています。地域にはまだまだ「絆」があり、「お隣さん」文化が色濃く残っているからです。今までのような一極集中する中央集権型社会から地方分権に進む今こそ、地域の活力を使って高齢者の安心・安全を確保していけると思います。

そこで大事になるのが「幸せ」の定義や法則です。以前シルバーカフェを立ち上げる際に勉強したブータンの「国民総幸福論」があります。ブータンは、人の感じる幸福を単なるお金の換算ではなく、違う指標（幸福度）で国の施策を行っている国です。どんなに安心・安全な環境づくりを行っても、その人の「心」が安心・安全を感じなければ、幸せにはなれません。私は「幸せになるモデル」づくりとしてシルバーカフェを立ち上げました。地方都市にはあまり財源がありません。その少ない財源でも「十分幸せになる」仕組みがシルバーカフェに内包されていると私は信じています。これからは全ての国（全世界）が高齢化の社会へ歩んでいきます。そのとき、この「長野発」そして「日本発」の、高齢者の皆様がお互いに支え助け合う共助の仕組みとして、シルバーカフェが全世界に波及・広がりを見せることが、私の大きな夢です。

最後に「国民総幸福論」を唱えたブータン国立研究所長のカルマ・ウラ氏の言葉を抜粋しました。人の幸せの本質が書かれていると思います。ぜひご一読ください。

ブータンの平均所得は日本の 1/50
でも人々の表情は穏やか
幸福は一人ではあえりえない
人と人との関係の中でしか幸福はありえない
その考えは仏教に根ざしている
幸福ということは仏教的に言えば悟りを得ることに近い
幸福は人との関係においてあるから 他の人が不幸な状況にある中で
自分だけが幸福であることはあり得ない
幸福を追求することには責任が伴う
それは私たちの行いにかかっている
幸福は単独ではあり得ないから良い関係を作るには
先ず自分自身の行動を変えていかなければなりません
それを目指すことが大切だと思います
欧米的な考えでは生活が良くなれば人は幸福になれるといえます
確かにそれは社会的進歩には違いないでしょう
しかしそれは仏教から言わせれば非常に低いレベルの話
食べることに困らないとか 人権を侵しませんというようなことだけでは
決してみんなが幸福になるとは思わない
もっと上を目指していく必要がある
そのためには人と人の関係を改善していくことが重要
他人の幸せがなければ自分の幸せもないのですから
何をもって社会の進歩を計るのかと言えば
人間関係の改善こそ進歩の尺度にすべきだと思っています

**公的施設を活用した心の健康、体の健康づくり教室の開催（シルバーカフェフォーラム）
成果報告書（平成 28 年度 日社済 社会福祉助成事業） 2017 年 3 月作成**

＜発行＞シルバーカフェ 代表 北原修

〒390-0877 長野県松本市沢村 3-1-8

TEL／0263-87-7816 FAX／0263-87-0657

メールアドレス／mail@silvercafe.jpn.com

ホームページ／http://www.silvercafe.jpn.com

＜印刷＞株式会社成進社印刷
