

地域貢献型事業

シルバーカフェを開設してみませんか？



1 シルバーカフェは地域の高齢者を支える大事な事業です。

高齢者社会到来と言われる昨今、高齢者の抱える課題は年々増え続けています。例えば核家族化が進んだが故に、子ども世代が大都市に流出し、**一人暮らしまたは二人暮らしなど、高齢者の孤立化がますます進んでいます。**

また毎年増額されていく**医療費・介護費の抑制は国があげて現在進めている施策**です。そのため、2015 年 4 月より地域包括ケアと呼ばれる新しい介護制度の導入が行われ、その側面として「国から基礎自治体で要支援制度を支援していく」など大きな方向転換が行われつつあります。また介護認定が厳しくなることが予想され、**今までのような介護や医療サービスを受けることが難しい**ことが想定されます。

年金の問題も大きくクローズアップされています。今まで 60 歳で受給されたものが、段階的に引き上げられ、65 歳からの受給対象者となっており、今後も引き上げの年齢があがることも予想されています。

高齢者の方々の周辺では「**特殊詐欺**」などの**被害にあう**など常に危険にさらされています。また**相続・介護などの実生活に直接的に影響する問題も山積み**です。

しかし有り難い事に「**元気な高齢者**」の方々は**多く存在**し、その方々が**地域のために社会のために自分たちの活躍の場を求めています。**

シルバーカフェに実際に見学に来られ、地域を支える大切な事業に共感頂き、志高く、心意気あるシニア世代の方々から「私もシルバーカフェを開設したい」という相談を数多く頂くようになりました。今回カフェ開設に向けて、どのような方に、どんな準備をしていただきたいかをまとめました。

2 沢村で開設したカフェが塩尻で開設となりました。

以前より知人であった「高橋まさみさん」がシルバーカフェ沢村にお越しになり、自分もカフェを開設し少しでも地域のお役に立ちたいと言うお話を頂きました。

私からは「普通の喫茶店と違って儲かりませんよ。逆にご負担が出るかもしれません。」というお話をさせて頂きましたが、高橋さんから「それでもぜひやってみたい」というお言葉を頂き、カフェオープンにご支援をさせて頂きました。

なぜ高橋さんがカフェ開設に向けて活動を行ったか

- ◎ 地域へ貢献したいという情熱 （利他の精神）
- ◎ 面倒見の良い性格 （お話を聞いてあげたりするのが以前より好き）
- ◎ 今まで貸していたスペースがあったが、現在は空き家（施設のオーナー様）
- ◎ 高齢者が寄り合う場所（コミュニティカフェ）が前から必要を感じていた
- ◎ 出来れば少しの収入になれば良い （この事業で大きく稼ごうとは思わない）

沢村の貞松さん、塩尻の高橋さんのような「地域のために活動する面倒見の良い方」が、各地域で誕生し活動を共にしていただければ、そこに住む高齢者の方々にとってどんなに安心安全でしょうか！施設面やハード面では決して誇れるカフェではありませんが、「心の温かさ」では世に誇れる素晴らしい施設です。

現在お二人はカフェオーナーとして両店を切り盛りして頂いています。全国各地にカフェオーナーが存在することで「真の安心安全な社会」が生まれる事を願ってやみません。また新規に開設される方は高橋さんと同じ心意気をお持ちであることが条件になろうかと思います。

3 シルバーカフェはどんな事業なのか？

シルバーカフェはご利用社様（ご来店されるお客様）から300円を頂きます。

コーヒーやお茶など何杯飲んでも300円という単純な仕組みです。たったこれだけです。

そしてカフェオーナーが来られた方のお話相手になります。とてもシンプルな事業形態です。

それではなぜ、社会的価値があるのでしょうか？

1) コミュニケーション

一人暮らしの男性が頻繁にお店をご利用いただきます。比較的女性の多いカフェ利用者ですが、男性の方は積極的に来られます。その理由を尋ねたところ

「家にずっと一人でいると実は眠れないんだ。カフェに来て話しをしたり、時には皆で歌を歌ったりするとぐっすり眠ることことが出来る。」

一人暮らしの孤独感は私達では想像の出来ないところです。また家族と住んでいるシニアの方でも「家にいると肩身が狭い。このカフェに来るととても楽しい」

ということで毎日来て頂けています。人間にとって他の人と交流することはとても重要な事です。私達世代では当たり前の事です、一人暮らしの方にとっては当たり前の事ではないのです。コミュニケーションを図ることで精神的にも身体的にも健康になることが出来るのです。

地域には公民館がありますが、最大の違いはそこに「お話相手」が常駐しているかしていないかです。シルバーカフェは常に常駐し、いつ行ってもオーナーの方がいるという安心感があるのです。

2) 相談機能

シルバーカフェのオーナーの方々には「良き相談相手」になって頂くようお願いしています。シニア世代の抱える課題（相談事）は多岐に渡っています。健康のこと、家族のこと、また将来を見据えた介護や相続の問題。老後のお金の事で心配しない方はいらっしゃいません。

相談は受けることが出来るが、専門の事となればカフェオーナーの方々にもお答えは出来ません。そこで考え出したのが「地域の企業のサポート」です。どんな地域にも高齢者の抱える課題を解決出来る

企業体は存在します。介護のことであれば「地域の介護施設関係者」、相続の事であれば「司法書士や税理士の先生」などです。

シルバーカフェの特長として、民間が運営している利点を生かし、地域の企業と連携することで高齢者の課題を解決しています。また実は地域の企業が「応援企業隊」を結成頂き、カフェオーナーの給与のご支援を頂いています。そして志高い企業同士の連絡協議のための「応援企業会」を定期的開催しています。

3) 活躍するシニアの貢献の場

ただ単にカフェをオープンしていても、なかなか「人が集まりません」。そこでカフェ活性のために積極的にイベントを行っていただいています。イベントは「勉強会」や「カラオケ大会」、「お料理教室」や「手芸」など様々です。

実はこのイベントの主役を地域のシニア世代の方々にお願いしています。そして更なる試みとして「カフェに来られる利用者様」に主役になって頂いています。

実は皆色々お聞きすると様々な芸の持ち主。最初は恥ずかしがっていても、実際に主役になっていただくと、「目の輝き」が半端ありません。「自分が誰かに役に立っている」という実感を感じていただいています。

4) 買い物弱者対策・バザーその他

カフェの応援企業には「農家」の方々にも協力頂いています。「お米」や「野菜」などの物品店頭販売をカフェでは行っています。車を持たず自転車を交通手段にするシニア世代はとて多いです。その方たちにとって、カフェは実はよい買い物先なのです。

また定期的にバザーなども行っています。お互い不要になった物を持ち寄り、利用者様同士で物物交換をして頂くことが狙いです。健康維持器具や健康に寄与する食品なども取り扱い、シニア世代の方々にも楽しいお買い物出来るように頑張っています。

5) 地域経済活性化の取り組み

地域活性化に実はシルバーカフェは寄与しています。例えば近くのペンションに日帰り旅行を年数回行っています。平日なかなかお客様の宿泊に苦勞する宿泊施設と連携し、平日の昼間に20名ほどのカフェ利用者がプチ旅行をして頂いています。

またその旅行積み立てのために、地域の信用金庫様で新しく銀行口座を開設された方々が多数います。毎月積み立て日を決めて、行員の方がカフェに立ち寄っていただいています。

毎月利用者様にイベント情報を掲載したダイレクトメールを発送していますが、その中に応援企業様のPRチラシを同封しています。地域住民が地域の企業を知り、活用することで、地域内経済活動（地産地消＝コミュニティビジネス）が成立します。私達はその活動を機軸に、数社による多額のスポンサー制度ではなく、小口ですが多くの応援企業様の経済活動に貢献していきたいと考えています。

6）行政との連携

地域住民や企業と連携を図れているシルバーカフェですが、一番連携が図れていないのが行政です。何度か足を運び協力支援などの要請をさせて頂きましたが、ほぼ門前払い状態です。

「名前だけは知っている。頑張ってね」「うちには別の組織があるから・・・」

こんなコメントを何度となく頂きます。シルバーカフェが活性化すれば、大局的に「医療費・介護費の抑制」が図れるだけでなく「健康寿命の延伸効果」もあげられ、広く高齢社会の中での「地域支え合い体制」づくりの拡充が図れ、厚生労働省の目指す「あるべき社会」の実現に十分寄与します。

その最前線である基礎自治体において、ほぼ無視状態です。

長野県の担当者や原村ほか、他地域からは「見学したい、参考にしたい」ということで多くの見学者が来られましたが、お膝元ではほぼ皆無の状態です。

しかし各地の公民館やまちづくり協議会との連携や協力体制は敷かれていっています。各地の公民館からは「出張講座」として数回、シルバーカフェオリジナルイベントを開催させて頂きました。またまちづくり協議会とは共催のイベントで「シルバーカフェフォーラム」を開催し、150名を超える方々にご参加頂きました。シルバーカフェではシニア世代の方々が「元気に明るく」なる様々なイベントやノウハウを保持していると思います。今後もカフェ周辺地域に限らず、広域的な活躍の場を求めて活動していきたいと思います。

4 シルバーカフェは儲かるの??

「シルバーカフェは素晴らしい事業ということはよく分かったが、儲かるの？赤字ではないの？」

こんな質問はよく頂きます。そして実はとても苦しんだ点です。

正直言えば儲かりません。けれど収支トントンにはなります。

その源泉はやはりご利用様がどれくらいご来店頂けるかです。

1) 利用者を3倍にした沢村店の取り組み

シルバーカフェはあくまでも「カフェ」ですので、多くのご利用を頂けなければ意味がありません。しかし開設した当初は本当に来店が少なかったのも事実。一日オープンして「1名」ということもありました。その沢村店が現在では一日平均12名を超えるまで成長できました。

ここに至るまで様々な苦労や工夫があります。その一部を紹介します。

① 会員は登録制

普通の喫茶店と違ってシルバーカフェのご利用社様にはカフェの会員になって頂いています。

すなわち入会申込書に住所連絡先を書いていただいています。

そして会員の皆様に月一度のイベント情報を郵送しています。

カフェオーナーの心温まるコメントを入れて、再訪の促進をしています。

② 周辺にポスティング／町会の協力

沢村店ではチラシ2000枚を町会の協力と自分たちや企業の協力を得てポスティング配布を行っています。告知活動にはやはりポスティングが効果大です。地域ではほとんどの方が「シルバーカフェ」を知っていただいています。

③ スタンプカード／コーヒーチケット

スタンプカードは10回来ると1回無料。また1500円のコーヒーチケットを作成。これは6回分のチケットにしており、1回が無料となる仕組みにしています。実はカフェ利用者の9割がピート客。特にシニア世代の方々は定着率が高いように思われます。

④ 飽きないイベント

歌声カフェや健康体操、料理教室、裁縫手芸、PC教室・英語教室など、多岐に渡るイベントを開催。「毎日ただ来るだけ」では飽きられてしまいます。またイベントが多すぎると、普通におしゃ

べりしたいという方が離れてしまうため、カフェオーナーがバランスを取りながらイベントを企画しています。

⑤ ランチ

週に1回程度のランチを提供。毎日ランチを提供すると負担が多すぎるため、沢村店では週1回程度で開催しています。毎回カレーですが、とても好評です。

⑥ メディアを味方にする

地方版の新聞社に常にイベント情報などを紹介頂いています。また良好な関係を保つため、広告なども出稿し、メディアの方々にも味方になっていただき、カフェのPRに協力頂いています。

⑦ 地域ボランティアに協力いただく

イベント講師になって頂いたり、一緒にチラシを作ったりなど、積極的にカフェ賛同者を集め協力を頂いています。そのような方々がお友達を紹介頂けます。

2) 収入と経費の話

結論から言って「家賃を払ってまで」カフェ運営は難しいと思います。

但し利用料で施設の光熱費や維持費は運営出来ます。会員へのDM発送やカフェオーナーのお給与に関しては、地域の応援企業様からの助成でまかっています。

【収入】

利用料	20日×10名×300円	40000円
昼食代	4日×10名×300円	12000円
物品購入		5000円
	合計	57000円



カフェ応援企業より助成

15社×3000円 = 45000円

【支出】

光熱費		20000円
電話代		9000円
コーヒー代		8000円
その他備品購入		20000円
	合計	57000円

なお、DM制作・発送は

現在元気づくり助成金を得て
運営しています

3) 理想とするカフェの収益構造

シルバーカフェは地域貢献型事業です。社会に役立つ民間運営の事業体です。

そこで私が理想とする収益構造はいつも「三脚の椅子」を例え話で説明しています。

椅子は二脚では倒れてしまいます。しかし三客であれば椅子は倒れません。

その三脚が「利用者様／応援企業様／地域の行政」となります。

現在の介護事業は、利用者 1 割、国が 9 割の負担で事業展開されています。カフェにはそこまでの行政からの負担をお願いしようとは思いません。各が 1 / 3 程度を負担しあうことでカフェは十分存続します。どこかが極端の負担をするのではなく、各が 1 / 3 ずつするのが理想の形だと思います。

利用者様からもしっかりお金を頂く。そのことでカフェオーナーは質の高いサービスを考えます。応援企業様もお金を払うことで、カフェの活用方法をもっと深く考えて頂けます。そして現在は利用者様と応援企業様からは意義や価値を理解し、実際にご負担を頂いています。

背中を押して頂けていないのが「行政」からの負担です。前述したとおり、シルバーカフェ事業の発端は厚生労働省が平成 27 年度より施工される新福祉政策に基づく「地域支え合い事業」であり、そのモデルケースとして長野県の助成のもと誕生した、国内でも類を見ないコミュニティカフェです。

国の求めによって誕生した地域貢献事業です。「空き家対策」や「高齢者福祉」などに十分に貢献している実績のある我が事業に対し、項目を掲げ支援頂けるように行政サイドには切にお願いしていきたいと思います。

5 開設には何から準備すれば良いのか？

空き家や空きスペースがある・・・シルバーカフェを開設したい！果たして何から準備すれば良いの？

開設キットをご用意しています。

◎のぼり旗 ◎お店の前に貼るステッカー ◎エプロン

◎メンバーズカード（スタンプカード） ◎会員登録証

◎コーヒーチケット ◎オープニングチラシ 合計 約5万円程度

自身で手配頂く物

◎コーヒーマーカー（手配頂ける会社をご紹介） ◎テーブルや椅子（中古店など紹介可）

◎物品販売用の棚 ◎コーヒーカップ他

サポート体制としては以下を検討しています

★カフェ応援企業の募集の方法 ★基礎自治体等への助成申請のご支援

★会員の登録方法→送付用シール作成

★定例のイベントチラシ制作のアドバイス

★イベント講師の手配

★エンディングノートの販売支援

また今後の展開としては

シルバーカフェ：オリジナル商品の開発

シルバーカフェの長野県全域でのフォーラム開催

カフェオーナー会議の設立 等を計画できればと考えています。

6 最後に

シルバーカフェオーナー（シルバーカフェを開設し、地域のために働きたい）は地域の光であり宝です。自分自身がシニア世代でありながら、「まだまだ私の人生、こんなもんじゃないぞ！」という元気でポジティブな方々です。そしてカフェオーナーに感化されるように、元気なシニア世代がシルバーカフェに集まり、地域を元気にしていきます。元気でない方がもしいたら、そんな方々に温かい光をあててください。元気をお裾分けしてあげてください。

私は信じます。シルバーカフェオーナーの皆様が全国各地に誕生すれば、温かい光に包まれた日本が創世出来ると。そして今後日本以上に高齢化が進む諸外国に対して、真の豊かな高齢社会を過ごす日本をモデルケースとして紹介出来ます。そうすることで世界平和も実現できると。

シルバーカフェオーナーは幸せ配達人です。幸せおすそわけ人です。

そしてそんな方々が手を取り合いながら、ぜひ前に進んでいきましょう。

【シルバーカフェ】 代表理事／北原修

〒390-0877 長野県松本市沢村 3-1-8

TEL 0263-87-781 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>

○イベントチラシ

地域支え合いセンター/よろずや相談所

シルバーカフェ

沢村店

6月

イベント情報

Silver Cafe
シルバーカフェ

長野県地域元気づくり支援金活用事業

6月1日から営業時間が変わります。ご了承ください。

新しい営業時間 **10:00~16:00**

6月は
音楽イベント
盛りだくさん!

6/6土

13:00~15:00

皆で歌おう フォーク&ポピュラー —J.J. カルテット—



ギター仲間で結成した「J.J.カルテット」。
演奏を聴いて、ギターと一緒に歌って、
楽しいひとときを過ごしましょう。
音楽が好きな方、集まれ!!



先月のイベント
では、大入り満員で
とても楽しかった
です。ボーカルも入
り、会員の方がハー
モニカで飛び入り
参加して下さいま
した!!



J.J. カルテットは音楽が大好きな4人組です。



6/18木

10:00~12:00

草笛とともに 歌を楽しむ! 恋・鯉・愛

なつかしい草笛を吹いて過
す、穏やかな時間。草笛が奏で
る素朴な音色と、歌で楽しいひ
とときを過ごしましょう!!



電話 0263-87-7816
住所 松本市沢村3-1-8
定休日 土・日・祝日
利用料 300円
営業時間 10~16時

今月のイベント情報は
裏面をご覧ください!



土・日のレンタルスペースとして
カフェを貸し出します(半日2,000円)
お気軽にご相談ください。(0263-87-7816)

ご利用用途
ミーティング
お誕生日会
カラオケ大会
などなど

初回無料券

このチラシ持参で、初めての方は
カフェ利用料が無料になります!

カフェに遊びにきませんか?



沢村店オーナー
貞松

仲間とおしゃべりしたり、
イベント・お悩み相談など、
毎日が楽しくなりますよ!

お掃除・洗濯・家事支援

...などなど、生活でお悩みのことが
ありましたら何でもご相談ください

○コーヒーチケット

お得な6回綴
回数券
1,500円

【沢村店専用】

※ご友人同士でもご利用いただけます
※紛失しないようにしてください



1回ご利用券
300円 (お得な6回綴)

介護・在宅・施設・健康増進をサポートするカフェ
Silver Cafe
シルバーカフェ



1回ご利用券
300円 (お得な6回綴)

介護・在宅・施設・健康増進をサポートするカフェ
Silver Cafe
シルバーカフェ



1回ご利用券
300円 (お得な6回綴)

介護・在宅・施設・健康増進をサポートするカフェ
Silver Cafe
シルバーカフェ



1回ご利用券
300円 (お得な6回綴)

介護・在宅・施設・健康増進をサポートするカフェ
Silver Cafe
シルバーカフェ



1回ご利用券
300円 (お得な6回綴)

介護・在宅・施設・健康増進をサポートするカフェ
Silver Cafe
シルバーカフェ



1回ご利用券
300円 (お得な6回綴)

介護・在宅・施設・健康増進をサポートするカフェ
Silver Cafe
シルバーカフェ

○メンバーズカード

会員証
メンバーズカード

お時間の許す限りゆっくりお過ごしください。
ご利用時にお見せください。

No. _____

お名前 _____



介護・在宅・施設・健康増進をサポートするカフェ
Silver Cafe
シルバーカフェ

電話 **0263-87-7816**
住所: 松本市沢村3-1-8 / 土・日・祝日休

スタンプカード 10回ご利用で1回無料

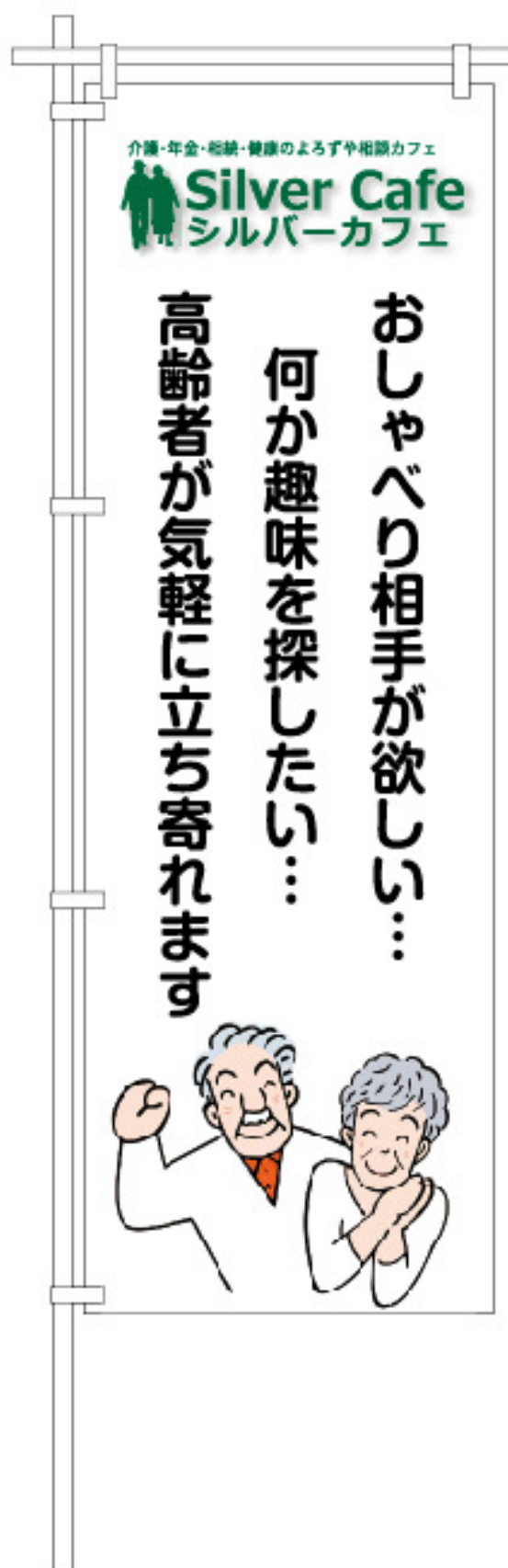
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

シルバーカフェは高齢者を地域で支えるための拠点づくりとして新設されました。日々高齢者が安心して充実したシルバーライフを暮らせるような様々な活動をしています。

一人で悩まないで！
高齢者の抱えるお悩みを解消できるようにスタッフが相談に応じています。

たくさんのお友達を連れて、カフェに遊びに来てください

○のぼり旗



○お店に貼るステッカー



○エプロン



○エンディングノート



この世に生きた証として「ありがとう」を伝えたい

「ハッピーエンディングノート」

2冊セット：定価2,100円（税込・送料無料）

自分の半生を綴りながら家族や友人に感謝の気持ちを伝えませんか？
シルバーカフェオリジナルの心温まるエンディングノートです。

**新聞で紹介
されました！**

商品名 [商品名]ハッピーエンディングノート2冊セット 2,100円(税込・送料無料) セット

○ホームページ

Silver Cafe
シルバーカフェ

[長野県地域元気づくり支援金活用事業]

新規開設をご希望の方 サポーター企業一覧

小さなご相談でもOKです。お気軽にお越し下さい。

☎ 0263-87-7816 (FAX共用)

営業時間 平日 10:00～17:00 ※土日祝日はお休みです。

お問い合わせ

サポーター企業登録

[ホーム](#) | [シルバーカフェ運営方針](#) | [サポーター企業](#) | [はじめてご利用の方](#) | [店舗情報](#) | [お客様の声](#)

長野県松本市沢村、及び市にあるよろず相談所シルバーカフェは高齢者の生活（介護・年金・相続・福祉など）を総合的に解決します！

？

よろずや相談所

介護・年金・相続・健康など
高齢者の方々の悩みを
と一緒に解決します！

松本市沢村、及び市にあるよろず相談所シルバーカフェは高齢者の生活（介護・年金・相続・福祉など）を総合的に解決します！



！

ふらっと支所

おしゃべり相手が欲しい…
何か趣味を探したい…
きつと欲しい物が見つかります。

シルバーカフェはただの趣味の場でも利用頂けます。ぜひお気軽に立ち寄りください。

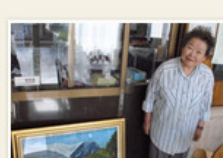
f t g+ ★



シルバーカフェ
沢村店

〒390-0877
松本市沢村3-1-8
TEL/FAX 0263-87-7816

店舗情報はこちら



シルバーカフェ
広丘店

〒399-0702
塩尻市広丘郷村1630-1
TEL/FAX 0263-53-3480

店舗情報はこちら

月間スケジュール

イベント案内

新規のお店の
紹介を行います

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

開設 最小セット

品名	数量	単価	金額
回数券	100	¥60	¥6,000
メンバーズカード	100	¥50	¥5,000
入会申込書	100	¥30	¥3,000
店舗用のぼり旗	2	¥1,800	¥3,600
店舗用のぼり旗 台座	2	¥2,500	¥5,000
エプロン	1	¥4,000	¥4,000
店舗ステッカー	1	¥3,000	¥3,000

合計29600円
(税込31968円)

開設 オープニングチラシ付き

品名	数量	単価	金額
チラシ発注	3000	¥8	¥24,000
回数券	100	¥60	¥6,000
メンバーズカード	100	¥50	¥5,000
入会申込書	100	¥30	¥3,000
店舗用のぼり旗	2	¥1,800	¥3,600
店舗用のぼり旗 台座	2	¥2,500	¥5,000
エプロン	1	¥4,000	¥4,000
店舗ステッカー	1	¥3,000	¥3,000

合計53600円
(税込57888円)



ハッピーエンディングノート
1400円(売価2100円)
・・・700円が儲けとなります