# 【レポート】アクティブシニアの活躍の場を

3 月 25 日（土）「ひろさきセカンドライフ・プロジェクト」キックオフイベント

当市が取り組む地域再生計画「アクティブシニアが活躍するひろさきセカンドライフ・プロジェクト」。これは、平成 32 年度までに「移住者 70 名」等の目標を掲げ、平成 29 年度に本格的に始動するものです。3 月 25 日、東京都内でそのキックオフイベントを開催しました。この日は都内在住の弘前市出身者、移住希望者らおよそ 10 名が集まり、プロジェクトの概要、移住経験者の談話などに聞き入りました。

## ■セカンドライフ・プロジェクトとは――弘前市経営戦略部総括主査　土岐博志

まず、市職員の土岐が弘前市の概要と人々の暮らしぶりについて説明しました。弘前市は何と言っても弘前城と桜が有名ですが、生産量が日本一のリンゴや岩木山など、数多くの観光資源、自然環境に恵まれています。また、城下町でありながら、明治期以降の洋風建築が今でも多く残っており、風情のある美しい街並みがあります。冬の雪は厳しいものがありますが、雪かきを通した「雪かきコミュニケーション」が弘前で暮らす魅力のひとつである例なども紹介しました。

このようなまちで展開される「ひろさきセカンドライ

フ・プロジェクト」は、アクティブシニアを地域の重要な担い手と捉え、地域の住民と一体になって活躍してもらおうとスタートしたもので、今回のイベントでは、「住まい」と「活躍の場」について説明しました。具体的に、まず住まいとしてはサービス付き高齢者向け住宅（サ高住）を中心に提供します。サ高住の入居要件は、通常 60 歳以上ですが、国の特例制度を使い、入居要件を 50 歳以上に緩和して元気なシニアの移住を促進していく方針です。今年 1 月には空き部屋などを利用したお試し居住を実施しました。一人ひとりの希望を聞くオーダーメイドのスタイルで取り組み、体験者のうち 1 名が早くも 3 月末には移住する予定となっています。

また、活躍の場の提供として、「生きがいづくり・コミュニティの形成」「就労機会の提供」「生涯学習機会の提供」「健康づくりのための活動」などに取り組んでいくことを紹介しました。特に就労機会については、移住者の経験を活かした活躍の場や、生きがい就労などの機会も提供していく予定であることも紹介しました。

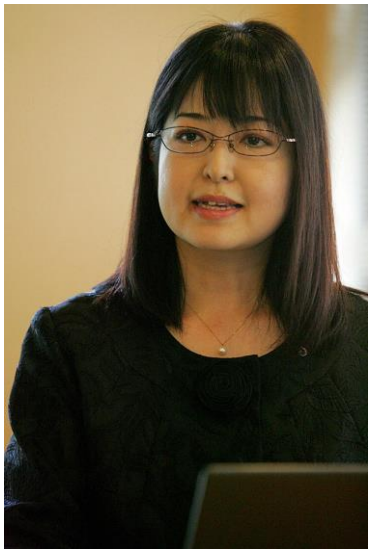
## ■活躍と交流の場を提供する「りんごの樹」

――有限会社アムスカンパニー代表取締役　佐々木愛氏

続いて登壇いただいたのがアクティブシニア向けサ高住「りんごの樹」を運営する有限会社アムスカンパニー代表取締役の佐々木愛氏です。佐々木氏からはりんごの樹の特徴や、暮らしぶりなどを紹介いただきました。

りんごの樹の特徴はなんといっても「広いこと」。一般的なサ高住が 18～25 平方メートルであるのに対し、こちらは 32～59 平方メートルです。「ご家族が来ても安心して泊まっ

ていただける」広さです。



また、全館バリアフリーで、365 日 24 時間の見守り体制があり、室内 3 箇所にあるボタンを押せばすぐ駆けつけてくれる安心の体制。社会福祉法人愛成会と提携しており、同法人が運営する施設が隣接。「デイサービス、訪問介護があるので、何かあっても安心」。ほかにも、乳児保育園や幼保連携型認定こども園などがあります。りんごの樹の 1 階では「こども食堂」や「高齢者カフェ」を運営しており、施設内にとどまらない、多世代交流が生まれる工夫もしています。

そして、温泉やはっきりとした四季、美しい景観といった弘前市の魅力、ねぷたを始めとする祭りが根強く残る豊かな風土文化があることを話し、「弘前市でなら自分らしさを表現する場を見出すことができるのでは」と、さまざまなイベントやボランティアがあることを紹介いただきました。ボランティアは提携する社会福祉法人や医療法人、児童施設で行われており、多世代交流の楽しさとともに「地域で役立つ」やりがいを感じられるものであると佐々木氏は話しています。

そして最後に「今後の人生のパスを考えて」と投げかけます。いずれ認知機能・運動機能は低下し、サ高住も卒業しなければならない時が来るかもしれません。「その時に、選択肢が多いことが人生を安心なものにする」と指摘した上で、「自分らしいくらしを実現するために」弘前市という選択、りんごの樹のような生活を考えてほしいと語って締めくくりました。

## ■「弘前が好きだから」移住予定者のキモチと現実――“移住者第一号”中田るり子氏

中田氏

次に登壇いただいたのが、“移住者第一号”の中田るり子氏です。中田氏は 1 月のお試し居住を体験して移住を決定、3 月末にはりんごの樹に入居することになっています。市職員の秋田との対談形式で移住に至った経緯などをお話しいただきました。

中田氏はもともと弘前市出身で「18 歳までは市内で過ごして、雪の多さや寒さが辛かった」思い出があったそうです。しかし「45 年も都内で事務職に就いていて、もう弘前に帰りたくて帰りたくて堪らなかった」という思いを抱いていたために、平成 27 年頃から移住することを考え始め、市に積極的にアプローチしたことを説明しました。

移住体験は 2 泊 3 日。りんごの樹の空き部屋を利用して

のステイで、「雪、寒さが嫌いなら、敢えてそのシーズンに来たほうが良い」とのことから1月に実施。中田氏の希望で、隣接する介護施設でのボランティア体験、郷土料理体験などに参加しました。

りんごの樹でのステイや諸体験を中田氏は「すっかり気に入った」と話します。まずりんごの樹は保育園に隣接しているため「遊んでいる小さな子どもたちの姿が間近に見える。それだけで明るい気持ちになれた」とのこと。郷土料理体験も懐かしく、「おばあちゃんの味を思い出し、習いたくなった」ので、移住後は自転車で通って習うとのこと。ボランティアについては、都内ですでに介護士の初任者研修を受けるなど、セカンドキャリアの選択肢に入っていたこともあり、移住後も研修を続け、さらにステップアップしていきたい考えであることも話してくれました。

そして最大の課題の寒さについて、中田氏は「記憶にあるよりも 5 度は暖かい」と驚いたことを明かし、家の中の寒さも「暖房を付けておかないと眠れないと思っていたらこれも全然そんなこともなくて、“やったあ！”という気持ちになった」ことも話しました。「一軒家では雪かきの苦労が絶えないが、集合住宅ならその心配もない」ことも、りんごの樹を選んだ理由だったそうです。

## ■ 100 歳まで生きるために必要なコト

——特定非営利活動法人スポネット弘前理事長　鹿内葵氏

最後に登壇いただいたのは、特定非営利活動法人スポネット弘前理事長の鹿内葵氏です。鹿内氏は先ごろあったダボス会議で「これからの人生 100 歳が当たり前になる」ことが議論されたことを挙げて、「100 歳までどう生きるかを考えると、健康、スキル、人間関係・コミュニティの 3 つの無形財産を蓄えることが大事になるのでは」と指摘した上で、同 NPO の活動について紹介しました。

もともと同 NPO は「移住・定住を促進する目的で活動しているのではなく、安心で安全なまち、暮らしをつくることを目的に活動してきた」と鹿内氏。りんごの樹にもほど近い、南富田町体育センターの指定管理者を務めており、さまざまな形での社会参加機会の創出に取り組んでいます。

そのひとつが「夏休み、冬休み期間の学習支援と居場所づくり事業」。主に小学生の宿題を、弘前大学の学生が手伝うという事業ですが、「百人一首指導や卓球教室などさまざまな領域に広がっている」とのこと。

また、高齢者対象の「生きがいサロン事業」「地域健康教室事業」「セカンドライフ地域貢献事業」にも取り組んでいます。地域健康教室事業については「青森県は日本一の短命県。だからこそ逆に手厚く力を入れて取り組むことができる」と逆境をバネに健康促進が進められていることを紹介。ランニングクラブでは、小学生から 70 代まで多世代が参加し、短期間でフルマラソンに参加する人もいるなど、積極的な活動が進められています。弘前

駅前の商業施設「ヒロロ」の 3 階にある公共スペースを利用した健康教室の運営にも携わり、受講生たちで運動会を開催するなど、その活動は非常にアクティブです。

また、セカンドライフ地域貢献事業は、アクティブシニアの知識・経験を活かした活動で、例えば「学校体育支援事業」という、専門の外部講師や地域のボランティアとして、学校体育に関わってもらう事業を展開していて、現在は退職された方が、体育の授業をサポートするなど、元気に活躍されています。「高齢者が得意なことを生かして活躍できる場をもっとつくりたい」と話してくれました。

最後に鹿内氏は「ずっと暮らしていきたいと思えるまちをつくることが、移住・定住を促進することにもつながるのだろう」と話し締めくくりました。

## ■移住希望者へのリーチ

3 者のトークのあとは、会場を設えてのティータイム＆フリートークの時間。会場では、登壇者も交えて移住や弘前のことについて語り合う参加者の姿が見られました。

「今日たまたま有楽町でこのイベントがあることを知って来た」という都内在住の 50 代男性は、移住を検討していたために「さまざまな選択肢を考えることができて良かった」と話していました。また、「移住経験者（予定者の中田氏）の話が一番良かった。移住に伴うさまざまな不安要素を移住者目線で話してくれてとても参考になった」とも話していました。

また、同じく都内在住の 60 代女性は、「弘前は好きだが、特に移住は考えていなかった」そうですが、「サ高住の広さ、高齢者でも講師になって子どもたちに教えられるという（ス

ポネットの）取り組みはすごく魅力的だと思えた」と話し、「たまたま興味を持って来ただけだったけど、もっと友達を連れてくれば良かった」と話していました。

移住・定住促進に広報や情報発信は不可欠のもの。今回のキックオフイベントでは、移住希望者、潜在的な移住希望者、または弘前が好きな弘前ファンといったさまざまな層の方々にご参加いただくことができ、弘前の今の情報をお伝えし、今後の活動に向けてはずみを付けることができました。今後の「ひろさきセカンドライフ・プロジェクト」の活動にご期待ください。