

# 楽しく、美しい人生を デザインする

長寿社会を賢く生きたい市民のための講座

## 野々市にあったらいいなと 思う活動を企画化しよう

5  
LIFESTYLE DESIGN PAPER

この講座では、予防医療や介護、看取り、地域コミュニティなどの側面から、第一線で活躍されている方を講師に迎え、参加者自身がクリエイティブな発想で「人生90年時代」の生き方を考えます。

第5回目のテーマは「野々市にあったらいいなと思う活動を企画化しよう」。ワーキンググループのメンバーが、これまで5回のワークショップで集めてきた社会資源のリストを元に野々市市内を取材。その結果を共有しながら、次年度につながる「あったらいいな」の要素を考えました。

### 前回までの ふりかえり

2月13日（土）に行われたワークショップで、今年度の活動は遂に最終回を迎えました。そこでこの日は総仕上げを実施。これまでチームで取り組んできた取材の内容をまとめ、新たに気づいた点や、今後あったらいいなと思う点をそれぞれふせんに書き出しました。各チーム意見が出揃ったら、今度は他チームとの情報交換へ。それぞれ、何をどんな観点で取材したのか、どんな気づきがあったのかなどの説明を受けながら、自分たちの活動と連動できるポイントはないかなど活発にやりとりを重ねました。その後は自分たちのチームへ戻って、次年度に向けての話し合いを。集まってきた「あったらいいな」をかたちにすると、「今、そしてこれからの野々市市にとって必要なこと」が見えてきました！

日時：2月13日（土）14:30～17:00  
場所：金沢工業大学アントレプレナーズラボ

### 当日の流れ

- ① 前回のふりかえり
- ② 自分たちの活動をまとめよう
- ③ 他チームの活動を見てこよう
- ④ 次年度の活動につなげよう
- ⑤ 発表
- ⑥ おわりに



## ワーク

「あったらいいな」をかたちにしよう！

## 「楽しく、美しい人生をデザインする講座」は、 次のステップ！

今年度の取り組みを踏まえて、講座はさらに次の段階へと進みます。6つの市民チームが考える、これからの野々市市に「あったらいいな」を具現化するための新たなプロジェクト。平成28年度は、これらのプロジェクトを中心に、実際の活動へつなげてワークショップを実施します！

### 「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す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し、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。そのために地区公民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再確認し、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。



## とりまとめ

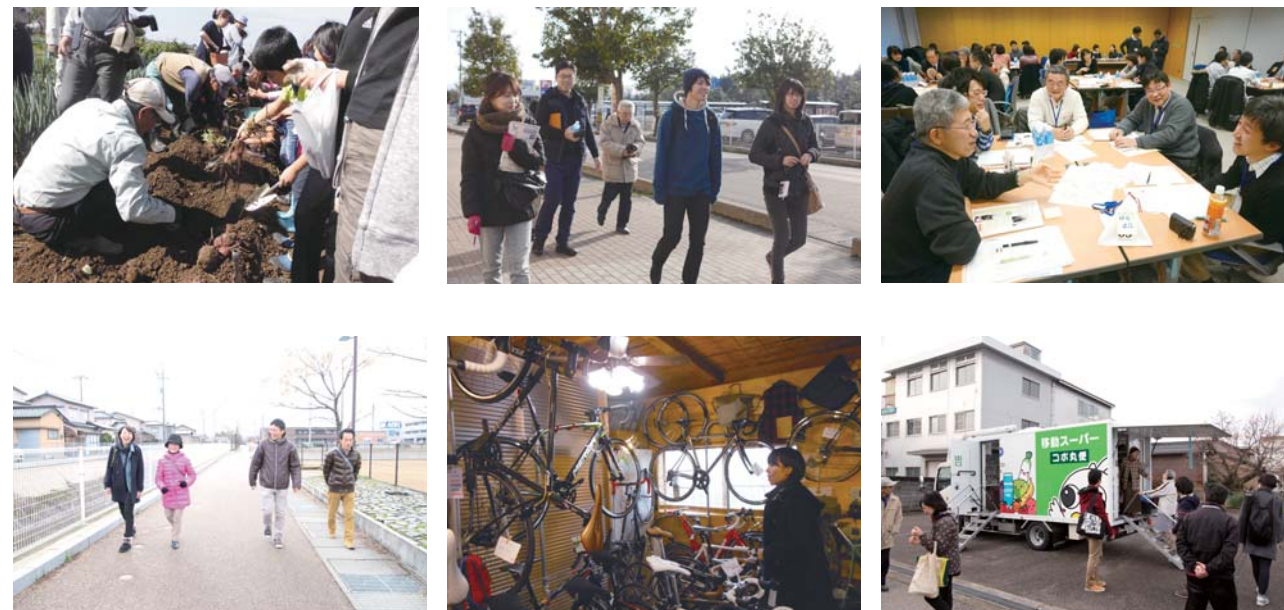
# 全5回のワークショップの成果は、 こんな冊子(ののいち日和)になります！

2015年10月31日(土)からスタートした、野々市版地域包括ケアシステムの基盤をつくる「楽しく、美しい人生をデザインする 長寿社会を賢く生きたい市民のための講座」。

全5回の取り組みでは、「人生90年」と言われる超高齢社会を迎えた今、自分たちがこれから生きていくためには何が必要なのか、物質的なことよりも生活や健康を支えてくれる要素とは何なのかといったことを、老年学の秋山弘子先生や、予防医学の石川善樹先生から学びつつ、それらがこの野々市市でどんなふう

に存在しているのかを出し合い、検討してきました。そして、住み慣れたこの野々市市で安心して歳を重ね、いつまでも元気で暮らしていくために役に立つもの、必要なものをワークショップを通じてリストアップし興味関心ごとにチームを結成、実際にまちへ出て取材を敢行しました。

その結果を1冊にまとめよう!と動き出したのが、野々市市における高齢社会の生活指南書とも言える『ののいち日和 ～いつまでも普通に楽しい暮らし～』づくりです。ワークショップの集大成であるこの冊子は、市民が自分たちの目線で周囲にある便利で役立つもの(=社会資源)を集め、そこに地域包括支援センターと編集チームが「元気な暮らしが長持ちするヒント」を見出した画期的な雑誌。その成果は、まだどの自治体でも取り組んでいないかもしれない最先端の活動となりました。



『ののいち日和』は、まだ若く、働き盛りの世代から、高齢者と呼ばれる世代まで幅広く手に取れる冊子を目指しました。そこには、どんな世代にも共通して大切な「人とのつながり」「運動や外出機会の重要性」「食事の大切さ」「仕事や役割を持つことの意義」に加え、高齢になるほどきちんと知っておきたい「生活の支えになるサービス」「理想の住まいと住まい方について」「介護やリハビリの知識」「医療との賢いつきあい方」について、「野々市市に既にあるもの」を中心に情報を集めました。

一つ一つの内容を知ることはもちろんですが、これらを通じてぜひ、「理想的に生きるとはどういうことか」「人生をデザイン(設計)しながら生きるとは」といったことを考えるきっかけにいただければと思います。

## 『ののいち日和』はこうやって使おう！



8つのカテゴリーで、自分たちの暮らしに必要な「ヒント」がわかる

「あつたらいな」で、自分たちがこれから目指す活動がわかる

ひとつひとつの情報で、「ここがいいね!」のポイントがわかる

## しかし、完成までは「あと少し」……

しかし、ここでお詫びがあります。実は今日(3月28日のお披露目会)で皆さんにお配りする『ののいち日和』はまだ「暫定版」。情報の整理が途中なものもいくつか掲載されています。というのもこの冊子は、本文61ページで山崎亮さんが言うように、本当に新しい、画期的な作り方を試みたもの。市民の皆さんが取材した情報をよりわかりやすく、伝わりやすく構成するにはどうすればいいか……と考え始めたところ、編集チームも長考に入らざるを得なくなってしまったのです。

本来ならば3月の初旬に、取材先への確認などを皆さんと一緒に予定でしたが、想定外に制作に時間をかけてしまうこととなりました。改めて深くお詫びいたします。しかしながら「暫定」であるからこそ、まだまだこのテーマは追求していく余地が生まれました。

引き続き野々市市では、人と人がつながって、いつまでも楽しく「普通に」暮らしていけるまちを目指して、地域包括ケアシステムをゆるやかに、しかし確実につくっていかうと考えています。ぜひ今回の経験を活かして、「もっとこうしたらいいよ!」「こうすれば一緒にできるよ!」といったご意見とともに、一緒に活動を続けていただければと思います。

お問い合わせ

野々市市地域包括支援センター

TEL 076-227-6067 FAX 076-227-6252 Eメール kaigo@city.nonoichi.lg.jp

