

野々市市民の 人生ガイド

いいね



和日常のの

いつまでも普通に楽しい暮らし

あったら
いいな



Vol.01



野々市市

ののいち日和

いつまでも普通に楽しい暮らし

Vol.01

『ののいち日和』は、市民がつくった「野々市市で健康長寿な生き方を実現するためのガイドブック」です。紹介している事例の多くは市民が取材に行きました。取材をする側もされる側も市民です。このまちで「いつまでも普通に暮らしたい」と願っている市民が生んだ知恵やサービスの数々をご紹介します。

目次

0	2	4	6	7	8	14	22	28
---	---	---	---	---	---	----	----	----

はじめに この本は市民参加で制作・出版しました
目次

市長×山崎亮対談 住み慣れた地域で暮らし続けるためには市民の「楽しみ」と「発想力」がカギになる
健康長寿な生き方を実現するガイドブック『のいち日和』の使い方

【元氣編】 長く健康で生き生きと暮らすために今日から始めたいこと

- ① つながりの巻 友人をつくって寿命を伸ばそう
10 アットホームな雰囲気をつなげる(カフェあやめ)
11 ちよつとした相談もできるカフェ(六日町かふえ)
12 大人の社交場、スナックを屋利用(カイズル、ラウンジエントリ)
- ② 運動・外出の巻 「座りっぱなしで30分」をやめよう
16 歩く習慣をつくり、脱マイカー生活へ
17 散歩の楽しみは、寄り道とおしゃべり
18 ご近所で楽しくやって長続き(地域サロン／野々市市地域包括支援センター)
19 ヨガで心身を整え、自分を解放する(聖覚寺 カフェテス ヨガ講座)
20 経験、年代問わずできるニースポーツを楽しむ(野々市市民体育館)
21 運動を気軽に、楽しく、習慣に(カーフスアクロスプラザ野々市)
- ③ 食の巻 食事は、身体に良いものなるべく誰かと食べよう
24 おいしくて楽しい場所を見つける(アル、カタツムリ、県立大学食)
26 コンビニを上手に活用して、栄養バランスを整える
- ④ 仕事・役割の巻 「人生90年時代」のための計画を練り、準備しよう
30 働くことで、社会に求められる喜びを味わう(野々市市シルバー人材センター)
31 野菜づくりで人と人のつながりをつくる(太平寺やさいクラブ)
32 第1回講義「長寿社会と人生設計」から(講師／秋山弘子氏)
33 第2回講義「つながり」から(講師／石川善樹氏)
34 やってみようへ2つの設計シートづくり

目次

35	36	42	48	54	60	61
----	----	----	----	----	----	----

【安心編】 サポートを受けながら、安心して暮らすために知っておきたいこと

- ⑤ 生活支援の巻 「ちよつとした手助け」を探そう、見つけよう
38 へたのサービスで、できるだけ長く自立生活を送る(金沢南ケアセンター)
39 家庭の味が気軽に味わえる店を見つける(和風スナック 恵)
40 安心感のある地域の専門家を見つけておく(今村昇さん、田村健児さん、徳田 滉さん)
- ⑥ 住まい・まちの巻 最期まで暮らせる環境を整えよう
44 親身に対応してくれる不動産屋さんに相談してみる(絹川商事ルームズ金沢工大前支店)
45 用具を取り入れて生活しやすい住まいにする(介護ショップグット・ケアのいち)
46 町内会でコミュニティカフェを運営して外出や交流を促す(太平寺町内会)
47 町内会単位でできることを考えて、実行してみる(本町2丁目町内会)
- ⑦ 介護・リハビリの巻 より良い介護サービスを受けるための流れを知ろう
50 ケアマネジャーと賢く楽しく付き合う
52 介護保険サービスの種類を知る
53 自分に合った特色をもつサービスを選ぶ
- ⑧ 医療・看護の巻 「医療」と賢く付き合おう
56 在宅医療について知っておく／訪問診療(やまかわ内科クリニック)
57 訪問看護(野々市訪問看護ステーション)／訪問歯科(平田歯科医院)
58 薬局(らいふ薬局)／認知症早期対策(金沢脳神経外科病院・もの忘れ専門外来、ときわ病院・認知症外来)
59 こんなことも知っておくと便利 救急車の呼び方／医療ソーシャルワーカーへの相談
市民のアイデアをかたちにする
「あったらいいな」プロジェクトが続々スタート
おわりに
第4回講義から「市民参加による新しい地域包括ケアシステムのつくり方」(講師／山崎亮氏)

〈市長×山崎 亮 対談〉

住み慣れた地域で暮らし続けるためには 市民の「楽しみ」と「発想力」がカギになる

住み慣れたまちでいつまでも楽しく普通の暮らしを続けるための「地域包括ケアシステム」を、市民参加で考え、つくりあげようとする野々市市の試み。
その意義とポイントについて、栗市長とコミュニティデザイナーの山崎亮氏が語り合いました。

野々市市は総合計画をはじめ、どの計画でも市民協働によるまちづくりを掲げています。市民協働を推進する背景には、地域をもっともつと愛してほしい、地域のことを誇りに思ってもらいたいという思いがあります。その結果として野々市ブランドを確立することを目指しています。

そうですね。これからは、市役所の職員がまちへ飛び出し、市民と知り合い、いろんなテーマで話し合い、市民参加の場をつくって協働する。これが5万人くらいの規模の自治体ではとても大切なことです。市民と職員が顔見知りになっていくことによって、他の話もすごくスムーズにいくようになることも多いでしょう。

この事業は「地域包括ケアシステム」がテーマです。地域包括ケアシステムとはどうやってつくるのか、何を期待するのか、誰に聞いてもまだ想像ができない。だからまずは職員が、地域包括ケアシステムを市民のみなさんにどう伝えるか、ということを考えてもらいたい。その際には「市民は、楽しくない事業には参加しない」という意識を持つて考えてほしい。

その意識は、職員のみならず自身の仕事を楽しくするきっかけになりそうですね。

楽しいことをやるというのは、我々が仕事をする上で、あるいは市民のみなさんに説明する上でも結果として楽になることではないかと思えます。みんなが楽しいことを事業の中でも日常生活でも考えてもらいたい。

明治時代に日比谷公園を設計した本多静六は、著書の中で盛んに「仕事の道楽化」という言葉を使っています。「道楽」とは、楽しいことに変えていくだけでなく、仕事を自分にとって「面白いもの」に変えていくという意味です。そういう能力、発想力が必要だと思う。自分が担当している仕事を市民協働でやってみた場合、「どうすればみんなが喜んでくれるかな」「夢中になって参加してくれるかな」そして実はそれが「自分の楽しみでもあるな」という要素も入れて、公共としてやるべきプロジェクトに組み立てていく。やればやるほど自分たちも楽しめることになります。

自分たち自身で楽しいことの自給率を高めていくのが市役所職員

我々は経験上、早く成果が出たら早くその成果が落ちていくということを知っています。徹夜で試験勉強したってすぐ忘れてしまいます。学ぶことの楽しみがあれば、ずっと学び続けて技術になるでしょう。そういう文化を市民協働としてつくるのが大事ですね。

市長
栗 貴章

コミュニティデザイナー
山崎 亮

にも問われているし、市民にも問われています。そんな人たちが一緒に楽しさを生み出していくことが、地域包括につながっていくのであれば、これはもう市長のおっしゃる通り地域包括ケアシステムという名前だけでなくもいいですね。

それとこれまで野々市市も市民協働とか、いろんな取り組み

をやっていますが、「急がない」ということも大事だと思っています。急いで結果を出そうなんて思っていると、失敗しますから。基本は、市民の気持ちの変化を待ち、のんびり焦らずにやるということです。

まさにその通りですね。市民の気持ちの変化に合わせて「焦らずに」って言うのは良いことだと思います。アフリカの

ことわざに「早く行きたいなら、一人で行きなさい。遠くまで行かないのなら、みんなで行きなさい。」とあります。みんなと話し合っ

市民協働は、みんなが知恵を出し合っ



仕事以外の時間をどういうふうに道楽化して、今回の地域包括ケアのプロジェクトに参加し、新しい仲間を得て、技術を得て、自分の仕事に反映させていくのか考えましよう。これ全体が楽しいことにな変わって

健康長寿な生き方を実現するガイドブック 『ののいち日和』の使い方

ののいち日和 【元気編】

長く健康で生き生きと暮らすために、 今日から始めたいこと



年を重ねても長く健康であるためには「いい生活習慣」をもっていることが大事です。ではそれをつくるにはどうしたらいいのでしょうか。

ちなみに習慣とは、意識しなくても自然にできてしまうことで、子どものころ、若いうちからの積み重ねによってつくられます。特に「人とのつながり」「食事」「運動」の習慣づけは、時間をかけて自分に合った方法を知り、実行することが望ましいものです。

そこで私たちは、この3つの要素に着目して、野々市市にどんな社会資源があるのかを取材しました。それらを広くお知らせすることで、若い人にはなるべく早く、年配の方にはぜひ今日から、理解や実践をしていただきたいからです。

大きな収穫だったのは、取材先で話を伺いながら「いまはないけど、将来こんなことがしたい!」というアイデアを実践者の方々と共有できたことです。

では、野々市市ならではの社会資源をご覧ください、興味がわいたら、その場所へぜひ足を運んでみてください。また一緒に活動したいなと思う方は、野々市市役所にある地域包括支援センターにお声がけください。

この本は、市民の目線でつくられています。紹介している事例の多くは市民が取材に行きました。取材をする側もされる側も市民です。『ののいち日和』は、野々市市で「いつまでも普通に暮らしたい」と願っている市民が選んだ情報が詰まったガイドブックです。

この本は「元気編」と「安心編」に分けて8つのポイントともに野々市市に存在する社会資源を紹介しています。特に市民が共感したポイントは **ここがいいね**、いまはないがこれからの野々市市にあったらいいものは **あったらいいな** としてまとめています。
「あったらいいな」は、今後実現していくために市民と検討していきます。

いつまでも普通に暮らすためのアドバイス



野々市市ならではの元気で安心な暮らしが長持ちするヒント

人生の変化に応じたキーワード

市民が事例に共感したポイント



市民が事例から発想した
これからの野々市市に
あったらいいと思うものやこと

事例の基礎データ

野々市市における「社会資源」とは
野々市市に暮らす人の問題や困りごとを解決するために有用な、各種の施設や制度、機関、あるいは知識や技術を持つ人材などを総称して「社会資源（資源）」と定義しています。

予防医学博士の石川善樹先生によると、「つながりの有無」は寿命に影響することもあるとのこと。ある病院に急性心筋梗塞で入院した75歳以上の男女117名について調べてみたところ、半年以内にお見舞いに来てくれた人が1人もいなかった人の死亡率は69%でした。しかし、1人でもお見舞いに来てくれた人がいた場合は43%、2人以上の人がお見舞いに来てくれた場合の死亡率は26%と、その命運は大きく分されました。病気は医療技術だけでなく、人の力にも影響を受けるという一例です。

つまり「ときどき会って話をする相手がいる」「しばらく会わないでいると、元気がどうか気にかけてくれる友人がいる」ことは、元気を保つ重要なポイント。もし自分のいまの「つながり」に不安を感じていたら、まずは一歩踏み出して、友人をつくってみることをおすすめします。

＼いつまでも普通に楽しい暮らし／

①

つながりの巻

友人をつくって寿命を伸ばそう

お見舞いに来てくれる人の数で、
寿命が変わるそうです。

＼見つけた！／ 元気な暮らしが長持ちするヒント

「つながり」デビューの第一歩

01 コミュニティカフェで 気の置けない仲間を見つける

いちばん身近な「つながり」といえば、やはりご近所づきあい。でも、長く住んでいても、それほど頻繁に行き来することはなく、知り合いは多くない……。そんな時は地域の人たちが主体的に運営している「コミュニティカフェ」を利用しては。野々市市では、現在10カ所でさまざまな頻度とスタイルのカフェが開設されています。趣味の講座や住民自身が講師を務める講演会のほか、気軽なおしゃべりが楽しめる茶話会も多く、友だちづくりの良い機会です。

適度な距離感と居心地の良さが魅力

02 お昼の社交場にスナックを活用する

1人で行っても、独りにならない。それが「スナック」最大の魅力。はじめのうちはママとしか話せなくても、何度か通えば顔なじみもできて適度な距離感でのおしゃべりが楽しめます。最近では、早めの時間から始まって、コーヒーやカラオケで楽しめるスナックも増えています。

初めてのお店で戸惑った時は、ママの言うことを素直に聞けば間違いなし。大人の社交場「スナック」を使いこなして、自分の居場所を見つけませんか。





上) 喫茶メニューのほか、限定のランチが人気
左) 「カフェあやめ」の運営について語ってくれる町内会長の藤田さん
右) 調理は飲食店の経験がある高齢者が担当



あったらいいな
つながりをつくる場所

小学生から
高齢者まで、
多くの人が
利用している

歩いていける所に小さな
つながりをつくる場を増やす

ここがいいね

- Q3 良心的な価格で喫茶も軽食も利用できる
- Q4 小学生からママ友、高齢者まで幅広い層が利用中
- Q5 地域の居場所兼役割の場でもある

カフェあやめ

野々市市御経塚3-259 あやめ会館内
☎076-248-6982 (藤田)

あやめ町内会が運営する「カフェあやめ」。もともとは「高齢者が元気に楽しく過ごせる場所を」との思いから生まれた場所でしたが、いまでは小学生の宿題の場からママ友の集まりにまで、町内のさまざまな世代の人が利用するように。英語教室やギター教室、絵本の読み聞かせなどのほか、趣味の作品の展示なども行われ、アットホームな雰囲気です。

さらにもうひとつの魅力は豊富な飲食メニュー。コーヒー、紅茶といったドリンク類のほかホットケーキやワッフル、日替わりランチなど幅広く提供しています。

調理を担当するのは、飲食提供の経験がある高齢者スタッフ。安心して食べられる家庭の味とおしゃべりが一挙両得できるステキなカフェです。



左) 落ち着ける空間として、イベント時以外にもくつろぎに来る人が増えている
上) 旧住家の建物を利用した郷土資料館で営業中
下) 木虫籠（きむすこ）越しの風景にも少しずつ活気が生まれてきている



ピザトーストやきなこのドリンクなど、市内の名産品を利用したメニューが人気

ここがいいね

- Q6 雰囲気抜群の市の指定文化財の建物（旧住家）を活用
- Q7 リピー特したくなる目玉メニューがある
- Q8 ちょっとした困りごとの相談にも乗ってくれる

六日町かふえ

野々市市本町3-19-24 郷土資料館内
☎090-3159-3538 (田中)

本町3丁目、北国街道沿いに建つ郷土資料館（旧住家）を利用して毎週末だけオープンしている「六日町かふえ」。地元の有志「野々市宿六日町の会」が中心となって、2014年から運営しています。

週末だけの限られた時間とはいえ、オカリナコンサートや祭り囃子の演奏会、紙芝居にお話し会などさまざまな企画が実施されていて、いまでは地域の人たちの大切な憩いの場となっています。

「カフェ」としてのクオリティーも高く、ピザトースト、きなこどりんく、アイスクリームなど人気メニューも見逃せません。

店主の田中陽子さんは、「若い人はおしゃれなカフェにも行けるけど、子どもやお年寄りには敷居が高い。だからここはみんなが気軽に来られるカフェにしたい」と話しています。



左) 腹が減っては歌は歌えぬ。軽食メニューも充実 (エントリー)

上) 時には話し相手、時にはデュエットのパートナー。ママの人柄が最大の魅力 (エントリー)



実は「裏メニュー」も存在。こんなちゃめっ気が楽しさを生んでいる (エントリー)



歌はストレス発散にもってこい。曲選びも真剣に (エントリー)



壁面にセットされたコーヒーチケット。カイゼルを愛する人の数が想像できる (カイゼル)



上) 9時の開店前から軽トラックで集合する朝の常連さんたち。ここで80代で再会した同級生同士もいる (カイゼル)
右) モーニングはコーヒー付きで600円。トーストの耳は好みに応じてカットもしてくれる (カイゼル)



ここがいいね

- 09 朝早くからの開店で、日中の時間に楽しめる
- 10 つかず離れず、お互いに介入しすぎない距離感が絶妙
- 11 常連さんの様子には常に気配り。時には声かけも

のを待っているお客さんもいるほどです。
扇が丘の「エントリー」は、ダンスができるほど広いフロアで歌えるカラオケが自慢。12曲で1000円というオトクなカラオケチケットが人気なのはもちろんですが、実は軽食メニューも充実。ここで「歌いつつ、小腹を満たしつつ」昼間の時間を楽しむのが、高齢者の大きな楽しみとなっています。
ママや常連さんたちと会話が楽しめ、ちよつとした食事でもできて、カラオケで元気もチャージできる。大人の居場所として言うことなしの「スナック」。自分の居心地の良い一店を探しておく、生活にハリが生まれそうですよ。

カイゼル

野々市市藤平80-1

☎076-246-3306

ラウンジエントリー

野々市市扇が丘16-18

☎076-248-3503

「スナック」と聞くと、「夜」や「お酒」を連想しがちですが、最近はこちらのママが違います。早めの時間から開店していて、コーヒーとカラオケが楽しめ、訪れた人は歌とおしゃべりを一日の活力にする…そんなスナックが増えているのです。
スナックのいいところは、「必要以上に介入しないこと」。たとえ顔なじみ同士でも相手が話さないことは、聞き出さなくても、たとえば常連さんが急に顔を見せなくなってしまうような時は？
「もちろん、様子が心配な人の場合には、連絡する日もあるわよ」とママ。つかず離れず、その距離感が絶妙な安心感と癒やしを生んでいるようです。

実は野々市市には、こうした「大人が癒やされるスナック」がたくさんあります。

藤平にある「カイゼル」は、常連のお客さんがコーヒーを飲みに行つてきます。その理由は「カイゼルに行くことが習慣になっている」から。開店は午前9時ですが、30分前から軽トラックで乗りつけて、扉が開く

人は30分動かずにいると、脂肪を燃焼する酵素の働きが停止して太りやすくなるそうです。また「座りっぱなしで30分」の身体に対する悪影響は、実にタバコ2本分の喫煙にも匹敵するとか。いま、日本人のテレビ視聴時間は1日平均5〜6時間。もしこの間ずっとテレビの前に座っているとしたら、私たちはずいぶん身体をいじめていることになるようです。

健康的な生活のためには、生活習慣の見直しから。それには「食事」「睡眠」の質の向上と「節酒・節煙」が欠かせませんが、さらに大切なのが「運動」。下半身の筋肉をしつかり鍛え、「20歳の時から+10キロまで」の適正体重を維持することが、元気で長生きするための秘訣だそうですよ。

＼いつまでも普通に楽しい暮らし／

②

運動・外出の巻

「座りっぱなしで30分」をやめよう

下半身の筋肉を鍛えて、
20歳の体重+10kgまでに。

＼見つけた！／ 元気な暮らしが長持ちするヒント

たまには車を降りて歩いてみよう

12 ウォーキングで見える風景は、 なぜか新鮮

普段は車でサッと通過してしまう道も、歩いてみるとまた違った風景に見えるもの。新しい何かを探しながら、時には誰かを誘って歩いてみませんか？

身体と心を一緒に動かすいい方法

13 スポーツはクラブや サークルで楽しく長続き

1人でコツコツ運動するのもいいけれど、先生に習ったりみんなでワイワイ取り組むほうが、きっとずっと楽しいはず。一緒に身体を動かすことで心身ともに健康に！





ここがいいね

- 14 車移動ではわからない、地域の魅力に気がつく
- 15 外の空気に触れることで五感が刺激される
- 16 季節の変化を感じ、心が癒される

野々市市では、満年齢65歳以上で運転免許を自主返納した市民に、「コミュニティバス」「のっぺい・シャトルバス」「のんき」の共通回数乗車券55枚を無料交付しています。

いつもは車で移動する道を自分の足で歩くだけで、まちの見え方は大きく変わります。街路樹や道端の草花に季節の移ろいを感じながら、川のせせらぎに耳を澄ましてのんびりと歩くと、ずいぶんと五感が刺激されていることに気づきます。歩く速度や時間は、その日の体調や気分調整。心がけたのは、1日1回は外の空気に触れ、心身をリフレッシュする習慣です。

野々市市には風情あるまち並みの本町通り、縄文時代の面影を残す御経塚地区、のどかな田園地帯、カフェやショップが建ち並ぶ商業ゾーン、賑やかな学生街など、新旧の街の魅力が混在しています。1人で歩いてもよし、仲間を見つけて歩いてよし。まちを歩く楽しさを知った頃には、自然と身体にも良い効果が表れているかもしれません。



ここがいいね

- 17 テーマを決めて歩くと、やる気が出る
- 18 誰かと一緒に歩くと、小さな喜びを共有できる
- 19 まちの人との出会いが楽しい

出会いや刺激は計り知れません。

歩きやすいお気に入りの一足を履いて、持ち物は最小限にとどめて身軽にまちへ! 毎回、コースやエリアを変えてみるのもおすすめです。



柳町おたっしやサロンでは、サロンに通い続けることで「転ばなくなった」という人も。定期的な運動は着実に効果に表れているようだ

柳町サロンの体操リーダーを務める糸魚川さん。和やかな雰囲気をつくり、適切に指導する



柳町サロンで時々行う『ズンドコ節』に合わせた体操は、毎回大盛り上がり



栗田さわやかサロンでは、ゴムを使った「のいちおたっしや体操」を取り入れている



ここがいいね

- 20 歩いて行ける所にあり、無理なく気軽に運動が続けられる
- 21 ご近所さんと顔を合わせて話すことで、つながりを維持できる
- 22 リーダーや世話役さんの人柄も、サロン運営に重要な要素



上) 広々とした御堂で行うヨガは、清々しく心地良い

右)「ヨガで自分の心と身体だけに集中する時間を」と話す講師の清水彩香さん



ここがいいね

- 23 御堂の厳かな雰囲気の中で、深い深呼吸によって心身を整えることができる
- 24 予約の必要がなく、行きたい時だけ気軽に参加できる
- 25 子連れや男性の参加も可能(室内にキッズスペースあり)

野々市市内各地区の公民館や集会所など全21カ所で行われている地域サロンは、高齢者が身近な地域で仲間と交流を深め、健康を維持し、介護予防することを目的とした集まりです。活動内容は地区によって異なりますが、市が推奨するゴムを使った「のいちおたっしや体操」やサロン独自のストレッチ、お茶会など、週に1回の集まりで地域住民が顔を合わせます。

足腰の筋力維持を目指す適度な運動と気心の知れた人たちのおしゃべりで、思わず笑顔がこぼれて、心身が元気に。時には、サロンメンバーで日帰り旅行や食事会、カラオケ大会など、わくわくするお楽しみ企画があることも人が集まる理由のひとつです。地域住民による自主的な活動として10年以上続いている「地域サロン」は、野々市市の自慢です。

近くの地域サロンの問い合わせは
野々市市地域包括支援センター
野々市市三納1-1(市役所内)
☎076-227-16067
おたっしや体操に使うゴムは、野々市市役所地域包括支援センター窓口で購入できます(1本150円)

「自分の心と身体に集中する時間」をもつことで身心ともに健康になることを目指すヨガと、「お寺をもっと開かれた場所に」とのご住職の思いが一致して、毎週月曜に御堂を開放して開催されるのが、聖覚寺のヨガ講座です。

インストラクターの清水彩香さんは、季節や天気、月の満ち欠けに応じて内容を変え、毎回異なるプログラムで指導しています。お寺という非日常的な空間で行うヨガはリフレッシュ効果が抜群。身体の不調だけでなく、小さな悩みごとが重なっている時もヨガをした後は気持ちがスッキリ。身体の力の抜き方やリラクゼーションの仕方を身に付けると、自然に気持ちがポジティブになっていきます。参加者の年齢は幅広く、男性や子ども連れの参加も可能。事前の会員登録や予約の必要がなく、その都度レッスン料を払って行きたい時にだけ気軽に参加することができます。

聖覚寺カフェ寺スヨガ講座

野々市市中林3-94
☎076-246-4501(聖覚寺)



野々市市が推奨するニュースポーツ「トリプルソフトバレー」。ルールはメンバーのレベルに応じてアレンジすることも可能



赤い羽根のついた特殊なボールは「インディアカ」というニュースポーツで使用する



左下) スポーツ推進委員になると、のっティTシャツを購入できる
右下) 「デカスポテニス」のボールを手にして話す協議会会長の西野さん

ここがいいね

- 26 老若男女が楽しめるようにアレンジされている
- 27 経験がなくても、なじみやすい
- 28 始めてみると楽しく、元気になる

ニュースポーツとは、通常のスポーツを誰もが楽しめるようにアレンジしたレクリエーションスポーツです。野々市市では月1回、トリプルソフトバレーやデカスポテニスなどのニュースポーツ体験会を市民体育館で開催しています。ニュースポーツの良さは、経験や年代を問わずに誰でも気軽に始められ、多世代の参加者が一緒にプレーできること。例えば毎年3月に市民体育館で行われるトリプルソフトバレー大会には、市内在住、在勤・在学の中学生以上が参加し、スポーツを通して多世代が交流する機会となっています。スポーツは、始めてみると自然に楽しく元気になるもの。ニュースポーツなら気軽に始めやすく、違う世代の人たちと同じ時間を過ごすことで心も刺激されます。今後も新たなニュースポーツを取り入れ、多世代が交流できる場を増やしていく予定です。

野々市市スポーツ推進委員協議会

野々市市下林3-97
☎076-248-11442
(野々市市教育文化部スポーツ振興室)



右) さまざまな運動がバランス良く一通りできるように、合図が鳴ると次のマシンに移動するシステム

左) 週3回ほど利用する会員の田代典子さん。買い物のついでや友達とのランの前に利用できる気軽さが気に入る



目標を達成すると貰えるポイント。貯まると、靴下やポロシャツなどと交換できる



壁面には運動や健康に関するさまざまな情報を掲示。ストレッチなどを見ながら見ることができる

ここがいいね

- 29 楽しみながら続けられる運動器具が充実している
- 30 運動を習慣づけるための声かけなど、スタッフの対応が親身できめ細かい
- 31 会員同士のおしゃべりでストレスを軽減。気分もリフレッシュ

苦手意識を感じがちな運動を簡単に、楽しく続けられたら嬉しいですね。野々市市内には無料で使用できる市民体育館トレーニング室に加えて、民間のフィットネスクラブなどの室内運動施設も点在しています。実際に施設を利用する人に聞くと、最初は興味がなかったのに「始めてみたら意外と続けられた」と話す人が多く、通う頻度や時間を決めて、無理のないペースで上手に運動を習慣づけています。筋力維持や健康増進という目的はもちろんですが、いつも行く場所があり、そこで出会う人がいて、何気ない会話を交わすことも心の張り合いになります。運動は、本人の意識と習慣づけが何よりも大切。買い物ついでに通う、決まった曜日や時間に通う、気の合う仲間と一緒に通うなど、自分なりのルールを決めて始めてみてはいかがでしょうか。

カーブスアクロスプラザ野々市

野々市市三納1-77
☎076-294-2280

野々市市の人たちに「理想の1日を過ごすとしたらどんな風に使いますか？」と聞いてみたところ、大半の人から「食事は誰かと一緒にしたい」という答えが返ってきました。やはり「食べること」は、ただ空腹を満たすためだけのものではないですね。

せっかくなら体にいいものを食べたい。食事の時間は雰囲気も含めて楽しみたい。長い人生の中で、おいしく楽しく食えることは元気に過ごすしていくための必須条件。だから食えることが大好きな人にも、食えることが億劫になっている人にも、ぴったりのアイデアをご紹介します。それはカフェやレストラン、時には買ってきたお惣菜なども上手に使いこなして、なるべく誰かと一緒に楽しく食えることなのです。

＼いつまでも普通に楽しい暮らし／

③

食の巻

食事は、身体に良いものになるべく誰かと食べよう

誰と何をどう食べるかがとても大事です。

＼見つけた！／ 元気な暮らしが長持ちするヒント

食べているもので、自分の身体はつくられる

32

例えば有機栽培食材使用のカフェで誰かと待ち合わせごはん

地産地消にこだわり、有機栽培などの食材を使った食事を提供してくれるカフェの食事は、美味しくて健康的。そういう素敵なお店で友達と待ち合わせてごはんはいかがですか。身も心も大喜び間違いなしです。

作るのが面倒でも、食べに行くのが億劫でも大丈夫

33

コンビニを上手に活用して栄養バランスを整える

元気な暮らしのために食事が大切なことはわかっているけれど、1人分だけ用意するのも、毎回外食するのも大変。それなら、身近にあるコンビニで手軽に栄養バランスを整えられる「食品の選び方」を取り入れてみませんか？





木の温もりを感じる心地よいインテリア。気の利いた小上がりスペースがあるのも魅力（カタツムリ）

ここがいいね

- 34 ひとり暮らしでも誰かと一緒に楽しく食べられる
- 35 健康に良い素材や調味料を使う店がある
- 36 その日の体調や気分によって行く店や料理を選べる

石川県立大学の学生食堂は一般市民也大歓迎。食堂以外にも図書館を利用する人も多い



上) 温かたでにぎやかな雰囲気
が漂う店内は、席に座るだけで
ワクワクしてくる（アル）
右) 2階のショップでは、有
機野菜や食材、調味料、オー
ガニック化粧品などの買い物
も楽しめる（アル）



店内で食べるだけでなくお弁当も販売している（アル）



コミュニティトレードアル
野々市市本町2-1-24
☎076-246-0617
カタツムリ
野々市市太平寺1-6-1
☎076-205-9554
石川県立大学
野々市市末松1-308
☎076-227-7220

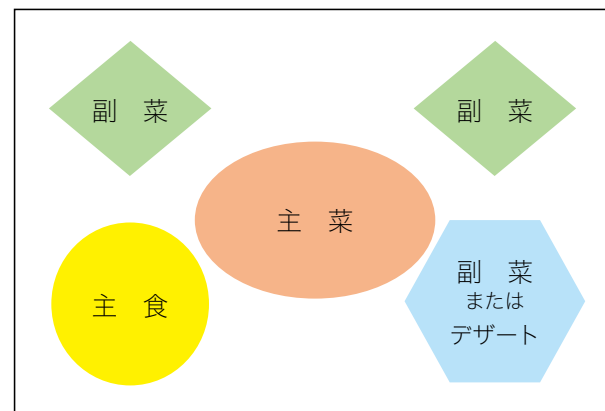
の豊富さが楽しいランチどころです。もちろんこれらのお店に限らず、自分にとっての「おいしくて楽しい場所」が見つければそれがいちばん。「私の1軒」を探し出すためにお友達を誘ってランチ行脚するところから始めてみてもいいですね。

親しい友人同士で1つのテーブルを囲んでいろいろな話をしながら食べると、1人で食べる時とは全然違うおいしさを感じるものです。また、1人の時は食事の質や栄養バランスなどをおざなりにしがちなのに、家族や友人の目や言葉があると「気をつけなくては」という意識がかきたてられる。そんな経験はありませんか。

そんな心理的な傾向をうまく生かして、人と一緒にごはんを食べる機会を意識的につくってみてはいかがでしょうか。そのためには、おいしくて健康に良いごはんを出してくれて、雰囲気も温かく楽しいお店をいくつか知っておくと便利です。

たとえば、石川県産の有機野菜を使用した好バランスのランチが人気のカフェ「カタツムリ」や、商店街の一角にあつて、地元産を中心とした玄米や無農薬野菜を用いたヘルシーなマクロビオティック料理を味わうことができる自然派カフェの「アル」。

そして「石川県立大学の学生食堂」も若い学生たちに囲まれて食べる環境とメニュー



バランスアップのための「ランチョンマット法」

コンビニで食材を選ぶときは、主食、主菜、副菜を組み合わせることです。A 3サイズのランチョンマットをイメージして、「主菜・副菜一覧表」を参考に量と彩りを考えて配置をすると、理想的な食事に近づきます。

コンビニメニューの主菜・副菜一覧表

料理の種類	コンビニの単品メニュー	備 考
主 食	うどん、冷やし中華、カレーライス、そば、パスタ、おにぎり、パン類、肉まん など	すしは主菜と主食の間
主 菜	メンチカツ、冷奴、唐揚げ、揚げ出し豆腐、おでん（練り製品など）、焼き鳥、しょうまい・餃子、かまぼこ など	
副 菜	サラダ、きんぴら、筑前煮、おひたし、ごま和え、野菜スティック、おでん（大根・こんにゃく）、野菜ジュース など	トルティーヤ、サンドイッチなどで野菜が多いものは副菜と主菜の間
その他	漬物、デザート	

出典：『金沢大学附属病院Team DiET式ランチョンマット法 満腹ダイエットレシピ』（北國新聞社出版局）



ここがいいね

- 37 歩いて行ける範囲にあることが多い
- 38 調理不要の惣菜を、少量から買うことができる
- 39 配達サービスを通じて、見守りを行ってくれる店舗がある
- 40 店内がコンパクトなので楽に買い物ができる

コンビニ食材Q&A

Q: 野菜ジュースはサラダの代わりになる？

A: 食事で不足した分の野菜を補う目的で取り入れるのはOKですが、完全な代わりにはなりません。

Q: おにぎりを食べるなら、具材は何を選ぶのがベスト？

A: タンパク質が同時にとれる納豆巻き、ミネラル強化ならばわかめやゴマ、じゃこ入りがおすすめです。

野々市市といえば便利なまち、という声を多く聞きますが、それは自動車あつてのことかもしれません。でも、もし車に乗らなくなったら？ その時頼りになるのが、コンビニエンスストア。歩いていける範囲に多くあつて、暮らしに必要なものがほとんど揃うコンビニを上手に使えば、「買い物が大変」「調理が手間」「食事の量や内容が偏りがち」といった高齢者の食生活に起こりがちな問題を解決することが可能です。

ちなみに、高齢者になってからの食事で大切なのは、血や肉となり身体をつくるものになるタンパク質。筋肉を維持し、元気な生活を送るためには、日頃から野菜だけではなく肉や魚や卵や乳製品をしつかり摂ることが大切なのだとか。コンビニの食材を上手に組み合わせ、手軽に栄養のバランスの取れた食生活を送りましょう。



監修：櫻井千佳（管理栄養士、金沢学院短期大学准教授、Team DiET、食事の教室 ぐでん）

＼いつまでも普通に楽しい暮らし／

④

仕事・役割の巻

「人生90年時代」のための 計画を練り、準備しよう

定年後の30～40年をどう過ごしますか。



東京大学で「老年学」を研究している秋山弘子先生は、いまや「人生二毛作の時代が来た」と言います。

1950年頃までの日本人は、学校を卒業したら就職し、40年近く会社で働いて定年を迎え、建てたマイホームで盆栽や孫の世話をしているうちに天からのお迎えが来るといような人生が圧倒的多数でした。しかしこの50年間で平均寿命は急激に伸び、ついに人生は90年の時代に突入。これはつまり、「定年してからさらに30年～40年」の時間ができたことを示しています。

こんな時代に必要なのは、ずばり自分が定年後も「現役」でいるための展望や計画。座りっぱなしでテレビを見ているよりも、外に出てこれまでの仕事のスキルを活かしたり、自分ができることを通じて社会に貢献するといった能動的な姿勢が幸せを呼びます。

＼見つけた！／ 元気な暮らしが長持ちするヒント

野々市市シルバー人材センター

41 まだまだ働く意欲のある人のための人材バンク

健康で働く意欲のある60歳以上が登録し、各自の希望条件に沿って仕事の紹介を受け、技術や経験を活かして働きます。庭木の剪定や除草、施設管理、宛名書き、データ入力など、幅広い業務があります。

太平寺やさいクラブ

42 野菜づくりで人と人をつなぐ

地域住民の畑で1年を通してさまざまな野菜を育てます。収穫作業を子ども会と行ったり、収穫した野菜をみんなで食べる会を催したりして、人と人のつながりをつくる役割を担っています。



主に庭木の剪定や雪吊り作業に従事している廣見修一さん（69歳）。以前から好きだった庭木関連の仕事にやりがいを感じて働いている



会員募集と仕事の獲得に熱心な西川理事長。優れた技能をもつ会員には、依頼が続くケースも多いという

あったらいいな
得意を仕事に
できる所

高齢者の特技や趣味を活かした
コミュニティビジネス



野々市市シルバー人材センターは商工会に隣接。利用するには、まず会員登録をする



センターでは仕事の提供のほか、趣味のサークル活動や地域のボランティア活動も行っている

ここがいいね

- 43 希望と適性に応じた仕事に従事できる
- 44 技能と技術を高めるために各種講習会を実施
- 45 サークル活動やボランティア活動を行っている

シルバー人材センターは、60歳以上の健康で働く意欲のある人を対象に仕事を提供する公益社団法人。野々市市では現在、男女合わせておよそ360名の会員が登録しています。定年が60歳から65歳に引き上げられているいま、ほとんどの会員の年齢は65歳以上ですが、各々の経験や特技を踏まえて、適性と希望に応じた仕事を紹介しています。庭木の剪定や施設管理、宛名書き、除草、内職、家事など、センターが紹介する業務は多種多様。実際に仕事に従事する会員は、「得意分野の仕事ができてうれしい」「自分の働きが評価されて満足」と、報酬だけではない充実感とやりがいを感じています。シニアの長年の経験に基づいた真面目で丁寧な仕事ぶりを評価する依頼主は多く、センターでは随時会員を募集しています。

公益社団法人 野々市市シルバー人材センター

野々市市白山町8-15

☎076-294-8303

※登録には、年会費1900円と印鑑が必要



上) 子ども会に行った野菜の収穫体験は、毎年継続の予定。作業の後は収穫した野菜をその場で調理して食べるのがお楽しみ
右) 収穫した野菜を調理して、気が置けない仲間と味わう楽しいひととき
左) 女性の会員も加わったやさいクラブ。幅広い年代が集うサークルをめざし、随時会員を募集している



ここがいいね

- 46 地域住民の畑を農業体験を通じて蘇らせている
- 47 子どもたちに収穫の喜びと楽しさを提供している
- 48 野菜づくりを通じて地域につながるの場を創出している

きんぴらや漬物、キムチなどにも調理。野々市特産の「ヤーコン」も、クラブではおなじみの野菜



あったらいいな
リタイア後の
地域デビュー
講座

定年前後の男性の地域デビューを後押しするイベント

定年退職などで時間にゆとりができた男性の有志5人が平成22年に発足した「太平洋やさいクラブ」は、野菜づくりを通して地域に貢献するサークルです。同クラブでは、会員1人あたり3000円の年会費を集めて、苗や種、有機肥料などを共同購入。現在、12名の会員が地域住民の畑で農業体験として、おいしい野菜づくりに励んでいます。収穫した野菜は会員同士で分け合うほか、地域住民に配布したり、豚汁や漬け物などに調理して収穫祭を開くこともしばしば。4年前からは地域の子どもの会を取り組みとして、クラブが育てたジャガイモ畑で子どもたちが収穫体験をしました。

今後も野菜づくりを通して「多世代が共に活動できる場をつくり、人と人をつなげ、地域の暮らしを楽しくする役割を担っていききたい」と意気込んでいます。

太平洋やさいクラブ

☎090-1392-2898

(事務局長…大森)

栽培作物 ジャガイモ、サツマイモ、ネギ、大根、白菜、トマト、ナス、キュウリ、レタス、オクラ、ニンジン、スナックエンドウなど



「つながり」から

講師／石川善樹氏

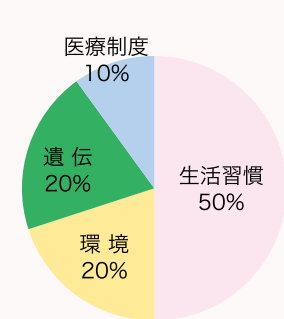
石川善樹（予防医学研究者、医学博士）

東京大学医学部健康科学科卒業後、ハーバード大学公衆衛生大学院修士課程を経て、自治医科大学で博士号取得。「人がより良く生きるとは何か」をテーマとした学際的研究に従事。講演や、雑誌、テレビへの出演も多数。NHK「NEWS WEB」第3期ネットナビゲーター。著書に『疲れない脳をつくる生活習慣』（プレジデント）『最後のダイエット』（マガジンハウス）、『友だちの数で寿命はきまる』（マガジンハウス）など。

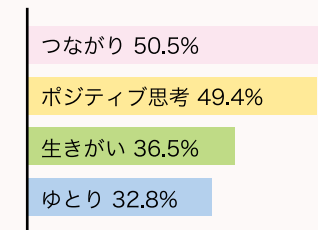
健康であるために何を大事にするかは、国によつて違います。例えばアメリカ人は運動する。イタリア人は、恋をする。スウェーデン人は太陽の光を浴びることを重視します。日本人の場合は「食べて健康になりたい」と考えている人が多いのではないのでしょうか。

歴史を振り返ると、江戸時代までの日本ではそもそも「健康」という言葉すらなく、代わりに広まっていたのは「養生」という概念です。これは病気ではなく元気に着目したもので、「元々もっている気を減らさないように正しく生きましょう」という人生訓に近いものでした。しかし明治になって西洋医学が広まると、だんだんと病気や臓器に着目した「健康」という概念が浸透しました。

その後1970年代までは



①健康に影響を与える原因



②健康的に過ごすために重要なこと

厚生労働省 すこやか生活習慣国民運動のターゲット選定に関する調査(2009)より



「長寿社会と人生設計」から

講師／秋山弘子氏

秋山弘子（東京大学教授）

東京大学高齢社会総合研究機構特任教授。専門＝ジェロントロジー（老年学）高齢者の心身の健康や経済、人間関係の加齢に伴う変化を20年にわたる全国高齢者調査で追跡研究。近年は超高齢社会のニーズに対応するまちづくりにも取り組む。超高齢社会におけるよりよい生のあり方を追究している。

現在の日本は、世界でいちばん長生きする国です。

女性の平均寿命はほぼ87歳、男性もついに80歳を突破するようになりました。

そして、人口の中で65歳以上の「高齢者」が占める割合は26%、4人に1人という状況です。平均寿命においても高齢化率においても世界一です。

こうした時代に、私たちは2つの問題を抱えています。

1つは、倍近くまで伸びつつある人生の時間を「どう生きていくか」という個人の問題。誰もお手本のいない状況で、私たちはこの長い人生を、手探りしながら生きていかなければなりません。そのためには、自分自身で人生を設計し、時に軌道修正を加え、舵取りをしながら生きていくという、これまでには

ない行動が必要になってきました。

もう1つは、社会の問題。人口の中で高齢者が占める割合が低かった頃につくられた社会と4分の1が高齢者である現代とでは、公共の交通機関やスペースから医療、介護や教育に至るまで、前提が全く違うということを意識しなければなりません。

これから私たちは、90年になろうとする人生を健康で豊かに生きることと、高齢者が多い社会でも暮らしやすい環境をつくっていくこと、この2つについて考えていく必要があります。

今日は年代も職業もさまざまな人が集まりました。これだけの人が同じテーマで和やかに話せるというだけで「このまちは



何かできるな」と感じます。みなさんが「生きていく」ということに対して多様な設計をし、人生について語り合い、いろんな情報を集めて共有し、最後に人生の締めくくり方まで考えておく。私たちが出す答えに、世界が注目しています。

ののいち日和 【安心編】

サポートを受けながら 安心して暮らすために、 知っておきたいこと



多くの人が「最期は自宅で迎えたい」と思っています。そんな願いを叶えるにはどうしたらいいのでしょうか。答えは、『準備』をすることです。たとえば自宅で最期まで暮らすために使い勝手がいいように自宅に手を入れたり、お互いに支え合える近所付き合いをしておいたり、医療や介護のお世話になる日に備えて基礎的な知識を持ったりすること、それが準備です。

私たちは、この準備に着目して、野々市市にどんな資源があるのかを取材しました。準備は高齢者だけがするものではありません。若い人たちもこれから歩まなければならない道ですから、それがどのような道なのかを早めに教わったほうがいいはずですよ。

専門家の方々に取材するのはとても緊張しましたが、取材先で話を伺いながら「これからの野々市市に必要なこと」を共有できたのは大きな一歩となりました。

私たちが取材した野々市市ならではの「安心な暮らしのための準備」についての情報を、ぜひご家族や友人との話題にしてみてください。また一緒に活動したいと思う専門家の方は、野々市市役所にある地域包括支援センターにお声がけください。

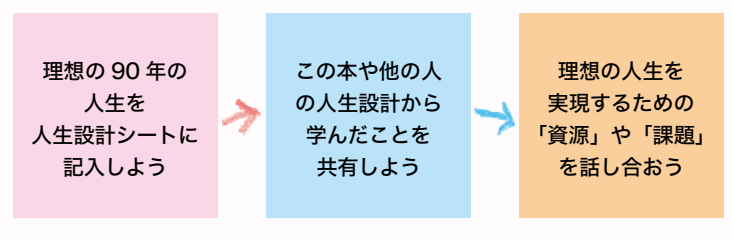
やってみよう＜2つの設計シートづくり＞

その① 90年の人生設計シートづくり

2015年10月31日 実施

人生を設計してみましょう。自身の理想の人生について想像し、シートに記入。ポイントは、気心の知れた仲間と一緒に考えること。互いの人生設計と比較することで知恵を拝借することもできます。また理想の人生を実現するために、地域にはどんな「資源」や「課題」があるのかを話し合ってみましょう。新たな発見がきっと見つかります。

90年の人生を設計する手順



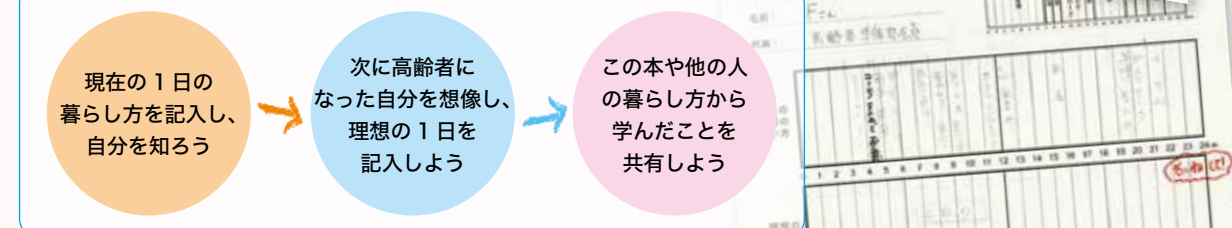
市民参加のワークショップでこの作業をした際、「情報を集め共有する」「仲間をつくる」ことが大事という意見が多く出ました。楽しく健康的に人生を歩んでいくためには、情報とつながりが欠かせないという結論となりました。

その② 24時間の過ごし方シートづくり

2015年11月21日 実施

現在の自分の1日の時間の使い方を書き出してみましょう。次に、高齢者になった自分を想像し、理想の1日を書きましょう。ポイントは、食事の時間と寝る時間を決めること。もうひとつのポイントは、1人で居たい時間と誰かと一緒に居たい時間を考えながら記入すること。こうすることで自分の生活のリズムと行きたい場所が見えてきます。

24時間の暮らし方を考える手順



市民参加のワークショップでこの作業をした際に、野々市市民には「食事を中心に1日の生活を組み立てる」人が多いことがわかりました。また「(活動) 続けるためには仲間が必要だ」という意見も多く出ました。健康に長寿を全うするためには、生活習慣を整えるような自助努力と、運動や地域活動を続けるために誰かと一緒に取り組むことが必要だと思っていることがわかりました。



野々市市内30カ所以上でヒアリングをした結果、多くの人が「将来あるといいな」と欲しているのは「ちょっとした困りごと」を助けるしくみ。確かに、切れてしまった電球を取り替えたり大きな洗濯物を洗ったり、普段の生活の延長にあるけれど「ちょっと頑張りが必要なもの」は、助けてもらえるとありがたいもの。実際にそういう声を拾い上げて「あとちょっと」をお手伝いしている人がすでにいました。生活の中で、自分でできることはしっかりと自分で。でも、いざというとき無理をせずに「お願い！」と頼める先がもつと増えると、ますます安心した暮らしを送っていきそうです。

あったらいいな
高齢者の食事に
関する工夫が
わかるヒント集

買い物、調理、食卓などの
工夫がわかる冊子が欲しい

＼見つけた！／ 元気な暮らしが長持ちするヒント

「ちょっとしたこと」に応えてもらえる安心感

49 〈+α〉のサービスで、 長く自立生活を

自分ひとりではできないことがあるけれど、少しの助けがあればまだまだ自立して生活していくことができる——そんな人のためのお手伝いがあったら素敵だと思いませんか？ それを、本来の業務、本来の仕事にプラスしてくれる人たちがいました。仕事柄、利用者さん宅を毎日訪ねる配食サービス、家に上がらなければ仕事ができない電気屋さん。そんな人たちだからこそできる「+α」のサービスが、暮らしに安心を与えてくれます。

＼いつまでも普通に楽しい暮らし／

⑤

生活支援の巻

「ちょっとした手助け」を 探そう、見つけよう

「お願い！」と頼める先があると
便利で安心です。





保温容器で届けるからお料理はできたて、ほかほか



利用者の元を訪れた際に配布するチラシ

ここがいいね

- 50 栄養計算できた配食でバランスの取れた食事ができる
- 51 毎日の配達の時にちょっとした声掛けをしてもらえる
- 52 配食のついでに、「ちょっとした困りごと」も相談できる

まだまだ元気で人の手を借りる必要は感じない、という人でも、「ちょっとだけ手伝ってもらえたら」と思うことは多いもの。たとえば食事の仕度。台所に立つこと自体は十分できるけれど、1人分だけを毎食用意するのは大変という場合や、家族の中で1人だけ糖尿病などの栄養制限食にしなければならぬ場合など……そんな時に便利に利用したいのが配食サービスです。

例えば、金沢南ケアセンターで利用できるのは、毎日の昼食と夕食の配達。保温効果の高い器に入れて、できたての温かい食事を手渡しで届けに来てくれます。

さらに、毎日のように配達で自宅を訪れるしくみを利用して、その他の「ちょっとした困りごと」にも対応してくれるサービスがあるのも頼りになるポイントです。

金沢南ケアセンター

野々市市蓮花寺町1-1
☎076-1294-3737



上) 気さくな節さん。いまは自分の楽しみのために店をやっているのだそう
左) 1皿1品500円だが、ちょっとしたおまけが付くことも 右) 自慢の手料理の数々。「恵」上階のアパートの住人に限り、通勤用のお弁当を用意することもある



お風呂に行く合間に寄ってちょっと1曲。カラオケは心の健康にも効果大

ここがいいね

- 53 栄養たっぷり、気持ちも温かくなる家庭料理が食べられる
- 54 料理は1皿500円。お茶、コーヒーはおかわり自由
- 55 ごはんのついでにカラオケも楽しめる

村中節さんが「恵」を始めてもう35年。営業は毎日夕方4時からですが、「お昼もぜひやってほしい」との声が引きも切らないのは、今日もカウンターのの上に所狭しと並んでいる節さんの見事な手料理のせい。

この日の献立は豆腐のすき焼き風、牛すじの煮込み、黒豆、卵焼き……と、量も品数も豊富。お酒やカラオケも楽しみだけれど、この味を目当てに開店早々やって来る人もたくさんいるのだとか。

食事は1皿1品で500円。好きなものをいくつか選ぶと、「それだけじゃつまらんやろ?」と違う料理も少しオマケに。そこに熱々のごはんとお茶。そのうえカラオケまで歌えるのだから、来る人が全員笑顔なのも頷けます。

栄養たっぷりの家庭料理が、高齢者にも利用しやすい手頃な値段で食べられる「恵」は、心まで満腹になるお店と言えます。

和風スナック 恵

野々市市若松町23-12
☎076-1246-0941



一番多い「困りごと」は電球の交換なのだとか



80歳を過ぎても元気な秘訣は、趣味のグラウンドゴルフだという徳田さん



町内のつながりのために始めた「清友会」は、もう7年目になったという田村さん

ここがいいね

56 同じ地域に住む人だから、安心して頼める

57 素人判断では危ないことが専門家に頼める

あったらいいな
町内会で困りごとを
解決できるしくみ

清金3丁目で田村電器を営む田村健児さんは、地元に着した店舗としてこれまでも地域の人たちのさまざまな相談に乗ってきました。最近では市内の老人保健施設とも連携し、配食サービスの利用者さんから上がってきた電化製品の修理なども担当しているとの



地域デビューを果たしたのは、実は定年してからという今村さん

生活の中のトラブルで困ってしまうのが電気関係。故障かな？と思っても、相談先がわからずついそのままにしてしまう……というのはよくあること。それを救っている人たちが野々市市にはちゃんといました。太平寺に住む今村昇さんは、企業に長く務めたのち技術者の協会に所属して、地域の仕事を請け負うようになりました。同時に町内会の活動でもある太平寺カフェ（46ページ参照）に参加するようになり、電気に関する講座で講師を務めるなどして地域デビューを果たしてきました。

そうしていくうちに、地域の中には実はちよつとした修理や点検などが行き届かず困っている人たちがいることがわかり、今ではワンコイン＋実費で困りごとの解消を行っています。調査の結果、中には工業者に引き継がなければならないような案件もありましたが、多くはコンセントの増設やTVアンテナの延長など家庭内の小さな電気工事。それでも、専門家の手を借りなければできないものばかりです。

こと。ここ7年ほどは、清金3丁目に住む人たちで横のつながりを作り、これを「清友会」と名付けて、年に2回ほどメンバーでたけのこ掘りをしたり温泉に行ったりしているそうです。

お子さん、お孫さんの3世代で暮らしている徳田さんはもう80歳。しかし、つい最近まで今村さんや田村さん同様、街灯の電球交換といった地域の仕事を引き受けつつ、地域の人たちの電気の相談に乗っていました。いまではその役目を息子さんが引き継いでいます。

量販店やネット通販も生活の上では非常に便利ですが、日々ちよつとしたトラブルや不安を相談することができ「地域の専門家」が居てくれると、いざという時にも安心です。

今村昇さん

問い合わせ先…太平寺カフェ
(橋爪：076-246-11696)

田村健児さん

076-246-2811 (田村電器)

安心できる暮らしがもつとも実現しやすいのは、住み慣れた我が家です。そこで、暮らしの根幹となる「住まい」のことを考える必要があります。

いまのままのサイズ、設備で快適に暮らし続けて行けるのでしょうか？ 年齢を重ねた時に最適な住まいの姿はどんなものなのでしょう？ 住まいの専門家に話を聞いたり、住まいの工夫について考えてみました。

さらに、家の周囲のことも大事です。たとえば顔なじみのご近所さんや行きつけの店、散歩の時に顔をあわせる友達などはきっと助けになってくれます。そこでそういう資源が詰まっている「まち」についても注目して、住まいとまちの両方から高齢になっても健やかに暮らしていけるためのヒントを探ってみました。

＼いつまでも普通に楽しい暮らし／

⑥

住まい・まちの巻

最期まで暮らせる環境を整えよう

住み慣れた住まいとまちの見直しをしてみませんか。

＼見つけた！／ 元気な暮らしが長持ちするヒント

あったらいいな
高齢者のための
送迎サービス

ライフステージによって、
住まいの最適なかたちは変化する

58 住まいについて、 専門家に話を聞こう

玄関に手すりが欲しい、浴室の段差が気になる、トイレの寒さがこたえるなど、家に関する要望は年齢とともに変化します。年齢に応じた「暮らしやすさ」を実現するためには、どんな方法があるのでしょうか？ 福祉用具に着目して、専門家に話を聞いてみました。

孤立を防ぐための取り組み

59 町内会の活動について聞いてみよう

「向こう三軒両隣」という言葉がありますが、適度なご近所づきあいは、高齢者の暮らしには欠かせない安心材料。ある「町内会」では誰かが孤立してしまわないように、「ためになること」と「楽しみ」を掛け合わせた新しい取り組みを始めています。





この一冊でどこに物件があるかは、すぐ把握できる

あったらいいな
多世代が共生
する住まい

ここがいいね

- 60 不動産のあらゆる相談に応じてくれる
- 61 その人の状況に合わせた住まいを提案してくれる
- 62 入居後も担当スタッフとは顔の見えるお付き合いができる

新しい暮らしのスタイルについて勉強を欠かさない絹川氏



最近野々市市では、市内在住の子どもの元に両親が能登や加賀から引っ越してくるというケースをよく耳にします。同居というよりは、味噌汁が冷めない距離に暮らす近居も少なくありません。

不動産業を営む絹川善隆さんに高齢者が転居する際の住まい選びのポイントについて聞きました。

「お客様との対話を大切に、ライフスタイルを考えた場所やお部屋をお勧めしています。野々市市は生活に便利なまちで、公園も多く交通の便もいい。野々市市で出会う人たちと楽しい暮らしをしていきたいものですね！」

絹川さんは目下、新聞配達等と連携した見守り機能のある住まい、古民家をリノベーション（改修）して多世代が暮らすシェアハウスなどについて勉強中だそうです。

絹川商事ルームズ金沢工大前支店

野々市市高橋町24-3
☎076-2248-1176



北村さんは自宅に手すりを設置。「自分が動く場所に手すりを付けたことで、奥さんの介助を受けずに移動もできるし、お風呂も1人で入れるようになった」と嬉しそう



上) 折りたたみができて場所をとらないシャワーチェアなど、工夫をこらした用具がたくさんある
左) 中平さん自身が「福祉用具専門相談員」「福祉住環境コーディネーター」「ホームヘルパー2級」などの資格をもつエキスパート



ここがいいね

- 63 身体の変化に合わせて最適な工夫や手法をアドバイスしてもらえる
- 64 その人の状況に応じた介護用品や福祉用具を提案してもらえる
- 65 介護保険や市の福祉サービスなどが利用できる場合がある

加齢とともに住まいの使いやすさの基準が変わっていくのは当然のこと。若いうちは気にならなかった玄関の段差や階段の幅が、つまづきや転倒の原因になるなど、「住み慣れたわが家」がいつの間にか「危険だらけの家」になっていた、というケースは少なくありません。特に注意したいのは、お風呂でのトラブる。高齢者の家庭では、入浴して浴槽に浸かったものの「出られなく（立ち上がれなく）なる」ケースがよくあるのだとか。

「そんな時はバスマグリップという用具で、『入りやすさ』と『出やすさ』をサポートします」と教えてくれたのは、介護用品や福祉用具を扱うグット・ケアの中平洋輔さん。

ほかに、部屋の境目にスロープを設置する、動線に沿って手すりを付けるなどさまざまな工夫を取り入れれば、住まいはまだまだ使いやすくしていけるはずです。

介護ショップ グット・ケアのいち

野々市市菅原町11-23
☎076-227-0281



上) 月に1回のカフェに参加することで、町内の横のつながりが自然と強くなっている
右) 運営委員会を組織して、しっかり話し合いながら運営している



ここがいいね

- 66 毎月第1月曜日。定期開催だから行き忘れない
- 67 主役は自分。趣味の腕を披露する絶好のチャンス
- 68 参加費100円! 負担が少ないから行きやすい

毎月第1月曜日の午後に太平寺会館で開催される「太平寺カフェ」。町内の有志が運営委員会を組織するこのカフェの特徴は、なんといっても男性の参加者が多いこと。

太平寺は市内でも比較的大きなエリアをカバーする町内会。その中で「知り合い」や「顔見知り」を増やしていくには積極的な取り組みが必要でした。そこで普段なかなか外出の機会がない高齢者やリタイア後の男性が気軽に来られる場所をつくり、参加する人が自ら役割を見つけて主体的に関わることが出来る仕組みをつくろうという狙いが功を奏して、いきいきと地域活動に参加する人が増えてきました。

家庭の中のリビングのように、人が集まって交流する場所をつくる。これからの町内会が担っていくであろう役割を、一足早く実現しているのが太平寺町内会といえそうです。

太平寺町内会（太平寺カフェ）

野々市市太平寺1-25-11-1 太平寺会館内
☎076-246-11696



上) 本町2丁目町内会の皆さんと、金沢工業大学 toiro プロジェクトのメンバー
右) 到着を知らせるために、音楽を鳴らしながら近所を周回。多くの人が楽しみに訪れる



金沢工大の学生たちがプロジェクトを組み、これから改修を行うコミュニティカフェ予定地

ここがいいね

- 69 「あったらいいな」を積極的にかたちにしている
- 70 世代を超えて協働している
- 71 町内会以外の機関や人とも協働している

本町2丁目には、週に1度移動スーパーがやってきます。これは町内会でアンケートを行った結果、高齢者が買い物について不便を感じているのがわかったことから導入が決定しました。

本町2丁目町内会は、このような新しいアイデアを積極的に形にしていくなかで、エネルギーに満ちあふれています。例えばコミュニティカフェ。町内の人が気軽に集まれる場所が作れないかと話し合っていると、今は使用していない空き家の物件を提供してくれる人がいたり、金沢工業大学の学生たちがプロジェクトとして関わってくれることになったりと、町内会の枠に留まらない協働のスタイルも特徴です。

みんなが「より楽しく、より快適に」過ごしていくための単位としての町内会を見直してみる。これが、これからの新しいスタイルになっていくのかもしれない。

本町2丁目町内会

野々市市本町2-13-21
☎076-248-0069 (越野)

＼いつまでも普通に楽しい暮らし／

⑦

介護・リハビリの巻

より良い介護サービスを受けるための流れを知ろう

正しい段取りを踏むことで適切な支援が受けられます。

＼見つけた！／ 元気な暮らしが長持ちするヒント

あなたの心身の状況に応じたサービスを選ぶ

74 介護サービスについて知っておく

ケアマネジャーが必要に応じて提案してくれるのが介護サービスです。市内には多様なサービスを提供してくれる施設があります。まずはどんなサービスがありどんな利用の仕方ができるのか知っておきましょう。



野々市市が発行する「高齢者あんしんガイドブック」も併せてご覧ください

あなたの生活を支えるプロ

73 ケアマネジャーについて知っておく

ケアマネジャーは、居宅介護支援事務所にいます。思うように動けなくなったとき、退院から自宅に戻るときなど、相談に乗ってくれます。まずは相性のいいケアマネジャーを探すことから始めましょう。

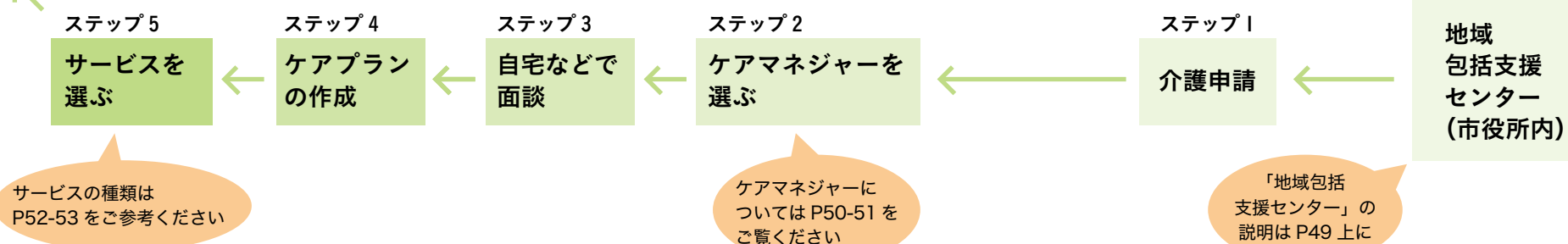
高齢者に関するよろず相談所

72 地域包括支援センターについて知っておく

市役所にある地域包括支援センターは、高齢者本人だけでなくご家族、近隣にお住まいの方についても気になること、心配なことがあれば、気軽に相談できる場所です。気になることを相談しに行ってみましょう。

利用開始

〈介護サービス利用までの流れ〉



良い付き合い方を知って、介護の強い味方を得よう。

高齢になったり障害をもったりして、今までできていたことができなくなった時には、介護保険制度を利用する場合があります。この制度はとても複雑で、的確な利用の仕方がわからないことが多いものです。そんな時に強い味方になってくれるのが「介護支援専門員（ケアマネジャー）」です。その大事なケアマネジャーについて知っておきませんか？

Q 介護支援専門員（ケアマネジャー）ってどんな仕事をする人ですか？

A 介護保険サービスの利用を支援する専門職です。よくケアマネと略されることもあります。介護保険制度や野々市市の高齢者福祉サービスの内容を説明し、高齢者本人がいつまでも安心して暮らせるためにお手伝いをします。

どんな生活を送りたいですか？

困っていることはありますか？

楽しみは何ですか？



在宅生活のお手伝いしますよ

本人、家族、ケアマネが一体になってケアプランづくり

電話をいただければ訪問します

何でも相談してほしいですね

ケアマネ、ヘルパー、医療のチームワークが大事ね

2016年1月5日、ベテランの主任ケアマネジャーが集まって座談会を開き、当事者の立場から「ケアマネとの賢い付き合い方」について話し合った

Q ケアマネジャーを選ぶポイントとは？

A ケアマネジャーがもっている国家資格を確認すると、その人の得意分野が見えてきます。

なぜならケアマネジャーの資格は、介護、保健、医療などの国家資格を持ち、その分野で5年以上の経験を積んで、さらに試験に合格して初めて取得ができるからです。

Q ケアマネジャー選びに困ったら？

A もしケアマネジャー選びに困ったら、地域包括支援センターに相談してください。特定のケアマネジャーの紹介はできませんが、様子や希望を聞いて、適したケアマネを選ぶポイントを教えてください。

介護福祉士
介護についての知識が豊富です

看護師
医療・看護についての知識が豊富です

社会福祉士
社会福祉についての知識が豊富です



山中さん



宮前さん



沖野さん

Q ケアマネジャーと会う前にどんな準備が必要？

A まずは、なぜ介護保険サービスを利用しようと思ったのかを整理しましょう。

そして、介護保険サービスなどを利用し、どのような生活を送りたいかを、介護を必要とする方とご家族で話し合い、メモに書き出しておいてください。

そのメモの内容をケアマネジャーに伝えるかたちで話し合いをすると、介護サービスを利用してどうなりたいかという目標を、ご家族や介護を受ける人とケアマネが共有しやすくなり、必要な情報やアドバイスを提供しやすくなるのです。

Q ケアマネジャーにはどう接したらいいの？

A 次のようなことが接し方や確認のポイントになります。

① 利用できる時間帯、相談できる範囲、連絡先を確認しましょう。

② ケアマネジャーの訪問時に、お菓子やお茶の用意は不要です。

③ もし担当のケアマネジャーと合わないと思った場合は、変更することができます。

それも含めて困ったことがあれば、

「地域包括支援センター」

（076-1227-6067）

にご相談ください。

あったらいいな
ケアマネの
情報が欲しい

ケアマネの性別や年代、顔写真、集合写真などの基礎情報

ケアマネのベースとなっている職種と得意分野

利用者へのメッセージ

介護保険サービスの種類や名称を把握すると、適切なサービスを受けやすくなります。



ののいち高齢者 あんしん ガイドブック

介護保険のしおり

平成28年度

詳しくは野々市市発行の「高齢者あんしんガイドブック」をご覧ください。

《デイサービス》

Q 通所介護（デイサービス）って何ですか？

A 日帰りで通うサービスのことです。デイサービスセンターなどで交流や食事、入浴などの日常生活の支援が受けられます。また、高齢者が外出している間にご家族など介護者は心身を休めることができます。

野々市市にはそれぞれに特徴あるデイサービスがあり、利用者のさまざまな目的に対応しています。



家庭的な雰囲気の中、本人のペースに合わせながらみんなで調理を行う（ちきそら）



楽しくおいしい食事は、楽しみや生きる意欲の向上のために大事。ホテルのような豪華な食事を提供するデイサービスもある。（ケアパートナー野々市）

デイサービスちきそら

野々市市位川226

☎076-209-6906

ケアパートナー野々市

野々市市二日市町29街区8

☎076-294-2012

《小規模多機能型居宅介護》

Q 小規模多機能型居宅介護って何ですか？

A 通いを中心に利用しながら、必要に応じてお泊まりや訪問サービスを受けることができる、一種のセツトメニューのようなサービスです。3種類の介護サービスを顔なじみのスタッフから受けることができます。め、人見知りしがちな人でも安心して利用できます。現在、野々市市には1カ所あり、在宅生活の継続を支援しています。



写真は併設されているサービス付高齢者向住宅。ここから小規模多機能型サービスを利用する。隣には保育園が併設されていて、子どもたちのにぎやかな声が聞こえてくる（みのり）

小規模多機能型居宅介護 みのり

野々市市新庄3-140

☎076-248-7111

健康という言葉は、明治時代に日本に入ってきた英語「Health」の訳語として登場したそうですが、その意味するところは、「身体と心と社会との調和が完全に取れていること」だそう。必ずしも「どこも体の具合が悪くない」という意味ではないのです。

また、健康の定義は国によってもさまざま。身体を鍛えることが大事と考える人たちもいれば、食事が大切と唱える人たちもいる。そんな中で「バランスの整った健康」を維持していくためには、やはり専門家の力（「医療」を借りることも必要です）。

体の変化は、巻き戻せない。ならば、調整しながらベストなバランスを探る……そう考えると、これからの医療との付き合い方が見えてくるかもしれません。

どんな「医療」があり、それぞれとどのように利用できるかを知っておくことが大切な健康法なのです。

あったらいいな
医療に関する
不安や工夫を
話せる場所

あったらいいな
医療機関の
詳細情報が
わかる冊子

＼見つけた！／ 元気な暮らしが長持ちするヒント

住み慣れた自宅で最期まで暮らすために

75 在宅医療について知っておく

訪問診療の先生ってどんな人？ 訪問看護師さんってどうしたら頼めるの？ 歯医者さんが来てくれるの？ 在宅医療の機能とその違いをキチンと知るところから。

おかしいな？ と思った時が検査のチャンス

76 物忘れ外来、認知症外来に行ってみる

ひょっとして、私「認知症」？ そんな時は、結果を怖がらずに迷わず受診。早期発見・早期診断が、「その後」を全く変えるからです。

小さな変化に気づいてもらうために

77 「かかりつけ」の薬局を見つける

毎日の買い物と同じように薬局にも普段から顔なじみの場所をつくっておくと、処方箋の細かい変化や面倒な薬の仕分けなど、ちょっとしたことまで気づいてもらえて安心です。

＼いつまでも普通に楽しい暮らし／

⑧

医療・看護の巻

「医療」と賢く付き合おう

健康を長く維持していくために
専門家の力を借りましょう。



野々市市のワークショップで「自分の理想の人生」について考えた時、もつとも多くの人が言及したのが「ずっと元気でいられるのか」「病気になったらどうしたらいいのか」といった、健康に関する話題でした。

病気になれば病院へ行く、歯が痛くなったら歯医者へ行く。若いうち、元気なうちは、通院して検査や治療を受けることは当たり前のことなのですが、高齢や病気のため思うように外出することができなくなった、り車の免許を返納してしまったりしたら、どうすればよいのでしょうか。

人生90年時代を迎えるにあたり、新たに考えていかなければならないのは「医療との賢い付き合い方」です。例えば訪問医療や薬局の活用、認知症の早期発見や治療など、ライフステージやライフスタイルに合わせて、健康で自分らしい生活を維持するために活用できる医療のかたちを探してみました。

《訪問診療》

「医師の定期的な診察で、患者の負担を軽減」

Q 在宅診療（訪問診療）とは何ですか？

A 通院が困難な人や、パーキンソン病や脳卒中など自宅での生活の様子を見ながら診察することが適した患者さんに対して、医師が定期的に自宅を訪問して診療する方法です。入院時のように決められたスケジュールに生活を合わせるのではないため、もとの自分らしい生活スタイルが維持しやすいと言えます。混同されやすい「往診」は、定期の訪問以外の診察や緊急時の診察のことを言います。

Q 訪問診療は誰でも受けられますか？
どうしたら受診できますか？

A 訪問診療自体は誰でも受けられますが、病院からの退院時やケアマネジャーからの紹介で受診するケースが大半を占めています。気になるときは、かかりつけ医やケアマネジャーに相談してみるといいでしょう。

やまかわ内科クリニック

野々市市藤平田1-472

☎076-246-6650



「自分の身体のことを気にしすぎて病院へ通うこと、治療することが生きがいになってしまっている人が多い」と山川先生

《訪問看護》

「看護師が自宅を訪問し、幅広く療養のお手伝い」

Q 訪問看護とはどういったものですか？

A 看護師が自宅に伺って患者さんのお世話をします。基本的には病院の看護師さんと変わりません。体温や血圧、脈拍などを測る健康観察、点滴や服薬の管理などを行う医療処置、他にもリハビリや入浴の介助など、幅広くお手伝いします。

Q どうやって利用すればいいのですか？

A かかりつけ医やケアマネジャーから紹介を受けてもらうほか、地域包括支援センターや病院からの退院時に関わり始めることもあります。もちろん、ネットなどで調べて直接お電話くださる方もいるので、気になるときはぜひ相談してください。

伴いずみさん「家族に対して、医師に対して、言いづらいことなどを代わりに伝える役目も多いんです」



野々市訪問看護ステーション

野々市市野代1-20

☎076-248-8707

《訪問歯科》

「かかりつけ歯科を有効に利用すれば、歯の寿命、ひいては健康寿命も長くなります」

Q 口の中を健康に保つための秘訣とは？

A 高齢になってからの歯のトラブルを最低限に押さえるためには、妊娠時期のきちんとしたケアに始まり、子どもの頃からの正しい歯みがきの習慣が欠かせません。同時に、歯を長持ちさせるには定期的に診察を受けることも大事な秘訣です。そのために、かかりつけ歯科医を持つこと大切だと思います。

Q 訪問歯科を利用するためには？

A かかりつけ医やケアマネジャーから紹介を受けましょう。また、困った時は地域包括支援センターに相談すると、適確なアドバイスをもらえるでしょう。

「より良い訪問診療や在宅医療を実現するには、まだ制度面の整備が不完全」と言う平田先生



平田歯科医院

野々市市本町6-22-4

☎076-248-3788

《薬局》

「かかりつけの薬局には、いろいろなメリットがあります」

Q なぜいつも行く薬局を決めておくといいのですか？

A かかりつけの薬局を決めておけば、複数の病院から薬を処方されても飲み合わせが確認できます。また市販の薬や健康食品との組み合わせも相談できます。さらに薬の説明や支払いの時にいつもと様子が違うことに気付いてもらえることがあり、その結果、必要に応じて受診をすすめられて早期発見や治療につながることもあります。

Q 薬に関する不安がある時にはどうしたら？

A らいふ薬局では、「もしかして薬のせい？」間違えて2倍の量の薬を飲んでしまった」という時など、24時間体制で薬剤師が対応してくれる電話があります。薬のよろず相談係となる地域密着型の薬局を目指しています。

調剤薬局 太平寺らいふ薬局
野々市市太平寺4-48
☎076-294-3388



薬の飲み間違いをふせぐ工夫

あったらいいな
認知症を
早期発見する
啓蒙活動

《認知症早期対策》

「早期発見、地域で声かけ、専門病院が効果的」

Q 認知症の早期発見はなぜ大事なのですか？

A 認知症は進行性の脳の疾患。ごく初期に発見して薬を飲み始めれば、その進行を遅くすることが出来ることがわかってきています。ひとり暮らしの高齢者の場合、気づいてあげられる人が周囲に居ないのが問題です。地域の中で声をかけ合えるような仕組みが必要です。

Q 徘徊や妄想、興奮などの症状が激しく、家族が疲れてしまいました。

A 家族の中だけで頑張って介護していると、お互いに疲弊してしまいます。専門病院は、いわば脳というパソコンの修理工場のようなもの。混線、混乱した状態を適切にケアすることで、本人も驚くほど落ち着きを取り戻すことがあります。同時に家族にも心のゆとりを取り戻すことが必要。ぜひ無理せず早めに受診することをおすすめします。

もの忘れ専門外来（金沢脳神経外科病院）

野々市市郷町262-2
☎076-246-5600

認知症外来（ときわ病院）

野々市市中林4-123
☎076-248-5221



右)「認知症はできるだけ早期に発見することが大事。そのためには、地域の中でお互いに気づけるような仕組みが本当に必要」(金沢脳神経外科病院 病院長・佐藤秀次先生) 左)「認知症は脳の病気。そのことがもっと浸透して、病院を上手に使ってもらえるようになれば」(ときわ病院 医長・中本理和先生)

あったらいいな
健康に関する
情報発信の拠点

＼【在宅医療】こんなことも知っておくと便利！／

急変したときは 遠慮なく出動要請を

在宅医療で不安なことがあるとしたら、時間を問わず起こる急な様子の変化。「あれ、おかしいな」と思ったら、とにかく119番をしてください」というのは野々市消防署の救命救急隊。特に脳卒中や心筋梗塞は早急な対応が必要になってくるため、迷いは禁物です。



救急車を呼ぶか迷った時には消防署へ相談を

救急車を呼ぶときは

119番に電話するときは、固定電話を使わず、本人をそばで観察することのできるコードレスや携帯電話を使用することがポイント！

野々市消防署
野々市市本町5-83
☎076-248-9119

医療・福祉の相談は 「医療ソーシャルワーカー」に

医療ソーシャルワーカーは、突然の病気や入院で戸惑う患者さんに寄り添い、情報提供を行いながら、医師や看護師とともに患者さんが自宅や社会で安心して生活するために一緒に考えていきます。

例えば退院後は、療養生活の準備や費用、制度の利用の仕方などについて心配なことがたくさんあります。医療ソーシャルワーカーは、医療や介護のめまぐるしく変わる制度についても常に最新の情報を把握するよう努めており、解



患者さん、ご家族との信頼関係を大事にしています

りやすい言葉で解説してくれる頼もしい存在です。
病気になるって困ったり悩んだりした時は、どんな些細なことでも医療ソーシャルワーカーに相談して下さい。

**金沢脳神経外科病院
(地域医療福祉部医療福祉相談課)**
野々市市郷町262-2
☎076-246-5600



おわりに

2016年1月16日 第4回講義から

市民参加による新しい 地域包括ケアシステムのつくり方

講師／山崎 亮氏

山崎 亮

(コミュニティデザイナー・東北芸術工科大学教授)

人と人とのつながりを基本に、地域の課題を地域に住む人たちが解決し、一人ひとりが豊かに生きるためのコミュニティデザインを実践。まちづくりのワークショップ、市民参加型のパークマネジメントなど、50以上のプロジェクトに取り組んでいる。

市民のアイデアをかたちにする 「あったらいいな」プロジェクトが続々スタート

「楽しく、美しい人生をデザインする」講座では、全5回のワークショップを通して、参加した市民のみなさんから自分が住む地域のあり方や、これからめざす未来について、活発に意見が交わされました。ワークショップに参加した全6チームのみなさんがこれからの野々市市に“あったらいいな”と考えた6つの企画をご紹介します。これらのプロジェクトは、平成28年度のワークショップで具体的な実現に向けて動いていく予定です。

「運動」に関するあったらいいな

野々市歩きつくしプロジェクト

市民が日常的に町を出歩きたくなるような仕掛けづくりを行うプロジェクト。参加者を募って町内会を歩き回り、つながり・人・モノ・町の魅力を発見して、写真や動画で市民に発信していきます。実際に歩いてみないと出会うことができない様々な魅力をみんなで共有し、出歩く楽しさが連鎖していくような企画を考えます。

「食」に関するあったらいいな

食でつなぐプロジェクト

高齢者の方々は、どんな買い物をしているのか、どんな食事をとっているのかを調査します。この結果を報告・共有して食を通して人と人をつないでいきます。既存のコミュニティカフェの関係者をはじめ多様な人を対象に、既存の人的・物的社会資源を活用して、スキルアップを図り、ノウハウを共有するしくみをつくるプロジェクトです。

「仕事づくり」に関するあったらいいな

マイ・グランチャ プロジェクト

シルバー人材センターと地域の若い世帯をつなぎ、多世代の交流と仕事の創出をめざすプロジェクト。小学校入学時に必要になる学用品の名前シールの貼り付けなどをシルバー人材センターに委託するなど、地域に暮らす多世代がつながるしくみづくりと魅力的な告知を行います。

「住まい」に関するあったらいいな

まちのリビングプロジェクト

市内には公民館をはじめまちのリビング的な役割を果たしている場所がいくつかあります。そんな「まちのリビング」が増えると、もっと幸せなまちになると思います。そのために町内の会館の有効活用をめざし、現状の使い方や、まちのリビングに適した施設かを調査していきます。

「介護」に関するあったらいいな

介護のイメチェンプロジェクト

介護職員の意見交換会で介護のやりがいを確認し、そこで得られた意見を社会に周知させるために有志グループを結成、“明るくおしゃれな福祉人材フェア”を開催します。また、地域とつながることで様々な課題を抱える介護を担う人材確保と早期離職を食い止めることを目的としたプロジェクトです。

「医療」に関するあったらいいな

最期まで自宅でプロジェクト

自宅で最期まで暮らすための現実と不安をテーマに経験者の知恵を聞き、アイデアを整理。その結果を受けて専門職が対応方策を話し合う。課題として残ったことは、在宅医療介護連携推進協議会に提言します。市民の声を実現する土台づくりのプロジェクトです。

面白い冊子ができそうな気がしてきました。
世の中にはたくさん雑誌があります。地方の情報誌の中には、東京などから編集者がやってきてサッと作ってしまい、地元の人を読むと何かちよつと違うと思うような情報が載っていることが多いんですね。しかし、最近各地で地元スタッフが手がけるローカルプレスが元気で、外部の編集者でも時間をかけて取材をし、地域に密着した誌面を丁寧に作るスタイルが増えてきています。

そんな中でこの『のいち日和』はもしかしたら、質も内容もそれを超えるのではないかなという感じがします。冊子が完成して、というプロセスでこれが作られたのかということ。これが全国の人に知られるようになると、「そうか、その手があったか!」「野々市市に先越された!」とばかり、結構似たり方をする自治体が、1年後2年後くらいにポロポロ出てくるんじゃないかなと思っています。

この活動の真のテーマは「地域包括ケアシステムの構築」でしたが、都市計画論の歴史から見ると、「まち」への意識は2000年代になって大きく変わりました。これまで大事で必要だと思われてきたランドマークや道路や線路、にぎわいのある場所や人々が行き交う場所といったものがいくらか整備されても、生活者にとっては暮らしが良くなったような実感はまったく湧かない。それよりも、自宅

<講師紹介>

秋山弘子

(東京大学教授)

東京大学高齢社会総合研究機構特任教授。専門＝ジェロントロジー（老年学）高齢者の心身の健康や経済、人間関係の加齢に伴う変化を 20 年にわたる全国高齢者調査で追跡研究。近年は超高齢社会のニーズに対応するまちづくりにも取り組む。超高齢社会におけるよりよい生のあり方を追求。

石川善樹

(予防医学研究者)

東京大学医学部卒業後、ハーバード大学公衆衛生大学院修了。「人がより良く生きるとは何か」をテーマとして研究し、常に「最新」かつ「最善」の健康情報を提供している。(株) Campus for H 共同創業者。

山崎 亮

(コミュニティデザイナー・東北芸術工科大学教授)

人と人とのつながりを基本に、地域の課題を地域に住む人たちが解決し、一人ひとりが豊かに生きるためのコミュニティデザインを実践。まちづくりのワークショップ、市民参加型のパークマネジメントなど、50 以上のプロジェクトに取り組んでいる。

<ワークショップ参加者>

敬称略・50 音順

浅村昌宏、五十川員申、池川朝雄、梅木花奈子、大野恵代、大森克成、形屋陽一郎、金場康宏、亀田香利、亀田浩行、北村朱里、木戸秀樹、杵鞭菜月、栗山 剛、小倉恵美、小堺武士、小松靖典、斎田和樹、清水陽介、銭谷洋子、高崎 優、高橋 歩、高橋美也子、田代典子、大東和美、高田 萌、寺口久美子、土山裕之、中川友之、中川佑紀、中源真吾、中谷梨紗、中村朱那、西村郁子、西村茂昭、東川哲朗、藤田雅顕、福井浩一、舟崎さやか、榎蔵洋人、前川和寛、水野葉月、水野真衣、宮嶋凌平、向田誠市、山川 治、山田陽子、山本槇子、山本圭一、横田尚己、米田 洋

<会場協力>

金沢工業大学アントレプレナーズラボ（12 号館 1F）

本事業は、地域とともにコミュニティプログラムを実践する拠点であるアントレプレナーズラボを会場として実施しました。



この事業について

長寿社会を賢く生きたい野々市市民のための講座として、「楽しく、美しい人生をデザインする」をテーマに、[全 5 回の講座] + [社会実験] を開催しました。

- | | |
|-------------|--|
| 2015年10月31日 | 第 1 回講座「長寿社会と人生設計」＋人生設計をやってみよう
(講師／秋山弘子氏) |
| 2015年11月21日 | 第 2 回講座「つながりについて」＋1 日の暮らし方を考えてみよう
(講師／石川善樹氏) |
| 2015年12月19日 | 第 3 回講座「理想の人生と暮らしを実現する社会資源を探そう」 |
| 2016年1月16日 | 第 4 回講座「市民参加による新しい地域包括ケアシステムのつくり方」
＋相談会
(講師／山崎 亮氏) |
| 2016年1月17日 | 社会実験「取材に行こう」 |
| 2016年2月13日 | 第 5 回講座「取材を振り返り、野々市に
あったらいいなと思う活動を企画化しよう」 |
| 2016年3月28日 | 野々市市民の人生ガイド『ののいち日和』
お披露目会・冊子の使い方＋企画の発表会 |

参加者は 19 歳～ 79 歳までの 38 名の市民および有志の市役所職員 13 名。大学生、ケアマネジャー、医師、町内会長など多彩な顔ぶれとなりました。

全員が講義を受けてから話し合い、その後 6 つのチームに分かれて野々市市ならではの社会資源を探し、取材に行きました。また取材を通じて、これからの野々市市に必要だと感じた「あったらいいな」をたくさん発見し、本書『ののいち日和』の中で実現化を提案しています。



野々市版地域包括ケアシステム基盤整備事業「楽しく、美しい人生をデザインする講座」は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入 を財源して実施しているコミュニティ助成事業による助成金を利用して実施しました。

参考文献

『友達の数で寿命は決まる』
石川善樹著（マガジンハウス）

『疲れない脳をつくる生活習慣』
石川善樹（プレジデント社）

『50 歳までに「生き生きした老い」を準備する』
ジョージ・E・ヴァイラント著（ファーストプレス）

『東大がつくった確かな未来視点を持つための高齢社会の教科書』
東京大学高齢社会総合研究機構編（Benesse）

『新老年学』
秋山弘子著（東京大学出版会）

『コミュニティデザインの時代』
山崎亮（中公新書）

野々市市民の人生ガイド
ののいち日和
いつまでも普通に楽しい暮らし
2016 年 3 月／初版第 1 刷発行

発行：野々市市
問合せ：野々市市役所 介護長寿課
野々市市三納 1 丁目 1 番地（電話：076-227-6066）
印刷・製本：

Printed in Japan
© 2016 野々市市 All rights reserved.

制作：studio-L
編集：渡辺直子
文：西上ありさ、瀬沼裕子、広本加奈恵、鈴木英里沙
撮影：品野 壘、黒川博司
デザイン：原嶋亮輔、神庭慎次
協力：pinpincorocoro