

# シニア世代の支え合い橋渡し



札幌・大通公園の花壇に色とりどりのパンジーの苗を植える会員たち

## 20周年、社会貢献の原点模索

元

気な高齢者の全道ネットワークとして誕生した「シーズネット」(奥田龍人理事長、現在は認定NPO法人)が今年2月で20周年を迎えた。シニア世代が豊かな人生を送るため、「仲間づくり」

「居場所づくり」「役割づくり」と「支え合い」を基本理念に、活動の幅を広げている。新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、「仲間づくり」の核となるサークル活動の多くが休止を強いられるなか、「脳活」や合唱をオンラインで楽しんでもらう取り組みが会員内外で人気を集めている。20周年を機に原点に戻り、「シーズネット版ボランティアポイント制度」の拡充をはじめ社会貢献に力を入れたい考えだ。(脳活の問題と写真の一部はコロナ禍前に撮影はシーズネット提供)

新緑の季節。札幌・大通公園1丁目に認定NPO法人シーズネットの副理事長、千秋憲博さん(77歳)と会員ら29人が集まり、春の花の苗の植え付けに汗を流した。大通公園の花壇は札幌市公園緑化協会が管理しており、毎年、ボランティアの手も借りて整備している。初めはシーズネットの会員サークルの一つが参加し、平成22年からシーズネットのボランティア活動として取り組むようになった。長年の活動が評価され、平成30年、国土交通大臣から感謝状を贈られた。

集まった会員らは札幌市公園緑化協会大通公園管理事務所の秀野久美子さん(45歳)から「花壇の中心

から始め、苗が地面と同じ高さになるように植えてください」と説明を受けた後、4班に分かれ、花壇をシヨベルで掘って穴を開け、赤、黄、白、青のパンジーの苗を植え付けていった。合わせて1664株を植えた後、札幌テレビ塔南側のプランター12基に22株ずつ植え、



秀野久美子さん



藤岡延子さん（右）と齊藤淳子さん

作業を終えた。

藤岡延子さん（85歳）〓札幌市東区〓と齊藤淳子さん（85歳）〓小樽市〓はともに、大通公園での花のボランティアを10年以上続けている。藤岡さんはコロナ禍で外出を控えており、シーズネットの仲間と会うのは今年初めて。「楽しみは花を世話することです」と話す。齊藤さんは「孤独死しないよう、出かける用事をつくるためにシーズネットに入った」そう。独身者のサークル「シングルの会」の代表を務め、コロナ禍が広がる前は会員で旅行に出かけたり、食事やゲームを楽しんだりしてきた。「一人で

悩んでいる人はぜひ入会してください」と呼びかける。

会員たちは10月中旬まで毎週木曜日の午前中、花壇を整備したり、季節ごとの花の苗を植えたりする。

### 縦から横社会へ切り替え 新しい仕組みの「種」に

シーズネットの事務所は札幌市北区北10条西4丁目1、SCビル2階（☎011・717・6001）にある。事務局の業務を担うのは皆、会員のボランティアだ。

設立は平成13年2月13日。札幌市社会福祉総合センターの会議室に初代理事長の岩見太市さん（平成25年10月4日、72歳で死去）や二代目理事長となる奥田龍人さん（69歳）らが集まり、NPO法人シーズネットの設立発起人会を開いた。岩見さんは京都市出身で、京都の信用金庫を退職後、長野県で会員制による資金調達で知的障害者施設を創設したことで知られる。昭和61年、札幌の医療法人溪仁会に迎えられ、札幌市社会福祉協議会でも働いた。

岩見さんがシーズネットを設立したのは、サラリーマンの縦の社会から対等な横の社会への切り替えを図り、シニア世代の支え合い

による地域社会づくりを実現するためだった。「シーズ」は英語で「種」の意味。「高齢者による新しい仕組みの『種』になりたい」との気持ちを込めた。平成27年、認定NPO法人となった。

現在、会員は札幌を中心に780人・団体。発足当時66・8歳だった平均年齢は76・5歳になった。会員の内訳は個人会員755人、団体会員17団体、賛助会員8人・団体だ。会費は個人が年間3千円。今後、会員区分を見直し、シーズネットの理念に基づき社会貢献活動を担う会員を「正会員」とし、サークル活動を楽しんだり、理念に共感してシーズネットを応援したりする会員を「賛助会員」とする方針だ。函館と旭川に支部があり、京都府と三重県に姉妹NPO法人がある。

### 多岐にわたる社会貢献活動 中国・樺太帰国者の支援も

仲間づくりのサークルは札幌だけで31ある。コロナ禍で、合唱団やゴルフを楽しむ会、男の料理教室、ボウリングサークルなどは活動を休んでいる。理事長の奥田さんは「新型コロナウイルスを恐れすぎると、組織フレイル」に陥る危険性がある」

と警鐘を鳴らし、サークル活動に限らず、感染防止対策を万全に講じて活動を続けるべきだと強調する。併せて、生き生きとしたシニアライフを送るには健康寿命を延ばすことが重要だとし、「体力が落ちてでもサークル活動に参加し続けられる仕組みづくり」を課題に挙げる。例えば、要支援と介護認定された会員を車椅子で受け入れることも一つだ。

シーズネットはシニア世代の「役割づくり」の一環でさまざまな社会貢献事業、ボランティア活動を展開してきた。大通公園の花壇の整備もそうだ。過去、お年寄りの話し相手となる「傾聴ボランティア」の養成・



「社会貢献に力を入れたい」と語る理事長の奥田龍人さん

派遣事業に取り組んだこともある。北大の留学生のためのガレージールにも協力した。孤立死の防止、見守りを兼ねた配食、独居の高齢者と食事をする「共食」サービスにも取り組んだ。理事の青木基成さん（72歳）を中心に、中国、樺太帰国者を支援



「男の料理教室」で調理する会員たち



介護予防の運動に取り組む中国帰国者

する事業を続けている。北海道社会福祉協議会の委託事業だ。帰国者は高齢化しており、介護予防と交流を兼ねた「わくわく運動&茶サロン」を札幌市厚別区のみみじ台管理センターと手稲区の市営住宅・前田7条集会所で定期的に開催している。

### ボランティアポイント制度 新たな地域貢献活動に拡充

今後、拡充したいのは新たな地域



地域交流サロンこのはなに集う会員たち

貢献活動と位置づける「シーズネット版ボランティアポイント制度」だ。仕組みはこうだ。ボランティア活動に従事した会員に1ポイントを付与する。活動は1日1回、1〜2時間を上限とする。「1ポイント100円」に換算し、5ポイントごとに500円のクオカードと交換する。

活動内容は大きく分けて三つある。①直接的なボランティア活動（話し相手、介護補助、家事補助）②活動費の寄付③事務局の補助活

動（連絡・受け付け業務、ポイント集計、広報など）だ。これまで、最大5人の会員がデイサービスの現場やグループホームなどで、散歩に同行したり、水分補給時にお茶を出したり、入浴後に頭髪を乾かしたりした実績がある。ただ、コロナの感染が拡大してからは活動できない状態だ。

超高齢化社会を迎え、奥田さんは「今後は、60代、70代の人が80代、90代の人を支える仕組みをつくる必要がある」と話し、高齢者同士の支え合いの重要性を訴える。

シーズネットが高齢者向け住宅の情報提供や高齢者の居住安定で果たした役割は大きい。民間のデイベロッパーと連携して、高齢者向け賃貸マンションの運営と入居者支援を実現させたり、サービス付き高齢者向け住宅の登録事業を札幌市と北海道から受託したり、高齢者向け住宅の情報誌を発行したり、NPO法人の枠を超えた取り組みは常に模範となった。

「居場所づくり」としては、札幌市豊平区の集会所で平日、「地域交流サロンこのはな」を開設し、おしゃべりしながら刺繍や絵手紙、グラウンドゴルフ、ストレッチが楽しめる交流の場となっている。

# 間違っても気にせずに！

## 脳活塾

コロナ禍でサークル活動や各種講座が休止となったため、シーズネットはオンラインによる「WEBサロン」を昨年8月以降、順次始めた。「脳活塾」と「よつちやんと歌おう」を紹介する。

脳活塾の塾長（講師）を務めるのは柿沼英樹さん（57歳）だ。柿沼さんは鉚路市出身で、平成27年、社会福祉法人溪仁会からシーズネットに転向し、生活支援担当部長を務めている。社会福祉士と介護支援専門員の資格を持っている。脳活塾を始めたのは平成28年。高齢者の認知機能低下の予防策として「脳活」を取り入れようと考へ、東京都老人総合研究所で研修を受けた後、プログラム作りに取り組んだ。

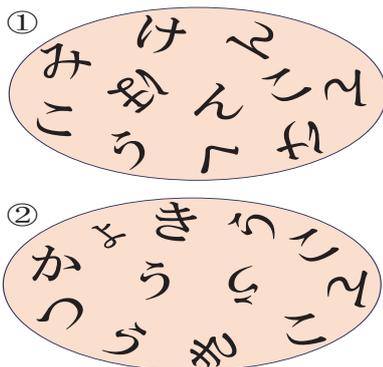
現在は、月曜日の午前と午後、水曜日の午前の計3コマ、シーズネットの研修室で講座を開いている。受講料は週1回、3カ月コースで8千円。コロナの感染拡大で昨年9月から休止していた講座を今年1月13日、人数を絞って再開した。いまは、通常の講座と昨年7月に始めたWEB版の二本立てで臨む。WEB版は参加無料で自由に参加できる。WEB版脳活塾はシーズネットの研修室を「スタジオ」に発信する。4月22日午後1時。オンライン会議アプリ「Zoom」を使い、参加者と双方向の授業を始める。挨拶と近況報告を交わした後、1時限目は「体操」だ。座ったまま、まず、腕を擦る。腕を組んで上に上げながら息を吸って、吐く。両肩を前後に回す。両手を握って、開く…。このあたりから「脳活」の要素が入ってくる。親指から小指まで5本の指に1から5までの番号を付ける。「1と2、3と1、5と2」。柿沼さんが言う番号に合わせて、参加者が左右の手の指を出す。

次第に難易度が高くなり、両手両足にとどまらず、頭、胸、腰、膝まで使った全身運動になる。体がほぐれ、血の巡りがよくなったところで、2時限目の「脳活」に移る。WEB版脳活塾の参加者は毎回、5人から10人前後。女性が8割を占める。柿沼さんの三原則は「無理せず」「気にせず」「我慢せず」。「間違っても気にせず、自分のペースで取り組んでほしい」と参加者を気遣う。柿沼さんが考案した「脳活」の問題は250を超えた。四字熟語をはじめとする漢字やしりとりなど言葉の問題ほか、歴史やことわざ、図形と多岐にわたる。「出前講座」も多い。道内外の自治体や社会福祉協議会から依頼があると出向き、脳活塾を開く。柿沼さんに問題を作ってもらった。一つは「四字熟語パズル」だ。リストにある漢字を組み合わせて四字熟語を6個作る。もう一つは「まぜまぜ言葉」。円の中のひらがなを並び替えて言葉を作る問題だ。挑戦してみてください。答えは30ページにあります。



カメラに向かって講義をする柿沼英樹さん

### 問題2



①②の円内のひらがなを並べ替えて言葉を作ってください。（ヒント）それぞれ「こ」から始まって「ん」で終わる言葉になります。（ヒント2）ひらがなを漢字に変換するとそれぞれ6文字になります。

### まぜまぜ言葉

### 問題1

リスト

音	足	尾	前	一
首	東	同	頭	耳
味	鼻	自	口	阿
貫	異	馬	叫	自
手	喚	給	噌	風

四字熟語パズル  
リストの漢字を組み合わせて四字熟語を6個作ってください。各四字熟語には人の体に関する漢字が必ず1字入ります。またリストの漢字は一度しか使えません。最後に使わずに残った漢字をお答えください。

## よっちゃんとお歌おう

「よっちゃんと歌おう」を受け持つのは「うたごえ喫茶」の「出前」で知られるフリーランスの音楽家・石澤佳子さん(48歳)札幌在住。石澤さんは青森県の五所川原で生まれ、弘前と青森で育った。音楽歴は3歳から15年間続けたピアノと10年



# 歌を通して広がる交流



アコーディオンの演奏に合わせて歌う石澤佳子さん

前に始めたアコーディオン。道内の大学を卒業後、販売や営業、接客の仕事を経験し、シーズネットに勤めていた時にうたごえ喫茶に関心を持ち、アコーディオンを始めた。

「歌を通して人と人がつながるきっかけをつくりたい」と思い立ち、音楽イベント出前の事業計画をまとめ、平成23年、社会的企業の創業と人材創出を支援する内閣府の給付金事業のコンペに応募したところ、採択された。起業支援を受けながら事業化の下地をつくり、翌24年2月、個人事業主としてスタートを切った。

出前の仕事で訪ねるのは札幌と近郊の町内会や団地の集会から、各種研究会、同窓会、高齢者施設や飲食店までさまざま。文化教室の講座も多い。この10年間で、アコーディオン1台でこなしした出前公演は2500回、参加者は延べ9万人を超える。

4月27日午前11時過ぎ、シーズネットの研修室に「皆さん、こんにちは！」と「歌姫よっちゃん」こと石澤さんの明るい声が響く。13回目を迎えるWEB版うたごえ喫茶だ。「今日はちよっと肌寒いけど、いいお天気で、お洗濯ものがよく乾きそうですね。いきなり、お花見の歌を歌います！」

アコーディオンでメロディーライ

ンと和音を奏でながら、「はーるのうらーらの すーみーだーがわと始めると、ホワイトボードに映し出された参加者たちが一緒に口ずさむ。歌詞を大判のスケッチブックにフェルトペンで大書し、譜面台に載せて、参加者がパソコンやスマートフォン画面で見られるよう心を配る。カメラのアングルやマイクの音量、Zoom画面の調整、歌詞の書かれたスケッチブックの「譜めぐり」は理事長の奥田さんとスタッフの役割だ。月に2回のペースで、歌は季節に合わせて選ぶことが多い。

合間のトークは軽妙だ。「内緒の話をお願いします」と振ったと思えば、「お風呂で頭を洗ってたらシャンプーが切れて、夫のシャンプーを使ったら髪がさらさらになりました。それ以来、1週間に2、3回拝借してます。ネットで値段を調べたら高くていいやつ！」

こどもの日を前に、「こいのぼり」や「背くらべ」を織り交ぜ、「トルコ行進曲」のアコーディオン演奏を挟み、「青い山脈」で締めくくった。

参加したのはシーズネットの会員を中心に19人。参加者と実際に向かい合っていない分、話すスピードに気を付けながら、「楽しいね」と表情で伝えきれないことを口に出してみたり、心を砕く。

コロナ下のリモートワークに慣れ



Zoomを使えば参加者とやり取りできる

ている現役世代と違い、ネット環境と縁遠い高齢者にとって、Zoomの機能を使って参加するのはハードルが高い。昨年8月に始めた当初は、本番前に「つながらない」「映らない」と電話による問い合わせが相次いだ。

石澤さんは「皆さん、チャレンジ精神がすごい。慣れてくれば可能性がまだまだ広がるでしょう。マスクなしで元通りに集まれるようになればいいのでしょが、そうならない時のためにユーチューブをやってみたり、Zoomをやってみたり、引き出しを増やし、柔軟に対応したい」と話す。



「WEBサロン」はすべて、会員でなくても参加できる。参加を希望する場合はseedsnetzoom@outlook.jpにメールを送るとよい。折り返し、参加するためのURLが送られてくる。