

人と地域とつながるセカンドライフ

目指すのは公園のベンチのような存在

定年退職や子育てが一段落して始まるセカンドライフには、不安もあるけど喜びもいっぱい。一歩踏み出せば、新しい出会いがたくさんある。人や情報が集まり、つながる場であるコミュニティスペースが南区鹿手袋に仲良く2軒並んでいる。ヘルシーカフェのら（以下、のら）とBABALab（ババラボ）さいたま工房（以下、さいたま工房）の代表である新井純子さん、桑原静さんは、有意義なセカンドライフを実現している方々。そんな2人に、自身や周囲の方のセカンドライフの過ごし方

幅広い世代が集まれる場を作りたい

—どんな事業をされているのか教えてください。

新井 のらの特徴は、地産地消を意識した料理を提供すること。もう一つの特徴は「あなたの得意なことをやってみませんか」とお客さんに提案すること。お客さんの話を聞いていると、個性があつて、さまざまな力を持っている。その力を使って、仕事まではいかなくても、何か

や、多世代が交流する場の魅力について語り合ってもらった。してみませんか。大学生からママたちやシニアまで、ワークショップや講義をしたい人には部屋を貸し出しています。

私は転勤族の妻で、とても孤独な子育てをしました。そんな経験から「ご飯を食べに来たら、こんなイベントのチラシがあつたから参加しようかな」と思えるような、情報と人が集まるもっと気軽な場があつたらいいなと思い、のらをオープンしました。

桑原 歳を重ねても自分の好きなことや得意なことを生かして働ける職場を作りたいと思つて、平成23年にさいたま工房を立ち上げました。40〜90歳のスタッフがいて、孫の子守りに使うグッズなどを作り、その売り上げが給料になるという仕組みです。

地方には生涯現役で農業や林業、漁業をするお年寄りが少なくありません。それに比べて都

PROFILE

右：桑原 静さん（44）

BABALab / シゴトラボ合同会社（南区鹿手袋）代表。企業のコミュニティサイトの企画・運営に携わった後、NPOで地域のコミュニティ構築支援を行う。平成23年「シゴトラボ合同会社」を設立。100歳までいきいきと働けるものづくりの職場「BABALabさいたま工房」を運営するほか、シニアが活躍できる場づくりや、シニア向けのサービス・商品の開発を行う。広域関東圏コミュニティビジネス推進協議会幹事。

PROFILE

左：新井純子さん（61）

合同会社のら（南区鹿手袋）代表社員。平成10年旧大宮市で女性の自主学习グループ「あれあれあ」（タヒチ語で楽しいときとか大笑い。）を結成。女性の自立や家族関係などをテーマとするワークショップを県内で展開し、女性たちの「力」を知る。住んでうれしいまち、誰もが主役で、助けたり助けられたりできる地域づくりを目指し、平成21年から南区で「ヘルシーカフェのら」を運営。



市内の野菜を使ったのらの日替わりランチ





さいたま工房の人気守りグッズ「抱っこふとん」

市部は歳をとって働くところがあまりないなど感じたんです。祖父が亡くなって1人になった祖母を励ましたいという思いもあって、自宅のアパートでシニアが働く場づくりを始めたのですが、子どもはいるし、夫は帰ってくるし…。もっと気軽に集まれる場所をと考えていたところ、新井さんに「いいところ知っているわよ」と紹介してもらって、のらの隣を借りることになったんです。

適材適所で活躍してもらおう

—どんな方が働いているのでしょうか。

新井 はじめはお客さんとして

来て、そのうちワークショップを企画して開く方や、ボランティアとしてお店やイベントを手伝ってくれる方などさまざまです。お店を手伝うようになり、自主的に勉強して調理師免許まで取った方もいます。「今日の晩ご飯は何を作るの」という話から、「私たちのまかないご飯を作って」とか「今度のお祭りで唐揚げを揚げると、結構めちゃくちゃなお願いをして（笑）。セカンドライフというと、「自分のやってきたことを生かす」と皆さん言うけれど、全く違うことでもいいんだと思うの。

桑原 反対に自分のこれまで

やってきたことにこだわりたい人もいるじゃないですか。さいたま工房では営業や在庫管理などのビジネス的な要素もあるのですが、経験を生かしてそういうところを手伝ってもらえると、とても嬉しいですね。また、息子さんや娘さんに「これ向いているんじゃないの」と勧められて来るシニアの方が多いですね。手先の器用な方には縫い物をしてもらったり、パソコンの操作ができる方にはホームページの更新を担当してもらったり。適材適所で仕事をしてもらえるよ

うに心掛けています。

最初は、言われたことをやるという人が多いですが、慣れてくると「あれがしたい」と自分から提案してくれるようになります。タイミングを見計らって、「やってみない？」と促しますね。「パソコンは無理、まだ始めるときじゃない」とずっと言っていた60代の女性が、最近パソコンを習い始めたんですよ。

緩やかな関係性がたくさんあるのが理想

—セカンドライフをより豊かに暮らすために必要とされる地域のコミュニティはどのようなものでしょうか。

桑原 コミュニティは公園の中のベンチのような場だと思っています。元氣だったり、忙しく働いていたりすると気付かないけれど、ふとしたタイミングで存在に気付く。そういうときに座れて、ほかの所に行く必要があったら、すぐ出られる。壁も垣根もなく、必要だと感じるときに入れるコミュニティがたくさんあることが、理想だなと思っています。

新井 最近、近所の公園でラジ

オ体操に参加しています。まだ、公園の中心で固まって体操している人の輪には入っていきません。でも、私と同じように公園の後ろの方で1人で体操しているおばあさんと話すようになりました。

桑原 そうなのがいいんですよ。ガチガチに固めてしまいうんじゃなく、自然に出入りできるような緩やかな関係性が色々なところにあるというのが。

—わたしたちがセカンドライフを自分らしく過ごすために、居心地の良いコミュニティがあることはとても重要ですよ。お2人とも、ありがとうございました。

—わたしたちがセカンドライフを自分らしく過ごすために、居心地の良いコミュニティがあることはとても重要ですよ。お2人とも、ありがとうございました。



のらのイベント風景



さいたま工房の様子

INFORMATION

ヘルシーカフェのら

住所：南区鹿手袋7-3-2
 営業日：火～土曜日
 営業時間：11時30分～17時
 (14時まではランチタイム、14時からはティータイム)
 問合せ：☎・FAX 607・3007
 http://healthy-cafe-nora.jimdo.com/

BABALabさいたま工房
 (シゴトラボ合同会社)

住所：南区鹿手袋7-3-19
 営業日：月～金曜日(祝・休日を除く)
 営業時間：10時～16時
 問合せ：☎ 799・3214
 http://www.baba-lab.net/



セカンドライフってなあに？

セカンドライフは、一般的に定年退職後の人生を表現する言葉で、「第二の人生」のこと。広義に捉えれば、子育て後や環境・健康の変化などもセカンドライフのスタート地点と言えるでしょう。

セカンドライフにおいて、社会とのつながりを持ち続けることは心身の健康を維持するために重要だと言われています。生きがいを持って、元気にセカンドライフを過ごしませんか。



さいたま市に新しい窓口が誕生します！

「り・とらいふ」が皆さんのセカンドライフをサポート

ボランティア、就労、生涯学習などのさまざまな情報を提供し、50歳以上の方がセカンドライフに関する相談をできる窓口が、9月2日（月）にオープンします！



参加したい

ボランティアを始めたい市民の方に、専任のコーディネーターが、施設や団体の情報をお知らせします。資格がなくても大丈夫！

INFORMATION

り・とらいふへ行ってみよう！

り・とらいふ（セカンドライフ支援センター）

住所：浦和区東高砂町11-1 コムナーレ9階
相談時間：9時～17時（土・日曜日、祝・休日、年末年始を除く）
問合せ：☎ 881・8627 ☎ 881・8637
（8月30日までシルバーバンク事務所です）

学びたい

社会変化に対応する能力や心身の健康を培う講座・イベント・サークルなどの情報を提供します。地元で活躍の場を広げよう！



働きたい

地元で働きたい市民の方に、就労に関する情報を提供します。地域社会に貢献しながら、健康な心身や生きがいを手に入れよう！

愛称「り・とらいふ」の意味

り：(Re) 繰り返すを表す
とらい：トライ・挑戦
らいふ：ライフ・生活、人生
人生・生活に再び挑戦していくという意味から付けました。

＼ わたしたちの体験談 /

セカンドライフのはじめ方

01 得意を生かし地元でボランティア



柳館さん(68)
桜区で活動中

私は書道が大好きで、自宅子どもたちに書道を教えていました。現在は、いろいろな方と書道を楽しみたいと思い、市内の介護施設の利用者の方々に書道を指導するボランティアをしています。きっかけは公民館でシルバーバンクの人材募集のチラシを見たこと。早速、ボランティア登録を

して私の得意を生かせる施設を紹介してもらいました。活動をはじめてからは、いろいろな方と知り合い、話ができて、世界が広がり勉強になりました。初心者の方から常連の方まで、参加する方の好きそうな言葉、俳句、和歌などを考えながら、お手本を用意しているときが楽しいです。

シルバーバンク(9月2日から「り・とらいふ」)は、市内在住で60歳以上の方や団体を対象にした人材バンクです(登録制)。専任のコーディネーターが、登録された方と、ボランティア人材を募集している施設や団体などのマッチングを行います。

02 生涯学習は新しい出会いの連続



山下さん(67)
大宮区在住

シニアユニバーシティ大学院大宮校に在籍して、大宮校18期校友会会長を務めています。入学のきっかけは、会社の先輩が他市のシニア大学で有意義な時間を過ごしていると聞いたからです。新しい方々と出会い、為になる授業や楽しいクラブ活動などを通して、長年勤めた会社

の人間関係では味わえなかったフラットなお付き合いが出来るのがいいですね。また、退職後に一旦無くした緊張感を、この学びの場で再び感じられるようになりました。いくつになっても新しい事にチャレンジしたいと思っています。

シニアユニバーシティ(高齢者大学)は、市内在住で60歳以上の方を対象に、1年制の大学(一般教養)と大学院(一般教養・専門課程)のカリキュラムを実施しています。1年間の講義を通じて、心身の健康増進、地域での仲間づくり、生きがいづくりを目指し、また、地域社会で活躍していただける人材の育成に取り組んでいます。

03 セカンドキャリアは地元で働く



市川さん(60)
南区で活動中

月1~2回、保育園で5歳児を対象に習字指導を行っています。働く意欲があり、自分の資格を生かした仕事を市内で探したのですが、面接すらしてもらえず、見つかりませんでした。そんなとき、シルバー人材センターのホームページで筆耕の仕事があることを知り、説明会に参

加しました。子育てが一段落し、親を看取り、これから自分の人生をと思ったときに、趣味を生かせる仕事があり、新しい仲間が増えたことがうれしいです。子どもたちからも元気をもらって、日々、生きがいを感じています。

(公社)市シルバー人材センターは、市内在住で60歳以上の方を対象に、就業の機会を提供しています(登録制)。入会申込みをした翌月から、短時間の仕事や単発の仕事をご案内します。入会説明など詳しくは、6ページをご覧ください。

今月の表紙

世代を問わずセカンドライフを豊かに過ごすまちのイメージをミニチュアで表現しました!



MEDIA

TVもチェック!



リポーターのボビー・オロゴンさんと石澤美和さん

テレビ広報番組

「のびのびシティさいたま市」
シニアの皆さんの活力をパワーに!
「り・とらいふ」スタート

放送日: 9月15日(日)
放送時間: 10時45分~11時
※9月22日(日)に再放送します。
放送局: テレビ埼玉