

地域で高齢者を支える よろず相談所「シルバーカフェ」

「おしゃべり相手がほしい」、「何か趣味を探したい」など高齢者の悩みの解消してくれる場として平成24年10月、松本市沢村にオープンした「シルバーカフェ沢村」。介護や年金、相続、健康のことなどさまざまな講習会も開催している。



長野県の地域支え合い体制づくり事業の助成金を受けてオープンしたカフェ。本の貸し出しや農産物の販売、介護用品の販売・レンタルの窓口の機能も持つ。カフェでは世話人倶楽部の協力でマッサージやエステ、健康いきいき体操、相続・葬儀・遺言の勉強会など、ほぼ連日イベントを開催している。「カフェへ行けばだれかがいる」という安心感も地域の高齢者を支える。お茶を飲みながら楽しく語らう

「松本政経塾」の有志が「地域で高齢

設になるんですか?」。

地域の高齢者が気軽に立ち寄り、お茶を飲みながら介護や年金、相続などの相談ができる場として、昨秋、松本市オープンしたシルバーカフェの1コマである。市内の若手経営者らでつくる地域活性化を目指す団体

冬の日差しが入る明るく暖かな室内。大きな楕円のテーブルを開んで座った60〜70代の男女は、この日行われた勉強会の課題「介護」について専門家の話に耳を傾けた。「介護保険を受けることが出来る年齢を知っていますか?」「介護施設には3種類あり、その違いが分かりますか?」「グループホームというのはどういう施設になるんですか?」。

**相互に支え合い
地域経済活性化の場にも**



シルバーライフ・アドバイザー講習会では、安心して暮らせる地域づくりに寄与する人材を育成すると同時に、高齢者自らの生きがいがづくりにもつなげていく



シルバーカフェ事務局長
北原修さん

ミニ 私の「エンディングノート」

- ★人生最後に食べたいもの(最後の晚餐)
妻のカレーライス
- ★人生最後に行きたいところ
家族と一緒にいたい
- ★天国に持っていきたいもの
釣り道具
- ★天国で会いたい人
母、母方の祖母
- ★生まれ変わったらなりたい職業
医師

者を支える拠点に」と立ち上げた。

発起人のひとり、事務局長の北原修さんは44歳。一人暮らしの父を持つ息子の立場でもある。「高齢になった自分の父親には情報を収集する力や手段がないことに気づかされました」と開設のきっかけのひとつとなった。思いを話す。情報不足が悪徳商法や振り込め詐欺の被害を招くこともあり、気軽に行ける相談所の必要性を感じたのだという。

シルバーカフェには相談所としての機能をはじめ4つの機能を持たせている。一人暮らしや高齢者世帯が集う場としての「心の拠り所」、有償ボランティアを常駐することから生まれ

る「シルバー世代の雇用の創出」、そして「地域経済活動の発生」である。

カフェを支えるのは保険事務所や印刷業、介護事業の経営者、弁護士などさまざまな職種の有志でつくる「シルバーカフェ世話人倶楽部」。カフェを訪れた高齢者の相談内容によつては、地域の専門家の紹介もでき、利用者と世話人役の企業とが相互に支え合つて地域経済の活性化にもつながる仕組みを進めている。

シルバーカフェで学び
地域へ還元するの役割

定年退職後、仕事中心だった生活から一転して時間の余裕が生まれる



シルバーカフェ世話人倶楽部
代表・春日直哉さん

ミニ 私の「エンディングノート」

- ★人生最後に食べたいもの(最後の晚餐)
お寿司
- ★人生最後に行きたいところ
ハワイ
- ★天国に持っていきたいもの
本をいっぱい
- ★天国で会いたい人
●猫 ●犬 ●松田直樹
- ★生まれ変わったらなりたい職業
獣医

第2の人生。いかに充実した人生を送り、自分らしい時間にするかを提案する独自のカリキュラム「シルバーライフアドバイザー講習」も開催し、年金や介護、葬儀、お墓に至るまで、人生の総仕上げについて学んでいる。さらに一定の知識を修得した人には「シルバーライフアドバイザー」の独自の認定制度を設け、地域の良き相談相手として高齢者を支える立場を担い、安心して暮らせる地域づくりに寄与する人材として、高齢者自らの生きがいづくりにもつなげたい意向である。

オープンから約4カ月で登録会員は60〜80代の約80人。高齢者が集う温かな雰囲気を入った79歳の

ミニ 私の「エンディングノート」

- ★人生最後に食べたいもの(最後の晚餐)
白米と梅干し
- ★人生最後に行きたいところ
新婚旅行で行った熱海〜ハワイ〜ロサンゼルス
- ★天国に持っていきたいもの
家族の写真
- ★天国で会いたい人
●父 ●松下幸之助 ●田中角栄
- ★生まれ変わったらなりたい職業
高校の体育教師



シルバーライフアドバイザー
坂井田金一さん

女性が、住まいのある塩尻市で店舗をオープンするなど、地域で高齢者を支えようとする輪が広がっている。北原さんは「最後の生き方で人生が決まるとも言われます。多くの方に「ああ、いい人生だった」と振り返ってもらうためにも、シルバーカフェを全国に広げることができればいいと思っています」と話している。

シルバーカフェオリジナル
「ハッピーエンディングノート」



シルバーカフェが発行したエンディングノートのサブタイトルは「この世に生きて証として『ありがとう』を伝えたい」。自分の履歴に始まり、年代別の思い出やパートナーとの出会いなど、人生を振り返りながら肩の力を抜いて書き込める「思い出編」。感謝の気持ちを伝えることに重点を置いた、記すだけで自分史のようなノートである。

ハッピーエンディングノート
別冊「葬儀・相続編」と
セットで販売 2100円



シルバーカフェ沢村

〒松本市沢村3-1-8
☎0263-87-7816
営業9時30分〜17時30分
休土・日曜、祝日 料会員登録制
利用料は1日300円、半日200円(飲み物おかわり自由)
<http://www.silvercafe.jp>