



# ふれあい Wonderful Aging Club Network and Communication **ねっと**



開校講座受講生の発表会！  
WAC コミュニティカフェについて知りませんか？ 定員100名

## コミュニティカフェ 全国交流会

2/28 土

会場 東京しごとセンター 地下講堂  
(東京都中央区新富町1-1-1)

参加費 交流会 1,500円 (18歳以下 1,000円)

さまざまな分野で活躍するコミュニティカフェ  
第1部 ...ゲストスピーチ...

第2部 ...パネルディスカッション...

第3部 ...ライブパフォーマンス...

第4部 ...ミニコンサート...

第5部 ...ワークショップ...

第6部 ...ミニコンサート...

第7部 ...ミニコンサート...

第8部 ...ミニコンサート...

第9部 ...ミニコンサート...

第10部 ...ミニコンサート...

第11部 ...ミニコンサート...

第12部 ...ミニコンサート...

第13部 ...ミニコンサート...

第14部 ...ミニコンサート...

第15部 ...ミニコンサート...

第16部 ...ミニコンサート...

第17部 ...ミニコンサート...

第18部 ...ミニコンサート...

第19部 ...ミニコンサート...

第20部 ...ミニコンサート...

第21部 ...ミニコンサート...

第22部 ...ミニコンサート...

第23部 ...ミニコンサート...

第24部 ...ミニコンサート...

第25部 ...ミニコンサート...

第26部 ...ミニコンサート...

第27部 ...ミニコンサート...

第28部 ...ミニコンサート...

第29部 ...ミニコンサート...

第30部 ...ミニコンサート...

第31部 ...ミニコンサート...

第32部 ...ミニコンサート...

第33部 ...ミニコンサート...

第34部 ...ミニコンサート...

第35部 ...ミニコンサート...

第36部 ...ミニコンサート...

第37部 ...ミニコンサート...

第38部 ...ミニコンサート...

第39部 ...ミニコンサート...

第40部 ...ミニコンサート...

第41部 ...ミニコンサート...

第42部 ...ミニコンサート...

第43部 ...ミニコンサート...

第44部 ...ミニコンサート...

第45部 ...ミニコンサート...

第46部 ...ミニコンサート...

第47部 ...ミニコンサート...

第48部 ...ミニコンサート...

第49部 ...ミニコンサート...

第50部 ...ミニコンサート...

第51部 ...ミニコンサート...

第52部 ...ミニコンサート...

第53部 ...ミニコンサート...

第54部 ...ミニコンサート...

第55部 ...ミニコンサート...

第56部 ...ミニコンサート...

第57部 ...ミニコンサート...

第58部 ...ミニコンサート...

第59部 ...ミニコンサート...

第60部 ...ミニコンサート...

第61部 ...ミニコンサート...

第62部 ...ミニコンサート...

第63部 ...ミニコンサート...

第64部 ...ミニコンサート...

第65部 ...ミニコンサート...

第66部 ...ミニコンサート...

第67部 ...ミニコンサート...

第68部 ...ミニコンサート...

第69部 ...ミニコンサート...

第70部 ...ミニコンサート...

第71部 ...ミニコンサート...

第72部 ...ミニコンサート...

第73部 ...ミニコンサート...

第74部 ...ミニコンサート...

第75部 ...ミニコンサート...

第76部 ...ミニコンサート...

第77部 ...ミニコンサート...

第78部 ...ミニコンサート...

第79部 ...ミニコンサート...

第80部 ...ミニコンサート...

第81部 ...ミニコンサート...

第82部 ...ミニコンサート...

第83部 ...ミニコンサート...

第84部 ...ミニコンサート...

第85部 ...ミニコンサート...

第86部 ...ミニコンサート...

第87部 ...ミニコンサート...

第88部 ...ミニコンサート...

第89部 ...ミニコンサート...

第90部 ...ミニコンサート...

第91部 ...ミニコンサート...

第92部 ...ミニコンサート...

第93部 ...ミニコンサート...

第94部 ...ミニコンサート...

第95部 ...ミニコンサート...

第96部 ...ミニコンサート...

第97部 ...ミニコンサート...

第98部 ...ミニコンサート...

第99部 ...ミニコンサート...

第100部 ...ミニコンサート...

## ▼ コミュニティカフェの全国交流会を開催

- 認知症カフェ13カ所の運営者
- 「赤ちゃん食堂」の開設者
- 開設支援講座の受講者が発表
- 「Cafeから街づくりへ」

## ▼ 高齢者疑似体験の研修

- シンガポールの学生向けに
- 大手住宅設備機器の会社で





# コミュニティカフェ全国交流会

2月28日 東京で開催

公益社団法人長寿社会文化協会 (WAC) は 2 月 28 日 (土曜日)、東京都千代田区飯田橋の東京しごとセンターで「第 12 回コミュニティカフェ全国交流会」を開いた。コロナ開けで久しぶりに開催した昨年に引き続きの催しとなった。

午後 0 時半から夕方 5 時まで盛りだくさんのプログラムを組んだ。各地から 84 人が集まった。参加費は 1500 円。

WAC の多くの活動の中で、コミュニティカフェの開設支援は大きな柱となっている。20 年以上前から WAC は普及に力を入れてきた。「高齢者の居場所」「子育て支援の拠点」「お茶会の場」「仲間の集まり」——。目的や形態がどんどん広がっている。

地域住民がコミュニティカフェの場で集い、交流を深めることで WAC の W、「ワンダフル」な生活が引き寄せられるはず。住み慣れた地域で暮らし続けるために、「コミュニティ」の醸成は欠かせない。先駆的な、あるいは実験的なさまざまな開設プラン、そして実践者からの貴重な体験が披露された。

4 時間半に及ぶ長時間の集いである。全体を 4 部構成にした。

第 1 部は熟達の実践者たち 5 人によるゲストスピーチである。多様化してきたコミュニティカフェの中で、独自のテーマを掲げて取り組んでいる方々に登壇していただいた。

第 2 部は、WAC が開いているコミュニティカフェの開設支援講座の受講者による「私のカフェ・プラン」の発表である。千葉県、埼玉県、東京都の各講座から合わせて 5 人が発表者となった。

近い将来、ぜひ手掛けてみたいコミュニティカフェについて、想定対象者や活動内容、食事のメニュー、必要な設備などの経費、資金手当ての目論見など詳細な内容を報告してもらった。

その説明が終わると、豊富な運営実績のあるカフェ経営者や税理士の方々から、それぞれのプランについてのアドバイスを伺った。

第 3 部は、これまで長年手掛けてきた WAC のコミュニティカフェ開設支援講座に参加し、その後、カフェを現実に立ち上げ、軌道に乗せた方々が演壇に上がった。

発表者の登壇はこれで終了した。休憩をはさんで 16 時からはグループ討論を始めた。第 4 部である。2 つのテーブルを向かい合わせにして 12 のテーマごとのグループを作った。

「自宅住み開きカフェで地域交流」「団地カフェ・高齢者の居場所」「コミュニティカフェの経営、会計、マーケティング」など 12 のテーマの中から参加者が選んで席に着いた。



私たちが介護者が発行している認知症情報誌「いでいんしあ」をお配りしています。この冊子に活動内容が網羅されていますので、スライドではなく、冊子のページを繰りながら話します。

情報誌は東京・目黒区内の診療所や病院、薬局などに置かれていて、8000部印刷しています。

認知症に関心のある人たちが語り合い、知識を深める場が認知症カフェの「Dカフェ」です。認知症の当事者や家族、医師、看護師、ケア体験者などさまざまな人たちが顔を揃えます。

カフェのDには多くの意味を込めています。デイメンシア（認知症）をはじめ地域に開かれたディストリクト、障害者を含め誰でもダイバーシティ、それにデモクラシー（民主主義）です。利用料金は一律300円です。私も必ず払います。

認知症疾患医療センターの三宿病院と都立松沢病院との連携体制が出来て、他



実践者

## 認知症カフェを東京・目黒で13カ所運営

NPO 法人Dカフェ  
まちづくりネットワーク  
代表理事 竹内弘道さん



開いています。

の医療や介護施設に広げることができました。有料老人ホームや特別養護老人ホームなどでも



時間のことには疎くない方こんな質問はいいません。そばで聞いていた家族が「80歳です」と答えてしまうことがありますが、それはレッドカードでしょう。聞いている本人の気持ちになって考えてください。

今では13カ所に及び、合わせて年間160回開いています。1回の参加者は13人ほどですが、このくらいの規模が一番いいと思います。

参加される本人と同行の家族は、別々に離れて着席してもらおうようにしています。認知症ケアはかなり進んできましたが、まだ誤解が多いようです。集まりの場がよく耳にするのが、認知症の人に「おいくつになりますか」という問いかけです。これはイエローカードです。

「こまちぷらす」という法人名は、「子育てをまちでプラスに」というスローガンが基になっています。法人は2012年2月に設立しました。子育て中の母親たちの「こんな場所が欲しい」「こうした手助けがあれば」という思いや声から事業が少しずつ生まれてきました。

重度発達障害の息子がいる私も、発達が心配な子のいる保護者の会「でこぼこ会」に参加し、その後子育て支援の見守りボランティアに加わりました。今はマネージャーです。

主な事業として横浜市戸塚区で「こまちカフェ」と「こよりどうカフェ」の2つのカフェを運営しています。スタッフは45人、ボランティアは約400人います。食事も提供し、平日の朝から夕方まで開いています。

「まちの小さなヨリドコロ」を目指して開設したのが「こよりどうカフェ」です。



実践者

## 子育てから始まるまちづくり

認定 NPO 法人こまちぷらす  
マネージャー 多田香菜さん

①カフェで大事にしていること：ほっとできる雰囲気

comachi cafe

かわいい・美味しい・いってみたい！の出かけるきっかけ SNS情報発信

ほっと一息つける

会話や音 見守り

保育園Xお惣菜事業

保育園、就労移行支援事業所と連携し、お惣菜を週2回つくり保育園にお届けする事業を実施。お父さんお母さん/保護者が子どもの保育園お迎えと同時に惣菜 & 地域情報をピックアップできるように。

(内閣官房の「地域における福祉・孤立対策に関するNPO等の取組モデル調査」事業)

善了寺というお寺の境内に建つお堂を活用しています。誰でも気軽に出入りできるよう、出入り口が3面もあるのが特徴です。

保育園児の家庭向けに、週2回夕方のお迎え時に合わせて、保育園へお惣菜を届けています。夕食作りに悩む家庭が多いと聞いたからです。内閣府が16年度に実施した「地域における孤独・孤立対策に関するNPO等の取組モデル調査」で評価され採択されました。

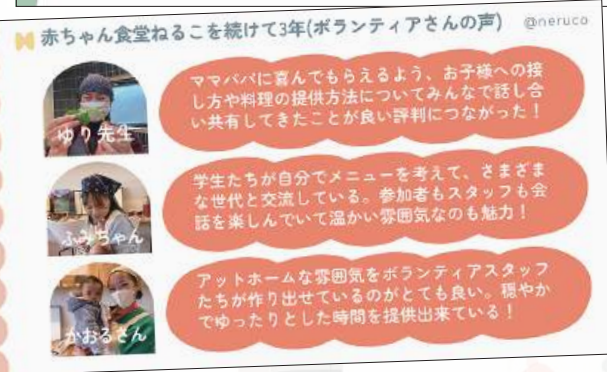
出産後の家庭への「ウェルカムベビープロジェクト」も10年ほど前にヤマト運輸と連携して始めました。手縫いの背守りや絵本、手書きのメッセージをお祝いとして届けるものです。関東地域のNPOなどに広がっています。

このほか、約120店舗が加盟する戸塚駅西口の商店会「戸塚宿ほのぼの商和会」の事務局も引き受けています。

実践者

### 赤ちゃん食堂ねるこ

一般社団法人 neruco  
代表理事 酒井広美さん



0歳児と1歳児の親子が利用できる赤ちゃん食堂を3年前から始めました。全国に広がっている子ども食堂と違い、赤ちゃん食堂はまだ数少ないです。ねるこは2番目になると思いますが、法人名と食堂名は、「寝る子は育つ」という昔からのことわざから命名しました。私は保育士で産前産後ケアの専門家「産後ドゥーラ」でもあります。

毎月第1水曜日に11時から14時まで開きます。ランチ作りには近くの東京家政大学などの学生さんたちがボランティアとして協力してくれています。母親がご飯を食べている時に、学生ボランティアが子どもを見守っていることも。

イトインの親子と持ち帰りの親子はそれぞれ5組までに限っています。スペースとスタッフを考え、きちんとした対応にしたいからです。イトイン希望者は多く、事前に母親たちの間で順番調整をして譲り合っているようです。

場所は、東京都板橋区小豆沢にある建築士事務所の2階のモデルルームを借りています。利用料は大人が500円、子どもは無料です。

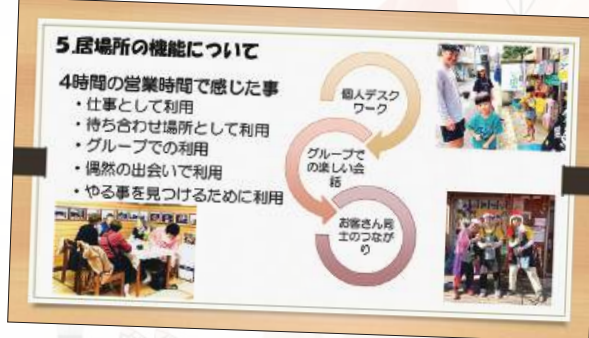
地元の板橋区の独自の子育て支援事業「すくすくカード」を利用してできるようになりました。その事業で「産前産後ケア・親子参加プログラム」の指定運営者になったからです。3歳児未満の保護者に無料で配られ、6枚の利用券が付いていて、ねるこでも使えます。

この事業を始めるきっかけは私自身の体験からです。第二子が生後数カ月の時、板橋区内にあるコミュニティカフェを訪ねました。他の参加者に子どもの面倒を見てもらい、何とも言えないぬくもりに感動しました。「大丈夫だよ」と声を掛けられ、生きる力をもらいました。その我が子たちは18歳と16歳になりました。

実践者

### 属性を超え「仲間」と出会う

国ちゃんのコーヒー屋さん  
東原伸江さん  
東原国允さん



「国ちゃんのコーヒー屋さん」で総務を担当している東原伸江です。マスターである息子の国允(28歳)と共に登壇しました。私たちは活動の中で、国允に知的障害があることを敢えて強調していません。それは、彼を「手助けが必要なお客」としてではなく、ひとりの「社会を構成する仲間」として、ありのままの姿で皆さまと出会ってほしいと願っているからです。

地域の中で、国允の社会性を育める居場所を作りたい、という思いからコーヒー店を5年前に始めました。東京都板橋区若木で第1・第3日曜日の月2回開いています。障害者スタッフとその家族で運営し、営業終了後には必ず「次回を良くする会」というミーティングを行います。

開店当初の国允は、何をしてもいかにからず立ち尽くしていましたが、今では主体的に行動し、自信を持って取り組んでいます。

また、地域に密着した関わりの中で、

隣接する建物での創作劇場「国ちゃん劇場」も月1回開いていて、来てくださる方がたくさんいます。

ここで、国允が心の準備を重ね、自らの言葉で語ることを決めているのでマイクを渡します。

僕は、お客さんがおいしいコーヒーを飲んで楽しく過ごしてくれることが、とても嬉しいです。僕と仲間たちで「コーヒーだけではなく、何か美味しい食べものも出せるといいね」とアイデアを出し合い、みんなで考えたのが「沖縄ハンバーガー」です。

どうしたらもっとたくさんの方が喜んでくれるか、仲間たちといつも話し合っています。大切にしていることは「頑張らないけれど、諦めない」、そして「常に情熱と目標を持つ」ことです。これからも、誰もがニコニコと笑えて、自分らしく過ごせる温かな居場所になりたいと思います。



# 開設講座の受講者がカフェプランを発表

コミュニティカフェの3地域の開設講座受講者5人が自身のプランを発表し、3人の講師からアドバイスを得た。

千葉県の講座は、WACが指定管理している千葉県福祉ふれあいプラザ（我孫子市）の「千葉県民研修」で14年度からカフェ開設講座を始めた。県民が参加しやすいよう全10回講座の大半を千葉市で開いている。これまでに455人が受講。

東京講座は12年度の「東京都新しい公共支援事業」に参画し、中野区で3期の開設講座を設けた。13、14年度は福祉医療機構（WAM）の事業に応募し、金沢や京都など各5都市、3都市で講座を開いた。15年度からはWACの自主事業とし、19年度以降は短期間講座を実施中。受講者は全23期で311人に。

50歳以上の県民向けに開校した埼玉未来大学にもカフェ講座がある。WACは24年度まで運営協力し、25年度からコミュニティカフェ開設コースと改称された。受講者は172人に及ぶ。

講師の五味真紀さんは、横浜市旭区で自宅を開放した「Cafeハートフル・ポート」を開いている。子ども食堂や認知症カフェ、哲学カフェ、大人の部活動（音楽・本）、男の手料理などのイベントを開催。子どもたちの居場所のネットワーク化やシェアカフェ併設の多目的交流拠点の運営にも着手している。

小泉圭司さんは元気スタンド・ぷリズム合同会社（埼玉県幸手市）の代表。団地商店街でコミュニティ喫茶「元気スタンド・



ぷリズム」や高齢者が総菜、弁当作りを手掛ける「元気スタンド・ぷライス」を運営している。暮らしの保健室や歌声喫茶なども開く。23年から幸手市議会議員。堀内龍文さんは税理士で堀内会計事務所（千葉県流山市）の代表。開設講座の講師を長年務めており、コミュニティカフェの経営に詳しい。流山商工会議所の副会頭でもあり、同会議所など多くの団体の起業・創業支援セミナーで講義している。

受講者

## Cafe 杉の木

杉木富美さん  
(埼玉県川口市)  
埼玉未来大学6期生



乳幼児のパパやママ、それに高齢者たちが「ひとり」でいる状態をなくしたい。そのための多世代交流の場としてコミュニティカフェを作ろうと思います。カフェの名は「Cafe 杉の木」です。提供する食事は、今ブームになっている「せいろ」を主体にします。高齢者の咀嚼や減塩、それに乳幼児の離乳食などにも最適なのでせいろを選びました。

ランチメニューとしては、肉と魚のせいろ料理をそれぞれ1000円で考えています。モーニングメニューにはトーストセットとフレンチトーストを各500円で提供します。

カフェの場所について具体的なあてはまだありません。しかし、アイデアは十分にあります。店内レイアウト案をしっかりと描きました。6人が使える小上がりの和室を備え、調理者と向き合う3人用のカウンターテーブルや開閉式のベンチエアも設けました。テーブル席の11人を含め全17席です。営業日は月、火、木、金曜日の週4日。ランチの後は17時までカフェタイムとします。

## 4. 店舗空間デザインのイメージ



## 2. メニューのイメージ

モーニングメニュー	ランチメニュー	カフェメニュー

【選択理由】 ◆高齢者のそしゃく・減塩 ◆乳児の離乳食 のサポート

### 五味さんから

とても立派な店舗レイアウト案ですが、最初は小さな規模から始めるといいと思います。プランの中で優先順位をつけてはどうでしょうか。

### 小泉さんから

せいろを柱に据えるのは良いアイデアです。手賃してくる仲間を集めてみませんか。



受講者  
茶話室 すみれの小徑

松下奈緒子さん  
(さいたま市)  
埼玉未来大学6期生



高齢者や不登校の子どもたちが装うことのない自分でいられる場所を設けたい。自宅ですみれ音楽教室を40年間続けてきた実績を活かしたいと思いました。

音楽療法士として、障害を持つ幼児や児童の療育に携わり、高齢者向けに音楽でつながる集いも開いてきました。

その音楽教室のある庭付きの自宅をカフェとして使います。2年ごとに3段階のステップを考えています。ステップ1では参加費1000円を設定して、お茶と生菓子付きの不定期イベントの開催を考えています。イベントは落語や陶芸、身体ほぐしなどを想定しています。

次のステップでは、週に1回、3時間の「なんでもしゃべろう会」を開き、お茶と焼き菓子を提供します。

ステップ3になると、週に2日に増やし、滋養があるスープやシチュー、パンをメニューに加えます。

立地

- 季節を感じる庭がある
- 公園の隣の角地
- 最寄り駅より徒歩5分
- 自転車置き場がある

かかる費用は洗面台の設置や内装修理などで53万円。飲食の運転資金に2万8000円で、合計55万8000円になります。

資金面は、自己資金で100万円、生協や社会福祉協議会からの助成金20万円を活用できればと思います。

**堀内さんから**  
初期投資と固定費が低く抑えられており、始めやすく続けやすいプランですね。

**五味さんから**  
うちも自宅を利用したカフェです。音楽療法士の資格を活かした発想はいいですね。3段階のステップは長いのでは。もっと短期間にしてはどうでしょう。

受講者  
「癒しのリアンカフェ」と「移動リアンカフェ」

上野昌世さん  
(千葉県印西市)  
千葉県民研修 12期生



事業1★固定型

課題解決：見守り・居場所

人気 癒しのリアンカフェ (月2回→月1回に変更)  
~11時リアン暮らしの保健室

new 講座(月1回)年間行事 (月1回)

癒しのリアンカフェ(月1回に変更)  
講座軽食付き(月1回)年間行事  
※今すぐ困る事訪問看護・オムツ・介助方法・介護用品  
※生活を支える内容歯科(歯周病と認知症)・栄養・理学療法・終身サポート  
※笑い・知りたいたい声から落語・楽・防災  
学習支援(月4回)のうち月1軽食付き

カフェ名の「リアン」はフランス語で「ぎずな」を意味します。親の介護と子育てが重なり、体調を崩して離職せざるを得なかった経験から、介護を一人で抱え込まない社会の必要性を強く感じました。その思いから、気軽に相談できる居場所をつくり、ぎずなを紡ごうとリアンと名付けました。

「癒しのリアンカフェ」は、特養の地域連携室を借りて、月2回行っています。介護が必要な人を見守る中で、介護者も見守られる人もデザート・ドリンク付きの籠盛りランチをゆったりと楽しんで、安心して会話や相談ができるよう心掛けています。

また、医療・介護・健康にとどまらず、暮らしを支える知恵や心が和らぎ、楽しみにつながる内容を取り入れた講座も、今年度から新たに始めます。講座は月1回開き、参加者の今の状況に合った内容を選んで参加できます。

「遠いので参加できない」という声にこたえるため、駅前や商業施設、団地集会所などにキッチンカーで出向く移動型コミュニティカフェも始めます。7月以降は要望があった場所へも出向く予定です。このため「癒しのリアンカフェ」は月1回に減らします。

思いに共感し集まった9人が中心となり活動しています。私たちスタッフにとっても「必要とされる居心地のよい場所」であり続けたいと思います。

**小泉さんから**  
カフェの開催を月1回にして、余力を残す考えはうなずけます。

**五味さんから**  
食事のメニューを見て驚きました。こんなに盛沢山なのに1000円とは。キッチンカーの利用はいいアイデアですね。

事業2★移動型

課題解決：足がない問題・周知

広げる

一般のカフェ+リアン暮らしの保健室  
=コミュニティカフェへ

地域へこちらから出向く

**堀内さんから**  
私の仕事の拠点も流山です。流山には地域活動の団体が多いので連携するといでしょう。自治体の助成制度の活用も検討してください。

**五味さんから**  
コーヒーにこだわるのいいアイデアだと思います。

第2段階は縁側・庭の開放です。ここでは、庭づくりや盆栽の手入れ、庭の収穫物等のワークショップを開催します。第3段階では1階のスペースを開放し、ミニ音楽会や映画の上映会などを行いたいと思います。

珈琲スタンドでは、納戸とガレージを改修します。設備資金として内外装工事費300万円、ワゴン・厨房機器・焙煎機等300万円の合計600万円を計上します。また運転資金（珈琲豆・お菓子など）は10万円とし、必要資金610万円はすべて自己資金で賄うつもりです。

「ほっとタイムCafe」は、3段階で住み開きカフェをつくっていきます。第1段階では、「珈琲スタンド」をオープンし、厳選した珈琲豆を焙煎します。これを目玉にしたいと思います。営業は金曜、土曜、日曜の11時から17時まで。流山特産のみりんを使ったお菓子の提供も検討しています。

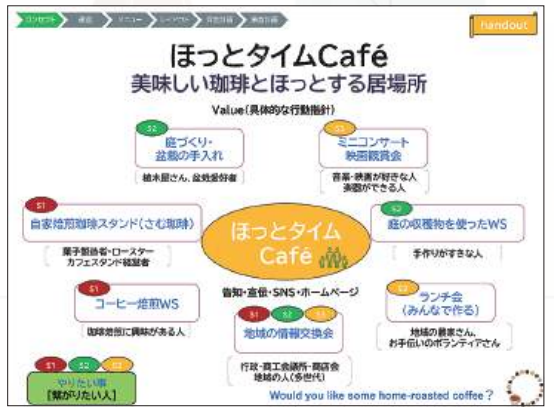
加えて、友人や近隣住民、親戚などとの交流も深まりそうです。



受講者

## ほっとタイムCafe

染谷祐二さん  
(千葉県市川市)  
千葉県民研修 12 期生



美味しい珈琲を味わう、ほっとする居場所を作りたいと思います。その名も「ほっとタイムCafe」です。居場所が地域の交流拠点になればいいと考えています。私の育った故郷で実現させ、故郷への熱い思いを是非ともかえりたい。場所は、流山市江戸川台に決めています。私の実家があり、今は兄が一人で住んでいます。実家であれば費用があまりかからず、できれば兄との共同事業にしたいからと。

**定期的なもの** 自取価格 **さむ珈琲 MENU【ドリンク】**  
Would you like some Coffee?

**本日の珈琲 Single Origin** (産地の個性そのまま)  
エチオピア 毛カバ(フルボディペカ (フロロロまで徹底的に焙煎))  
焙煎度: やや浅煎り (モディアドロースト)

グアテマラ SH-8 (カカオのココとスパイスに似せ調)  
焙煎度: 中深煎り (シテイロースト)

ブラジル・カマリッチ (キャラメル香の香ばしさと非やわらかしつかりしたコク)  
焙煎度: やや深煎り (フルシテイロースト)

**ブレンド珈琲** (アラビカ・タンザニア・グアテマラ)  
焙煎度: 中深煎り (シテイロースト)

スターバックスのドリンクサイズ  
Short 240ml, Tall 350ml 同量

カフェオレ・ウイナーコーヒー・アイスコーヒー  
レギュラーサイズ(R)400円・ラージサイズ(L)500円  
(240ml) (350ml)

Cafe Plan

種別	地域のレストランやカフェ、コミュニティカフエの創設
立地	アクセスのいい場所 (駅から徒歩5分以内)
営業日数	月1回 1回5時間
集客人数	5名 それ以上になる場合は、ファミリーターゲティングなど、地域や年齢層で異なる集客施策にまよていただく
参加費	2500円~3000円
開業前の準備	● レストランやカフェ経営者、地域のケアマネや介護福祉士、病院スタッフとつながりづくり ● SNSで開業準備の様子を発信

2028年10月開業 開始予定!

**堀内さんから**  
参加費のとらえ方が人により異なるので、得られる価値をしっかりと伝えることが重要です。

**小泉さんから**  
多くのがん患者は不安を抱えているのでとてもいい企画です。患者同士や経験者の話は安心につながると思っています。

閉ざされた空間で参加者を限定し、約束事(1) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

既存のレストランやカフェを間借りし、がん患者さんが交流する場を提供したいと思えます。開催は月1回、2時間程度で6人までとします。参加費は2500~3000円。がん専門の相談員や看護師と一緒に参加します。

そこで、患者や家族がちよとした心配事や不安、悩みを打ち明けたら、おしゃべりするがん専門のカフェが地域にあるといいなと考えました。

治療効果が高まり、がんサイバターの期間が長期化して



受講者

## ひだまりカフェ

志賀久美子さん  
(千葉県浦安市)  
東京 23 期生 3-DAY 講座

私は看護師で国立がん研究センターでがん専門相談員として、長くがん患者さんと関わってきました。最近、がん治療は、入院でなく外来で行われることが多いため、医療者とのコミュニケーションの機会や患者同士の関わりが少なくなりました。そのため、不安や困りごとを気軽に相談できない方が多いと感じます。また、患者同士の交流や支援を求めている人も多いと感じます。さらに、喜ばしいことに

Target Customers

利用者の想定

どんな人が来てくださる?

- がんと診断されたばかりの方やそのご家族
- がん治療中の方やそのご家族
- がん治療を終えたいけどなんらかの不安を抱えている方
- ご家族をがんで亡くされた方
- 少々お金を払ってもよいと考えてくださる方

お客様のタイプ

- 不安やストレス、苦悶感を感じているが、適切なサポートや思いを表出する場所があれば前向きな動きを持っている方

受講者 OG

### みんなの夢ハウス

五味滋子さん  
(埼玉県さいたま市)  
埼玉未来大学 1 期生



5 年前に任意団体を設立し、「コミュニティサロン みんなの夢ハウス」を JR 与野駅近くで開設しました。2 世帯住宅の 2 階部分での住み開きです。  
木、金、土曜の 10 時半から 16 時まで開き、利用料は 1 ドリンクとプチお菓子付きで 300 ～ 500 円。

夢ハウスでは多くの活動を展開していますが、4 本柱に分けられます。

まず、交流や自己実現のための倶楽部が 6 つあります。月 1、2 回定例開催の園芸、健康麻雀、手仕事、編み物、俳句、グラウンドゴルフの各倶楽部。それに月 1 回コンサートや単発の講座などを行う「シニア倶楽部」です。

2 本目として、高齢者が安心して暮らせるよう、医療職の方たちの NPO 法人の協力で行う「まちの保健室」があります。YouTube で全国のご当地体操の動画を見ながら体操するのは「夢体操」です。

3 本目として、その NPO 法人や民生委員・児童委員が暮らしの相談を行い、必要な機関へつなぐ活動です。

4 本目として、多世代交流です。月 2 回、「おもちゃ図書館」として子どもたちに遊び場を提供します。障害者の就労施設等で作られた農産物や倶楽部活動の作品を販売する「夢市・夢座」もあります。夢ハウスの会員は 64 人。30 代から 90 代までと幅広いですが、60 代と 70 代が 22 人ずつと多いです。世代間をつなぐ担い手は、定年前後のまだまだパワーを潜在させているシニア層です。人生 100 年時代。お互いの時間を分け合い、ゆるくつながったり、得意なことを教え合ったり、アイデアや夢を語り合い、それを実現していく。あそこに行けば何か面白いことをやっている。そんな場所に行きたいです。

#### ④地域交流、世代間交流のためのイベント活動

- ▶ おもちゃ図書館 (月 2 回開催)
  - ・おもちゃの貸出と遊び場の提供
  - ・対象 未就学児とその兄弟及び夢ハウスの会員
  - ・昨年度は延べ 250 人のお子さんが利用
- ▶ 親子イベント (年 6 回開催)
- ▶ プチマルシェ「夢市・夢座」(隔月開催)
  - ・障害者の就労施設等で作られた農産物販売
  - ・手仕事倶楽部や編み物倶楽部の作品販売
  - ・フリーマーケット
- ▶ スマホカフェ (月 1 回開催)
  - ・スマホにまつわるお悩み相談
  - ・講座ではなく、カフェ形式



#### ①交流や自己実現のための講座の開催や倶楽部の運営

6 つの倶楽部が活動中  
月 1～2 回定例開催  
単発のシニア倶楽部  
月 1 回開催



受講者 OG

### ネコノテカフェ

合同会社みなサポ 代表社員  
鈴木衛理歌さん  
(神奈川県南足柄市)  
東京 5 期生 WAM 助成講座



コミュニティカフェ全国交流会での発表は今回で 3 回目になります。かつて、開設支援講座の受講生として出場し、カフェの開設直後も登壇しました。

11 年前の 2015 年 10 月にネコノテカフェをオープンしました。伊豆箱根鉄道大雄山線塚原駅の目の前です。週 5 日、9 時から 16 時半まで開いています。

「地域の方の健康寿命を延ばすこと」を目的として開業しました。高齢社会に求められるのは健康寿命を延ばすこと。そうすることで、社会の負担も減り、本人にとっても幸せに人生を終えられると思います。

介護福祉士として訪問介護の仕事や高齢者施設での音楽ボランティアなどで介護の現場を見てきました。そんな体験もあって、健康寿命へのこだわりが生まれました。

10 年間目指し続けたのは「元気を生み出す好循環」です。健康寿命を延ばすには、現在幸せであるという気持ちが必要です。人とつながることや誰かの力になることで喜びを感じたり、自分を認められたりすることでこれからも元気であり続けたいと願う気持ちが生まれます。そして、食事に気を付けたら運動したりして健康を維持し、健康であるからこそ好きなことをやり、またそこで幸せを感じるという好循環に入ります。ネコノテカフェは色々な手段での好循環に入る仕掛けを作り、健康を維持する手助けを行ってきました。

来店客のさまざまな欲求を引き出し解決しようとする、みんなにとっても良い結果となります。一人の欲求こそみんなの Win-Win のもとです。そんな Win-Win を作り出してくれる当店で愛着を感じる方が多かったからこそ 10 年続けられたのだと思います。店名の由来ともなった思い、たくさん「猫の手」が集まる状態が今、実現しています。

#### ネコノテカフェが作り出してきたもの



グループ	テーマ	カフェ名・所属等（都道府県）	進行役
1	認知症カフェ①病院や老人ホームで開催	Dカフェnet（東京）	竹内 弘道さん
2	認知症カフェ②人と人、情報をつなぐ	和みかふえ（千葉）	前澤 弘子さん
3	自立支援法に基づく利用者主体カフェ	国ちゃんのコーヒー屋さん（東京）	東原 伸江さん
4	赤ちゃん食堂の始め方	赤ちゃん食堂ねるこ（東京）	酒井 広美さん
5	コミカフェが地域で果たす役割	福祉ジャーナリスト（東京）	浅川 澄一さん
6	団地カフェ①広がる福祉事業	コミュニティカフェ幸茶店（埼玉）	打越 紀子さん
7	団地カフェ②高齢者の居場所	元気スタンド・ボリズム（埼玉）	小泉 圭司さん
8	自宅住み開きカフェで地域交流	Cafe ハートフル・ポート（神奈川）	五味 真紀さん
9	地域の有志でつくるサロン	みんなの夢ハウス（埼玉）	五味 滋子さん
10	利用者をつくるコミカフェ	コミュニティスペースほぼのら（埼玉）	小峰 弘明さん
11	健康寿命を延ばすカフェ	ネコノテカフェ（神奈川）	鈴木 衛理歌さん
12	コミカフェの経営、会計、マーケティング	堀内会計事務所・税理士（千葉）	堀内 龍文さん

12人の登壇者による発表が終わり、最後の第4部に入った。第4部は参加者全員が12のテーマ別の席に移動し、討論を始めた。12の各グループの進行役には実践者スピーチに登壇した4人のほか、受講者プランへの3人の講師、それに経験豊富なカフェ運営者などが就いた。  
1時間弱の短い討論時間だったが、どのグループからも熱心な、あるいは弾んだ声が聞かれた。



# 活動報告

## シンガポールの大学生に研修

### 高齢者疑似体験事業（うらしま太郎）

WACは昨年12月2日、東海大学品川キャンパスでシンガポール社会科学大学（SUSU）および東海大学国際学部（SUSU）の学生に合同研修を実施しました。

この日のメインプログラムは、知識を身体的な実感へと変える高齢者疑似体験です。体験の冒頭、学生の一人がモデルになり、WACのインストラクターが装具の装着手順を実演しました。

身を乗り出してその実演を注視する学生たち。新しい知識を吸収しようとする彼らのポジティブなエネルギーで、会場は活気に包まれました。

実演後、6人のインストラクターごとにグループに分かれた学生たちは、「待っていました」と言わんばかりに装具を身にまといまいます。一つひとつの装着作業さえも、彼らにとっては刺激的な発見の連続でした。互いに声を掛け合いながら、終始活気に満ちた様子でプログラムが進みました。

足元のおぼつかない不自由さに驚きながらも、真剣にそのメカニズムを理解しようとする姿勢が印象的でした。また、指先の不自由さにも苦勞しながら、効率的な動かし方を仲間と積極的に模索していました。

学生からは、「この体験で、高齢者に



リラックスした雰囲気の中、実演を見守る学生たち

対してもっと忍耐強く、思いやりをもって接することができるようになったと思う」など、前向きな感想が寄せられました。

なお、当日は高齢者疑似体験に先立ち、日本の介護制度と現場のリアルについて2つの講義も実施しました。WAC常務理事の浅川澄一さんが「家族介護から『介護の社会化』へ」を、ケアマネジャーの濱洋子さんが「現場を支える専門職の役割」をそれぞれ解説。

ICTによるリアルタイム翻訳を活用したことで、専門的な内容もスムーズに共有され、その後の体験学習をより深いものにしました。

日星両国の次代を担う若者たちが、超高齢社会における「共生」のあり方を楽しみながら、かつ真摯に考えた、非常に有意義な国際交流の一日となりました。（理事・事業部／若林麻衣）

## タカラスタンダードで初の研修

### 高齢者疑似体験事業（うらしま太郎）

大手住宅設備機器メーカー、タカラスタンダード株式会社の社員に昨年10月24日、高齢者疑似体験の研修を実施しました。同社の宇都宮ショールーム（栃木県宇都宮市）で行い、参加者は20人でした。

昨今のリフォーム需要から最近では年配の顧客も多いなかで、会社が対応する社員は皆若年層です。高齢の顧客の視線を疑似体験することが重要と判断し、今回初めて依頼が来りました。

当日は参加した社員さん全員が高齢者疑似体験セットを装着し、ショールーム内のキッチンやバスルームで実際に使用していただきました。普段は気付かない高齢者の身体的な不自由さや不安な気持ちを実感することができたようでした。

お風呂の浴槽への出入りやまたぎ越しの動作、キッチンで高さのある棚から物を取り出す動作、シンクで洗い物をする際の動作、機械のパネル等の操作など、いずれも当たり前にできる動作がままならない状況に、戸惑いというよりは驚きを感じていたのが印象的でした。

ショールームの照明もオシャレな雰囲気

場所があります。高齢者にとっては視力や視野の悪さに追い打ちをかけかねないです。好ましい状況ではないことも実感していただきました。

疑似体験研修後は参加者同士でグループワークを行い、体験中の気付きや高齢者への見方や感じ方の変化、新たに理解できたことなどを各自が積極的に発言し、全体共有されました。

この高齢者疑似体験研修を通じて、高齢者自身の身体的・心理的狀態への理解が深まったようです。高齢顧客に二層寄り添った生活提案だけでなく、全世代のお客様に対し安心安全に過ごせる住まいを提案するヒントが得られ、有意義だったと評価されました。

（理事・事業部／向井隆泰）



使い勝手やキッチンに置かれている物の見え方なども確認した。

『ふれあいねっと』は、個人会員556人（うち個人正会員75人）のほか、以下の法人・団体のご協力により、発行しています。

(N)ウェアラブル環境情報ネット推進機構／  
 (-財)高齢者住宅財団／(公財)さわやか福祉財団／(N)SSSネットワーク／(公財)テクノエイド協会／(N)東京山の手まごころサービス／  
 (-社)日本産業カウンセラー協会／(N)日本心身機能活性療法指導士会／(-社)日本青少年育成協会／久光製薬(株)／(N)りすシステム／YKK AP(株)  
 ※五十音順。(株)=株式会社、(-財)=一般財団法人、(公財)=公益財団法人、(-社)=一般社団法人、(N)=NPO法人



あなたの暮らしをもっと豊かに、生き生きと  
**公益社団法人長寿社会文化協会 WAC**へ  
**入会しませんか！**

WACはWonderful Aging Clubの略  
 楽しく年を重ねていきましょう！

個人賛助会員の年会費は3,000円  
 会員誌『ふれあいねっと』が届きます  
 (個人正会員の年会費は、10,000円)

●WAC会員の特典●

会員が安心してWACの活動に取り組めるよう、会員補償制度を設けています。

●ご入会およびお問合せ●

〒105-0011 東京都港区芝公園 2-6-8 日本女子会館 1階 公益社団法人長寿社会文化協会  
 ☎ 03-5405-1501 代

●年会費のお振込先●

ゆうちょ銀行振替口座 00150-1-33737 公益社団法人長寿社会文化協会

表紙の写真は：

右上隅 ● 2月に千葉県福祉ふれあいプラザで行われた「地域包括支援センター交流会」の参加者たち

題字下左から ● コミュニティカフェ全国交流会のグループ討論とチラシ (P2～9)

その下左から ● 2025年12月に行われた千葉県福祉ふれあいプラザ介護予防トレーニングセンターの「体力測定イベント」(2枚とも)

最下段 ● 千葉県福祉ふれあいプラザの県民研修「コミュニティカフェ開設講座」の座学、カフェの見学風景(2枚とも)、同プラザの「地域の茶の間」でコロナの演奏を聴く参加者たち



2026年3月31日発行 通巻292号

発行人：服部 万里子  
 編集人：浅川 澄一  
 編集：昆布山 良則  
 発行：公益社団法人・長寿社会文化協会

〒105-0011  
 東京都港区芝公園 2-6-8  
 日本女子会館 1階  
 TEL：03-5405-1501 (代)  
 FAX：03-5405-1502

制作：岡村直実 (JCユニット)  
 定価 1冊 400円

常務理事会、理事会の報告

WAC 定時総会は 6月25日 (木曜日) に開催

WACは3月18日(水曜日)に本部会議室で2025年度の第8回常務理事会と第6回の理事会を開きました。それぞれ4人、13人が出席しました。

2025年度の事業報告案と2026年度の事業計画案および同予算案を審議しました。

千葉県福祉ふれあいプラザで2月15日にマリimba演奏の春コンサートで440人、3月7日の認知症啓発イベントで296人の各来場者があったと報告されました。

高齢者疑似体験事業では予算を上回る約620万円の収入となり、26年度の目標を650万円にします。インストラクター研修の参加者も昨年より増員となりました。

コミュニティカフェ全国交流会を25年度に引き続き26年度も2027年2月27日(土曜日)に開く予定です。また、定時総会を6月25日(木曜日)に本部会議室で開くことを決めました。

次回は、2026年度の第1回常務理事会と第1回理事会となり、5月14日(木曜日)に開きます。



3月18日にWAC会議室で開かれた第6回理事会

# 「ふれあいねっと」バックナンバーのご案内

1冊400円、かわら版は1部100円(いずれも税込)+送料でお分けします。代金後払い(郵便為替・銀行振込、手数料お客様負担)です。

在庫がなくなり次第販売終了となりますので、あらかじめご了承ください。

## 2025年8月号 (No.291)



- WAC 定時総会  
服部万里子理事長を再選  
常務理事4人も再選  
定時総会を開く
- 主要事業の報告  
9～10月に東京で「コミュニティカフェ3-DAY講座」を開催  
第三者評価は障害者施設が5件と増加  
盛況の千葉ふれプラ・トレーニングセンター  
品川区から「就業支援事業」を受託
- 全国のWACポイント一覧

## 2025年3月号 (No.290)



- コミュニティカフェの  
全国交流会を開催  
実践者4人が活動をスピーチ  
受講生5人がカフェプランを発表  
14グループでテーマ別討論
- 主要事業の報告  
講演と映画で認知症を理解  
千葉ふれプラ  
Chubb 損保で初のうらしま研修

## 2024年8月号 (No.289)



- Message (服部万里子 理事長)  
「参加型長寿社会」を目指して
- WAC 定時総会  
収支差はマイナスに  
理事長の交代を報告
- 主要事業の報告  
コミュニティカフェ全国交流会を4年ぶり開催へ  
高齢、障害、子どもで29件の評価を実施
- 全国のWACポイント一覧

## 2024年3月号 (No.288)



- Message (高倉幸次 理事)  
一番ヶ瀬康子元会長との出会い
- 認知症ケアの啓発イベント  
「千葉県福祉ふれあいプラザ」  
で開催
- 介護保険の訪問介護報酬がダウン  
事業者者に危機感広がる  
ヘルパー裁判、最高裁に
- 「編集長の眼」No.13

## 2023年8月号 (No.287)



- Message (升田忠昭 理事長)  
シニアがいいきと暮らせる社会を4期目の理事長として
- 定時総会と理事会を開催  
升田理事長を4選  
コロナ禍でも331万円の黒字  
会員減少は続く
- 全国のWACポイント一覧
- 事務局長の小林里美さんが逝去

## 2023年2月号 (No.286)



- Message (町野美和 理事)  
コロナ陽性での気力減退から回復  
お泊りデイの利用者に寄り添う日々
- 「地域共生ボランティアのすすめ」  
仙台市と京都市で開催  
子ども食堂、カフェ事業者らが登壇  
見学者がボランティア活動の現場で  
感じたこと、学んだこと
- 元理事の亀川昌一さんが逝去

### ご注文

お送り先の郵便番号、住所、電話番号、氏名、希望の号、冊数を下記までお知らせください。

WAC WONDERFUL AGING CLUB 公益社団法人長寿社会文化協会  
E-mail: iken@wac.or.jp ● FAX: 03-5405-1502 ● TEL: 03-5405-1501