

お金

住まい

からだ

生きがい

ゆるやかな老い支度
～「庄内暮らしプロジェクト」の活動から～

生活クラブ共済事業連合生活協同組合連合会

お金・住まい・からだ・生きがい

ゆるやかな老い支度

～「庄内暮らしプロジェクト」の活動から～

発行日：2019年1月31日

発行：生活クラブ共済事業連合生活協同組合連合会「庄内暮らしプロジェクト」
〒160-0022 東京都新宿区新宿 6-24-20 B1

編集・デザイン：企業組合ワーカーズ・コレクティブ企画編集・のもの

編集協力：中森順子（生活クラブ生活協同組合・東京 たすけあいネットワーク事業部、FP）

藤井智子（ワーカーズ・コレクティブ生活クラブFPの会）

老い支度を考えるーゆるやかな連絡会

平成30年度酒田市情報発信等活動業務委託事業

は
じ
め
に

参加してつくり出す「老い支度」

生活クラブ生協が設立して 50 年。共同購入の力で自分たちに必要な消費材をつくり出してきたおおぜいの組合員の暮らしは、これからもステージを変えながら続いていきます。

組合員の半数が 60 歳以上という状況のなかで、「老い支度を考えるゆるやかな連絡会」は自分たちにこれから起こるとされる生活の変化を事前に知り、変化に対応するための準備を考える活動の場となりました。

そこで繰り返し語られたのは、「高齢期の暮らしも自分で考え、選び、決めていくのが重要だ」ということでした。自分たちのために自分たちでつくった消費材を納得して使いつづけてきたのと同じように、「福祉も消費材」です。自分たちに必要なしくみや道具を求める声を上げることも、生活クラブならではの活動です。共感する仲間といっしょに、自分サイズの福祉サービスをつくり出せるチャンスです。そしてそれを使うことで、自分のライフスタイルを自己決定していきましょう。

健康で長生きするために必要なものは、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「社会的な人間関係」です。食事については、アクティブシニア向けの消費材の開発が進んでいます。運動では、地域の人とのサークル活動の取組みなどが注目されています。そしてこれまで培ってきた生活クラブの組合員活動やさまざまなつながりがあります。それを土台に住み慣れた地域、安心を求めた住み替え、酒田市が取り組む参加型による「庄内の福祉コミュニティ」などの多様な選択肢のなかから、自分らしい老い支度をゆるやかに進めていきましょう。

生活クラブ連合会・生活クラブ共済連 常務理事
伊藤由理子

はじめに	1
4つの切り口から考える老い支度	2
お金のこと	4
住まいのこと	8
からだのこと	16
生きがいのこと	22
生活クラブの福祉	28
生活クラブの新たなチャレンジ	34
酒田に暮らす	38
おわりに	44

ゆるやかな老い支度
「庄内暮らしプロジェクト」の活動から

お金

住まい

からだ

生きがい

Contents

4つの切り口から考える老い支度

—「お金」「住まい」「からだ」「生きがい」—

家族のあり方が多様化し、高齢者だけの世帯が増加しています。価値観の変化とともに、老後を誰とどこでどう暮らし、どう逝くのか、そのためにどう備えるのかを考える「老い支度」への関心も高まっています。

「老い支度」とは、人生のしまい方を自ら考えて、その準備をすること。それは今をどう生きるのかにもつながります。年齢に関係なく、気になったときが始めどき。さあ、ゆるやかに「老い支度」を始めましょう。

老い支度は「どう暮らしたいか」を決めること

老い支度にあたっては、はじめにすることは「どう暮らしたいか」を考えることです。今現在だけでなく、時間の経過にももたらす変化を想像し、将来のことと考えてみましょう。大切なポイントには、「できるか、できないか」をはじめから考えないことです。まずは、楽しく、安心して暮らすためにはどうしたいのか、シンプルに自分の希望を洗い出してみます。「どこで暮らしたいのか?」「誰と暮らしたいのか?」「どんな風に暮らしたいのか?」その希望を明確にしてから、その希望を叶えるために老い支度をしていきましょう。

もちろん、考えていくなかで、希望を明確にすることが難しいことも出てくるでしょう。たとえば、「自立して生活していくことが難しい期間」があります。そのときの過ごし方の希望だけでなく、なるべく自立して生活できる期間を延ばすためには何ができるのかを考えることが大切です。

また、いずれはひとり暮らしをする時期がくるかもしれません。その変化をどのように越えていくのかも大切です。自分にとって豊かな暮らしとは何か。自分のニーズを具体的に考えてみましょう。

自分らしく生きるための「4つの視点」

2017年に始まった「老い支度を考える」ゆるやかな連絡会[※]では、老い支度をめぐるとまざままテーマを取り上げてきました。そこから老い支度の準備には「お金」「住まい」「からだ」「生きがい」の4つの視点が欠かせないと考えました(セミナー「老い支度」は巻末参照)。

「お金」は、暮らしを支える重要な要素です。漠然とした不安をもっている人が多いのですが、その原因が明確になれば準備ができます。暮らしの基本となるのが「住まい」です。元気がときだけなく、介護など人の手を借りなければならなくなったときの住まいを考えることも大切です。

「からだ」は、自立して生活できる期間を少しでも延ばすためにできることを知り、対処していきます。また、いざというときの医療や介護への備えについても考えておくことが大切です。

最後が「生きがい」です。誰もが自分らしく暮らしたいと願っています。豊かに暮らすために、どんなコミュニティで暮らしたいのかまで考えを広げてみましょう。

具体的に考えるからこそ、自分に合った老後の暮らしができるので、気がついたときから準備しましょう。

今後の「生活設計図」を書き出してみよう

「どう暮らしたいのか」は、頭のなかで考えるだけでなく、「生活設計図」に書き出してみるとよいでしょう。書き出すときには、まずは自分の希望にしっかりと向き合うことが大切です。希望を洗い出すことで、選択肢が広がり、「どうやって暮らすのか?」を考えることができます。また複数の希望がある場合には、何を大切にするのか優先順位をつけましょう。

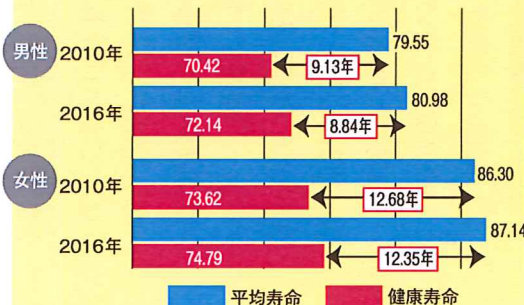
希望を洗い出し、優先順位をつけることで、何から調べていけばいいのかがわかります。調べることもせず、選べたかもしれない選択肢を取りこぼすことのないように、希望を書き出してみてください。

たとえば住まいに関しては、金銭的なことだけでなく、感情的なことに折り合いをつけなければならぬこともあります。いざというときに考えたのでは準備が間に合わない場合があります。ほかにも、仕事であればいつまで収入が見込めるのか試算できたり、趣味やお付き合いにどれくらい費用を準備しておけばよいかを考えたりするきっかけにもなります。

ご家族がいらっしゃるときには、いっしょに考えたり、お互いが書き出したものを見ながら話し合ったりしてみましょう。

CHECK

2つの寿命の差を知って備える



「平均寿命」と「健康寿命」の違いをご存知ですか? 「平均寿命」とは、0歳の子があと何年生きるかの統計です。一方「健康寿命」は、健康上の問題で日常生活に制限なく、心身ともに自立して生活できる期間のことです。この2つの差が「自立して生活していくことが難しい期間」で、男女ともに10年前後あります。自分らしく暮らすためには、この期間をどう暮らしたいのかを考えておくことが大切です。

年代別はどう暮らしたいかを考える

生活設計図 (記入例)

どんな風に暮らしたい?	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳代	100歳代
住まい どこに住む?	自宅		自立型 高齢者住宅	60歳:ひとり暮らし		自分:死亡
家族 誰とつきあう?	ワーカーズ仲間 趣味友だち					
仕事 収入は?	正社員	ワーカーズで働く ※1				
経済 資産状況は?			市民ファンド ※2	貯金取り崩し		
健康 どうやって維持する?	民間 スイミングスクール	区民 スポーツクラブ				
趣味 楽しみは?	歌舞伎鑑賞 映画・旅行					

※1 ワーカーズ: 地域に必要な事業を働く者同士が共同で出資して対等に働く事業体 ※2 市民ファンド: 市民からの寄付を市民の活動に助成する市民運営のファンド

① 「ライフイベント表」を書いてみよう！

生活設計を書き出してみると、これから必要になるライフイベントも見えてきます。
たとえば、自宅に住みつづける場合は、最低限のメンテナンスが必要です。また、定年後は夫婦でのんびり海外旅行に行きたいという希望もあるでしょう。また、お稽古など1回の金額は少なくとも、年数回で10年以上続けたいとなるとまとまった金額になるかもしれません。
「生活設計図」同様、「できるかどうか」は後回しにして、まずは希望のライフイベントを洗い出してみてください。

<ライフイベント表(例)>

いつ	何のために	いくら	備考
2年毎	海外旅行に	200万円	40万円×5回
60歳	軽自動車に買換え	200万円	100万円×2回
62歳	孫の大学進学祝い	20万円	
×歳	キッチンIHに	30万円	
×歳	外壁の塗り替え	100万円	
×歳	屋根の補修	80万円	
×歳	孫の結婚祝い	20万円	
合計		650万円	

老後も自由に自分で選んだ暮らしをしたい

横山明美さん
生活クラブ(東京)



夫婦二人でのんびりとした老後を送るつもりでしたが、家族の同居などで事情が変わってきました。とはいえ、急に準備ができるわけでもないと思っていたときにこの「連絡会」に出会いました。「ゆるやかな」というほっとするようなネーミングで、焦らず時間をかけて自分たちの老後を考えることができるプロジェクトに楽しく参加しています。
高齢期の暮らしは考えていたよりもたくさん選択肢があることがわかりました。我が家の場合は夫より私の方が主体的に動かなくてはならないと少し気が重かったのですが、専門

家の方々のお話を聞くことで孤軍奮闘しなくてもいいという思いがしてきました。また、生活クラブの福祉施設の見学もでき、実際に見ることで理解も進みました。
これからの酒田市での取組みにも興味もっています。生活クラブに関わる同じような思いの人たちと一しょに社会の役に立つ暮らしをつくる活動に参加したいと思えます。お仕着せではなく、「自分のことは自分で決める」暮らしをめざしています。

VOICE

古い支度の金銭的な不安を軽くするためには、自分に必要なお金を理解することです。「いくら必要?」「これからいくら入る?」「すでにいくらある?」を洗い出しましょう。

生活設計に必要なイベントを洗い出す

老後の収入と支出を調べてみる

「金融資産一覧表」で総額と推移をチェック

「古い支度にはどれくらい資金が必要ですか?」という質問は、「海外旅行に行くにはいくら必要ですか?」という質問と似ています。「目的地は?滞在日数は?渡航方法は?宿泊先は?過ごし方は?」などがわからなければ、いくら必要か計算できません。

古い支度に必要な資金も、一つひとつイベントを洗い出すことで、実現するためのお金が算出できます。「どんなイベント(何のために)」「希望する時期(いつ)」「かかるお金(いくら)」を具体的にリストアップしてみましょう。

たとえば、元気なうちは自宅に住みつづけて、70代後半に高齢者住宅に入居したければ、入居一時金が必要になる可能性があり、その金額は調べなければならぬことに気づきます。支出だけでなく、定年後の働き方を想像すれば、求人を探るなどの行動も起こせます。P5の「ライフイベント表」を参考に、ぜひ書いてみてください。

古い支度に必要な資金を考えるには、収入と支出の変化を理解することも大切です。そのときになって慌てないよう、事前に調べておきましょう。

老後の収入の柱は、公的年金です。自分や配偶者が加入している制度(国民年金、厚生年金、企業年金など)を確認し、「いつから」「いくら」も早めにか調べましょう。原則は65歳からですが、早めにもらう「繰上げ(年金額は減額)」や、遅らせてもらう「繰下げ(年金額は増額)」方法があります。しくみを理解し、選べるように備えましょう。

老後の支出も、変化するものがあります。在宅時間が増えて水道光熱費が上がったり、医療費が増えたりする可能性もあります。一方、仕事の付き合いがなくなると交際費が減るかもしれません。このように老後の生活を想像しながらP6の「家計収支表」を参考に記入し、おおよその収支を把握しましょう。

家計を把握する方法は家計簿しかないと思っている人が多く、それが家計に向き合うモチベーションを下げてしまっています。しかし、家計簿以外にも方法はあります。
そのひとつが「金融資産一覧表」です。預貯金、投資信託などの投資商品、貯蓄性のある生命保険のほか、住宅ローンなどの借金など、すべての金融商品をまとめます。定期的に作成すれば、資産の増減が把握できます。

「何に」「いくら」使っているのか家計簿で把握することも大切ですが、それ以上に「お金がいくら残っているか」を知ることが最も重要です。まずは「金融資産一覧表」をつけることから始めてみるとよいでしょう。毎月や年金支給月、半年ごとなど、無理のない範囲で継続してつけてみてください。

P7の「金融資産一覧表」を参考にすると、「どこに」「どんな」資産があるのか一目でわかります。家計を管理している人が入院などして、家族はどこにお金があるかわからないといったトラブルも防げます。家族と共有するために、ぜひ作成しましょう。

③「金融資産一覧表」で定期的に残高チェック

若い支度では、日々の家計よりも資産残高を把握しておくことが大切です。年金収入のみになったときには、月々が赤字になるのが一般的です。その赤字を補てんするために必要なのが資産ですから、「どこの金融機関に」「誰の名義で」「どんな金融商品に」「いくら」の資産があるかを一覧表にして定期的にチェックしましょう。

どこに資産があるのかを家族で共有し、いざというときに、どの金融資産を使うのかなども話し合っておけるとよいでしょう。

<金融商品一覧表(例)>

			2018年12月	2019年6月	2019年12月
預金	夫	A銀行 定期預金			
		普通預金			
	妻	B銀行 定期預金			
		普通預金			
預貯金 小計					
保険	夫	C保険 終身保険			
		個人年金保険			
	妻	D保険 養老保険			
保険 小計					
投資	夫	E証券 株式			
		投資信託			
	妻	F証券 個人向け国債			
投資 小計					
①プラス資産の合計					
ローン	夫	A銀行 住宅ローン			
	妻	B銀行 クレジットカード			
ローン 小計					
②マイナス資産の合計					
③資産の残高(①-②)					



若い支度に必要な資金はこうやって計算する

若い支度に必要なお金は、以下の算式で計算することができます。まかないきれないほどの資金が必要になった場合には、収入を増やすか、支出を見直しましょう。日々の支出だけでなく、ライフイベントの回数や金額も見直すなどしてみてください。

(年間の不足額)

$$\begin{matrix} \text{年間支出} \\ \text{年間収入} \\ \hline \text{不足額} \end{matrix} \times \text{必要年数} = \text{①}$$

(ライフイベントに必要なお金) = ②

(若い支度に必要な資金) = (①+②) - すでに準備できているお金

②「家計収支表」で収入と支出を洗い出そう

収入は公的年金が柱になりますが、働きつづけるなどで収入を得ることができます。最近は起業を選ぶ人も増えていきます。その場合は、収入から経費を差し引いた分を見積もってみてください。

時間の余裕ができることで、お付き合いや趣味などの支出が増える可能性もあります。現役時代よりも使えるお金が少なくなるので、優先順位をつけましょう。場合によっては暮らし方の見直しも必要になるかもしれませんが、安心して暮らすためにも大切な作業なので、家族で考えてみましょう。

<家計収支表(例)>

内容	毎月	不定期	年間計	メモ
公的年金		40万円	240万円	偶数月に支給
企業年金		12万円	72万円	偶数月に支給
私的年金	10万円		120万円	65歳から5年支給
給料	5万円		60万円	
その他収入				
①収入合計			492万円	70歳から312万円
住居費		40万円	40万円	固定資産税
生活費	15万円		180万円	食費や消耗品など
水道光熱費	3万円		36万円	
通信費	2万円		24万円	
お小遣い	7万円		84万円	
医療費	1万円		12万円	
交際費	2万円		24万円	
保険料	1万円	8万円	20万円	自動車保険は年払い
雑費	1万円		12万円	
車関連		20万円	20万円	自動車税、車検
不定期支出		15万円	15万円	帰省費用
②支出合計			467万円	
③収支残(①-②)			25万円	月あたり2万円残



50代になったら「ねんきん定期便」をチェック！受給前に「年金相談」に行こう！

「ねんきん定期便」は、毎年誕生日に郵送で届きます。50歳以上の方には、将来受け取る年金見込み額が記載されています。いくらぐらい受給できるのか、自分だけでなく世帯の年金を確認しましょう。

年金は、65歳から受給するのが基本ですが、65歳より早くもらおう繰上げ(年金額は減額)、65歳より遅らせてもらう繰下げ(年金額は増額)をすることも可能です。日本年金機構のWEBサイト「ねんきんネット」で登録すれば、繰上げや繰下げの試算もできます。繰上げを選

択すると、年金が減額される以外にも不利になる条件があるので要注意です。

また「ねんきん定期便」には記載されていない支給(加給年金や厚生年金の代行部分など)もあるので、受給手続きをする前に、地域の年金事務所の「年金相談」に行くのがおすすめです。

【ねんきん定期便、ねんきんネットの問い合わせ先】
ナビダイヤル 0570-058-555

【来訪相談の予約】
ナビダイヤル 0570-05-4890

住まいのこと

高齢期の住まい選びは、老後をどう生きたいのかを考えることです。自宅で暮らしつづけるか、高齢者住宅に住み替えるかを決めることは、暮らし方や安心を選ぶことです。

住まいは生活の基盤。移住や住み替えも選択肢のひとつ

高齢期を「どこで暮らすか？」を考えることはとても重要です。住まいは生活の基盤だからです。環境がよく、親しい人がまわりにいるなら、住み慣れた今の家に住みつづけたいと考える人は多いでしょう。でも、「こんな暮らしをしてみたい」という希望があるなら、思い切って住み替えるのも選択肢のひとつです。

老後は念願の田舎暮らしを実現させたい、子どもが独立して夫婦ふたりになったら郊外の広い家を処分してまちなかの便利な場所で暮らしたい、庭の手入れが大変だから戸建てからマンションへ住み替えたい、子どもの家の近くに引っ越したいなど、選択肢はさまざま。早めに断捨離をしてコンパクトな暮らしにシフトするのも、老い支度です。

「終の棲家」は75歳をめどに考える

若いときと高齢期の住まい選びが違うのは、その先に認知症や寝たきりになるなど介護について考えておく必要があるという点です。

「元気なうちは今の自宅に住みつづけ、それが無理になったら老人ホームに入りたい」と願っても、自立した生活ができなくなってしまうのは遅いのです。そうなるからでは、自分が希望するところに「入居する」のではなく、第三者子どもなどに「入れられる」ことになってしまします。そのような現実を踏まえ「終の棲家」を決めて行動に移すのは、おおよそ75歳までがめどになります。また、高齢期には配偶者に先立たれ、「おひとりさま」になるケースが増えていきます。いずれはひとり暮らしになり、さまざまなことをひとりで決めなければならぬ場面が増えることも想定しておきましょう。

介護に備えた高齢期の住まいの選択肢

高齢期の住まいを考えるときには、要介護になったときの生活をイメージすることが必要です。介護に備えた住まいの準備をするために、どんな選択肢があるのかを紹介します。

どこに住む？ 住み替えるなら、いつ？

介護に備えた住まい方は、大きく2つに分けられます。1つ目は「要介護になっても住み替えずに最期まで自宅で暮らす」です。訪問介護・デイサービスなど介護保険の居宅サービスを利用し、希望すれば医療と連携し自宅で最期まで過ごすことも可能です。

2つ目は、「介護施設や高齢者住宅に住み替えて最期を迎える」ですが、これには「介護が必要になってから介護施設に入居する」場合と「元気なうちに介護が受けられる高齢者住宅へ入居する」場合の2つのパターンがあります。

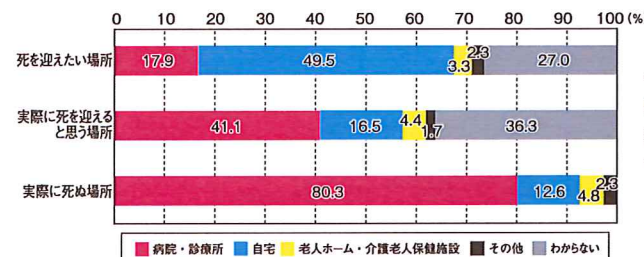
「介護が必要になってから介護施設に入居する」場合は、要介護度がある程度高くなっているから、介護をプロに任せるために入居します。要介護度が高いので入居先は家族などがキーパーソンになって決めるケースが多くなります。また、

本人が住み慣れた地域よりも、キーパーソンである家族の近くや訪問に便利な地域の介護施設が選ばれることがあるからです。

「元気なうちに介護が受けられる高齢者住宅へ入居する」場合は、入居する高齢者住宅の場所・サービス内容・雰囲気・費用などを自分で選択して「終の棲家」として入居します。

いずれにしても、自分の意志をはっきりさせておくことが大切です。希望する高齢者住宅や介護施設を探したり、契約、荷物の整理、引越なども求められます。専門家は、「介護度が高くなる75歳くらいまでに決めてください。高齢者住宅を選ぶのは、早ければ早い方がよいです」と言います。住み替えは、介護が必要になってからでは遅いのです。

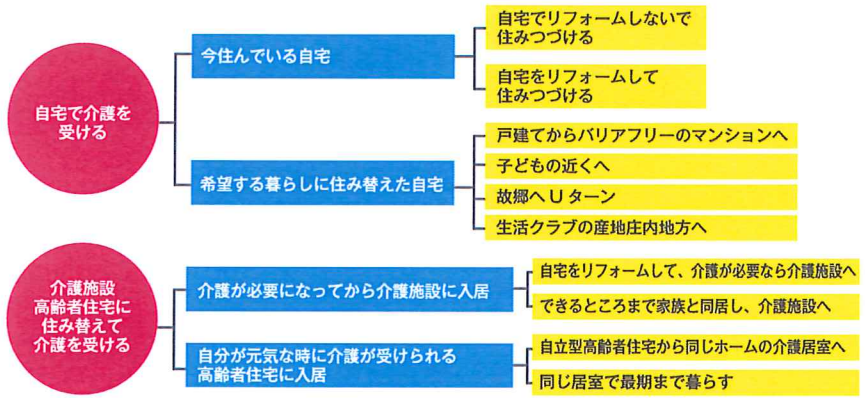
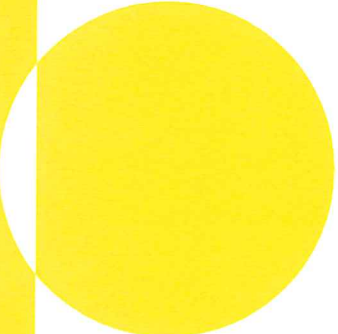
最期を迎える場所～希望と現実～



「自宅で最期を迎えたい」と49.5%の人が希望していますが、実際は80%以上の方が病院で最期を迎えています。希望と現実乖離しています。

資料：厚生労働省大臣官房統計情報部「平成22年人口動態統計」及び「安心と信頼のある「ライフエンディング・ステージ」の創出に向けた普及啓発に関する研究会報告書」（経済産業省）より

住まいのこと



「最期を迎えたい場所」で一番多い答えは自宅です。住み慣れた我が家がどこよりも落ち着くのは、誰にも共通することです。

自宅用最期を迎えるには、在宅介護を受ける可能性が高くなります。介護保険を使って訪問介護やデイサービスなどの「居宅サービス」を受けることはできますが、在宅介護は家族がいることが前提の制度なので、介護度が高くなるとひとり暮らしには不十分になる場合もあります。在宅介護は、介護の人手、介護事業所、家庭医など、条件が揃って可能になります。住んでいる地域の在宅支援システムや介護サービスなどを調べてみる、実際に訪問してみる、ボランティアなどで関わって介護される自分を想像してみるなど、できることから備えていきましょう。

要介護度で決められた限度額を超えると、超過分が全額負担になるため、介護費用が高額になる場合もあります。認知症が重くなると家族の負担が大きくなることもあります。元気なうちに、いざというときに相談できる人や自分にあったサービス事業者などの地域資源ネットワークとつながり、環境を整えておくことをおすすめします。

「ずっと自宅で暮らしたい」を叶えるために

誰も住まなくなった自宅は「空き家」になり、さまざま問題が出てきます。大切な財産を負の遺産にしないためにここにも備えが必要です。

相続に備えて「最期を迎えた後の自宅」対策を
考えておきましょう。

2020年に全国の空き家は1,000万戸の大台に達し、7軒に1軒は空き家になるといわれています。そのまましておく固定資産税や住民税、マンションでは管理費や維持管理費などの費用がかかるほか、放火や犯罪の温床にもなりかねません。老朽化すれば倒壊のおそれや植物の繁茂などで近隣に迷惑がかかることもあり、行政が危険性があると判断すれば強制解体され、所有者に解体費用が請求されます。「空き家バンク」などの対策を行なっている自治体もありますので、できるだけ有効活用する方法も考えてみましょう。

また、他にも公的な制度があります。例えば、国交省による空き家の発生を抑制するための譲渡所得の控除制度や、50歳以上の方の持家を借り上げて転貸し、安定した家賃収入を保障する「マイホーム借上げ」制度*などです。上手に利用してください。

*一般社団法人移住・住みかえ支援機構（Jー1）
<https://www.jt-1.jp/>

古い支度について家族と話し合うことも大切

小林 恵さん
生活クラブ（東京）



高齢期に向けての暮らしの準備にはいろいろなことがあるので、何をどのようにすればいいのかわからないでいました。「連絡会」では老後の資金のことや住まいのことなどが具体的に取上げられ、社会的な構造も含めて考え方がわかった気がします。自分だけであれこれ思いめぐらすのではなく、家族としっかり話し合うこともしたいと考えています。

健康であるためには運動が必要なことはいわれていますから、毎日の暮らしでもできる限り歩くようにすることなどは気をつけてい

ます。自立生活体操の回に参加し、より効果上がる歩き方があることを知りました。また、10年以上体操を継続されている方々が体力を維持されているお話を聞き、やはり続けることは大切だと肝に銘じました。体操グループなどに参加し、積極的に運動する機会をつくりたいと思いました。

VOICE

マンションリフォーム事例：高齢期の暮らしやすい住まいに

杉山慶子さん
生活クラブ（東京）



夫と二人暮らしになり、これからの暮らしに備えてマンションのリフォームを考えました。生活クラブの住まいの講座に参加し、ライフスタイルの変化を予測した住まいづくりなどを学びました。キッチンを孤立させないこととベッドが2台入る寝室は必須条件でした。その上で、動きやすい動線を考え、開放的で機能的な空間のつながりが実現しました。自分たちでどんな風に暮らしたいかをしっかりイメージできるうちで、かつ体力があるうちにリフォームして本当によかったと思っています。



VOICE

有料老人ホームとサービス付き高齢者向け住宅

「有料老人ホームとサービス付き高齢者向け住宅（以下、サ高住）の違いは？」という質問をよく聞きますが、明快に答えることは難しいようです。入居条件や費用などがさまざまで、有料老人ホームとサ高住を2つの類

型で線引きすることはできませんが、契約や居住部分の権利形態、介護サービスの提供方法に違いがあります。下の図などを参照して、情報収集、比較・検討の参考にしてください。

	介護付き有料老人ホーム	住宅型有料老人ホーム	サービス付き高齢者向け住宅
根拠法	老人福祉法29条・(介護保険法)		高齢者住まい法
管轄官庁	厚生労働省		厚生労働省・国土交通省共管
事業開始時の行政手続き	届出制(義務)		登録制(任意)
入居要件	55歳以上(自立・要支援・要介護) *55歳~60歳は追加費用が必要		60歳以上 要支援・要介護認定を受けている60歳未満
法定の提供サービス	①入浴・排泄・食事の介護 ②食事の提供 ③洗濯・掃除などの家事 ④健康管理のいずれか		状況把握(安否確認)・生活相談サービス
主な契約形態	入居契約		賃貸借契約+生活支援サービス契約
主な居住部分の権利形態	利用権(賃貸権もあり)		賃貸権・終身建物賃貸借権(利用権もあり)
居住移動の有無等	契約内容によっては、建物内での居室移動があり得る		居室移動はなし
設備など	・居室は、13㎡以上(原則個室) ・食堂、浴室、トイレ、洗面設備、談話室など		・原則25㎡以上 (一定の条件を満たすと、18㎡以上も可)
一般的な利用料の支払い方法	前払い方式(入居一時金をとるところも多い)		月払い方式
介護サービスの提供方法(介護保険法)	特定施設入居者生活介護(特定施設)を利用(特徴:定額制+パッケージ)	外部事業者の介護サービスを利用(特徴:従量制、積み上げ) *サ高住でも特定施設入居者生活介護(特定施設)を利用している場合もあり	
人員配置	介護サービスは、入居者3名に対しホームスタッフ1名で実施が最低基準	介護サービスは、外部事業者のスタッフが実施	・介護サービスは、外部事業者のスタッフが実施 ・状況把握、生活相談サービスの提供は、ケアの専門家が少なくても日中は建物に常駐

「高齢者向け住まいを考える」(発行:国民生活センター)から作成

介護サービスの提供方法の違い

「特定施設入居者生活介護(特定施設)」に指定された介護施設の入居者は、施設スタッフが介護サービスを提供し、24時間365日、毎月一定額で受けます。

一方、特定施設ではない有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅の入居者は、介護が必要になった場合、外部の介護事業所から介護保険サービス(居宅サービス)を必要に応じて受けます。利用者の暮らしに合わ

せてサービスや事業者を選択することができ、変えることも自由です。

しかし、介護度が重くなったときや生活の仕方により、介護保険サービスだけでは難しくなる場合もあり、サービスの利用量によって費用が変動する可能性もあります。

高齢者住宅・介護施設の費用と入居条件の比較

高齢者住宅・施設には、入居時にすでに介護を必要としている人向けの介護施設と、入居時に元気で自立した生活を送れる人向けの高齢者住宅があります。自立時に入居する場合と要介護状態で入居する場合

とでは、入居条件やサービスの内容が違うため、その費用もさまざまです。費用と入居時条件を比較し、特徴や違いを把握しておきましょう。



主な公的施設の特徴

名称	概要	生活支援サービス	介護保険サービス	前払金	月額費用の目安
特別養護老人ホーム(特養)	要介護度3以上が対象の介護保険施設。生活支援・介護サービスが提供される。	あり	施設スタッフによりサービス提供	不要	約5万~15万円
介護老人保健施設(老健)	要介護度1以上が対象の介護保険施設。病院と自宅の中間施設的位置づけ。介護、看護、リハビリが受けられる。(3か月ごとに審査有)	あり	施設スタッフによりサービス提供	不要	約6万~16万円
介護医療院	要介護度1以上が対象の介護保険施設。長期的療養が必要な場合、介護を含めてサービスが提供される。	あり	施設スタッフによりサービス提供	不要	約7万~17万円
認知症高齢者グループホーム	要支援1(一部要支援2)以上の方が対象。9人1単位で家庭的な共同生活を送る住まい	あり	施設スタッフによりサービス提供	施設による	約12万~18万円
ケアハウス	本人の収入に応じて低額な費用で基本的な生活支援サービスを受けながら、自立した生活を送ることができる住まい	あり	外部のサービスを利用、又は特定施設入居者生活介護の場合スタッフにより提供	敷金	約7万~15万円
シルバーハウジング	緊急時対応などのサービスがあり、収入に応じた家賃が適用されるバリアフリー構造の公営賃貸住宅	あり	外部のサービスを利用	敷金	(家賃) 約1万~13万円

資料:「あんしん なつとく 高齢者向け住宅の選び方」(発行:東京都福祉保健局)

高齢者住宅と介護施設の暮らしにかかる費用

高齢者住宅への入居を考えたとき重要になるのが「入居時と暮らしにかかる費用」です。自立・介護の入居時の状態や公共が民間かの運営形態によっても違います。地域によっても違いがありますので、比較してみてください。

特別養護老人ホームと介護老人保健施設の場合

特別養護老人ホーム（以下、特養といふこと介護老人保健施設（以下、老健といふこと）にかかる費用は、どちらも入居一時金がなく月額費用だけです。その内訳は「施設サービス費＋居住費＋食費＋その他日常生活費」の合計で、居住費と食費は利用者の契約で違います。施設サービス費は同じ地域であれば一律ですが、介護度と個室多床室など部屋によって費用が異なります。リハビリ重点の老健はその設備や人員体制などから、特養より費用は高くする傾向です。

民間の介護施設の場合

民間の介護施設は、有料老人ホーム（介護付き住宅型）やサービス付き高齢者向け住宅です。間取りが洗面程度のワンルームで介護のしやすさ

を重視している施設に近づくタイプの人が多いです。要介護の状態での入居になりますので、毎月食事や介護サービスを利用する費用を払うこととなります。内訳費用は、①入居時に必要な費用（入居一時金、敷金等）＋②毎月の固定費（住居費＊1＋生活支援サービス費＊2＋介護サービス費＊3）＋③その他の費用（日常生活品代＋上乗せ介護費＋おむつなど利用実績分）です。

民間の高齢者住宅の場合

元気なうちに入居するので、基本的には間取りがバリアフリーのマンションに近いタイプが一般的です。有料老人ホーム・介護付き、住宅型やサービス付き高齢者向け住宅などがあります。介護を必要としない方が入居しますので、安否確認など基本サービスののみです。内訳費用は、①入居時に必要な費用（入居一時金、敷金等）＋②毎月の固定費（住居費＊3＋生活支援サービス費＊4＋③その他の費用＊5（生活費用の実費分）です。

- * 3 住居費…家賃＋共益費（管理費）
- * 4 生活支援サービス費…基本サービス費
- * 5 その他の費用…選択した生活支援サービス費、水道光熱費、医療費、日常生活費など

民間の高齢者住宅を選ぶ手順とポイント

高齢者住宅・介護施設探しには独自の手順があります。また、有料老人ホームとサービス付き高齢者向け住宅は制度上の違いはありますが、明確には区別できないのが実態です。一つひとつ違う高齢者住宅ですが、その選び方は自分をよく知り、自分に合うかの視点で、さまざま調べながらすすむのが近道です。

STEP 1 希望の整理

自分に合った高齢者住宅を選ぶためには、心身状態や資産などの現在状況と希望する地域・家賃・間取り・サービスなどを把握します。

STEP 2 情報収集

希望や条件に合った高齢者住宅の情報をインターネットや市町村窓口などで収集しながら複数に絞ります。気になるところがあったら、直接運営事業者にパンフレットなど資料請求します。

STEP 3 見学してみる

気になる高齢者住宅が絞られたら、見学（内覧）

を複数箇所してください。予約時のスタッフの電話対応なども重要なポイントです。

見学時は、建物や設備の状況に目を奪われがちですが、入居者やスタッフの様子、雰囲気を感じ取ってください。肝心なのは事業者の理念とスタッフの姿勢です。また、周辺環境や騒音・日当たりなども重要なチェックポイントです。

STEP 4 契約書と費用の根拠を確認する

前頁のように入居時や毎月支払う費用がありますが、その料金設定について法的な根拠はなく、高齢者住宅によってかなり幅があります。見学の際には書面上の費用やサービス内容だけでなく、それぞれの金額の根拠も確認してください。そして、契約書一式の「重要事項説明書」は重要な資料のひとつです。スタッフ体制、協力医療機関、入居者の状況、介護が必要になった場合の対応方法も読み取ることができます。規模にもよりますが、一般的に開設して3年以上経って7割以下の入居率であれば注意が必要といわれます。

いずれにしても、「納得できるまで聞く」「比較検討する」「自分にとって終の棲家にふさわしいかの視点で確認し、見極める」ことが肝心です。

COLUMN

高齢者住宅の費用はなぜ高い

都会にある自立型高齢者住宅の費用を聞くとたいいていの方が驚きます。駅近で買い物に便利、部屋は2LDK、食堂と大浴場がある条件だと、夫婦で5000万円以上の入居一時金、毎月の管理費は15万円になることも珍しくはありません。介護保険を利用されない自立型高齢者向け住宅の多くはそれが現実です。

自分の居室以外に食堂や大浴室、時には図書室や娯楽室もあり、医務室や介護が必要な場合に住み替える介護居室まで準備されています。

火事になったら水が出るスプリンクラーや緊急通報装置なども設置。それらすべてを入居者が負担しますから高額になります。管理費（または共益費＋生活支援

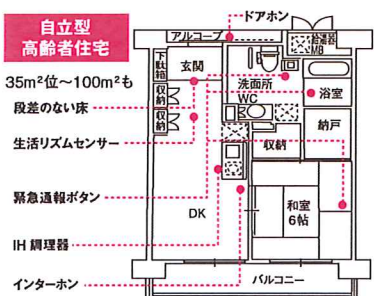
サービス費）は高齢者住宅内の介護スタッフ以外の人件費や共用スペースの維持管理費です。ボタンを押せば24時間スタッフが駆けつける仕組みは入居者は安心ですが、それ相当のスタッフが必要ですし、看護師さんが常駐していると当然人件費は高くなります。快適で安心な生活にはお金がかかります。

これからの社会で高齢者住宅は必要不可欠と思われる。豪華なホームも必要ですが、誰の手にも届く仕組み作りはもっと必要です。

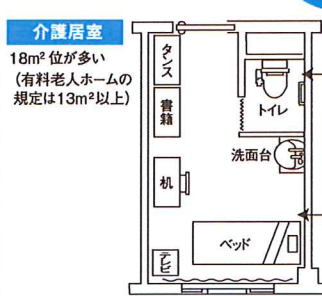
出典：高齢者住宅情報センター「茶屋町通信 VOL76」

POINT

自立型高齢者住宅と介護居室はこんなに違う



- 自立型高齢者住宅は普通のマンションと変わらない。プライバシーが守られ、今までの生活を続け、必要ときにサポートを受けることができる。
- 介護居室は24時間の見守りがある生活。食事や入浴は定められた時間帯になる。費用によって人員配置、食事などは変わる。



- 介護居室は18m²位が多い（有料老人ホームの規定は13m²以上）

元気で暮らしてつづけるために！ 「自立生活体操」のすすめ

健康を維持するためには、身体の変化に対し正しく身体を動かすこと、日常の中に習慣化することが必要です。「自立生活体操」は加齢や運動不足からくる身体の変化に応じた有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ・日常動作訓練など1日に必要な運動を総合的に実行する体操です。
(認定 NPO 法人健康体操指導ワーカーズ考案)

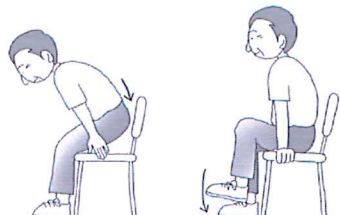
「自立生活体操」(一部)

①ウオーミングアップ



手首を回す

②日常生活動作と椅子を使って行う運動



椅子をしっかり押して、腰だけ上げる

片足を踏み込み立ち上がる

③有酸素運動(エアロビクス)



姿勢良く歩く

④筋力トレーニング



つま先を曲げる



つま先を伸ばす

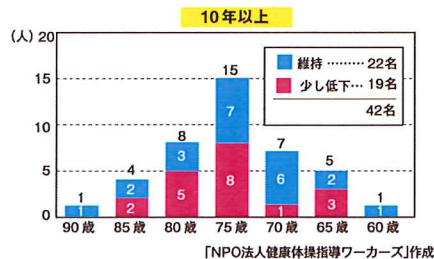
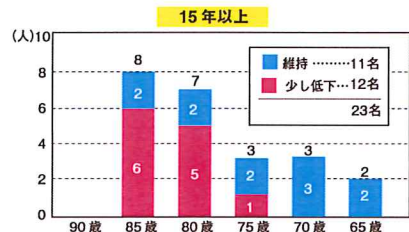
⑤クールダウン・ストレッチ



膝をかかえ、前屈し腰を伸ばす

「自立生活体操」を継続することで15年間体力を維持！

「自立生活体操」の自主クラブでは、年に1回、握力・最大歩行(5メートル)・開眼片足立ちを測定し、体力の状況を確認しています。15年間変わらず体力を維持している人もおり、多くの人が年齢に関係なく運動を始めたときの年齢の体力が維持できています。



からだのこと

いつまでも自分らしく自立して暮らすには、からだの健康がベースになります。病気や介護に備えつつ、できるだけ長く元気に暮らすための準備を始めましょう。

3つのポイントで介護予防

日本人の平均寿命は、男性が81・09歳、女性が87・26歳と、世界でもトップクラスになっていますが、介護に頼らずに自立して暮らすことができる期間とされる「健康寿命」は、男性が72・14歳、女性が74・79歳にとどまっています。その差が、男性は8・92年、女性は12・47年も。人生の最後には、なんらかの介護やサポートを受けながら暮らす期間があるということになります。介護や病気になったときのことでも心配ですが、まずは、要介護状態にならないように、できるだけ長く元気に過ごすためにはどうすればいいのかを考えてみましょう。

健康寿命をのばすためには、①栄養バランスのよい食事をとる ②運動によって筋力を維持する ③社会的な人間関係をもつ の3つが大切といわれています。

必要な栄養素の量は変わらない

近年、高齢者の「低栄養」が問題になっていきます。栄養不足なんていつの時代の話? と思ってしまうですが、生活習慣病だけでなく、低栄養の対策にも力を入れるべきと専門家は指摘しています。

年齢を重ねると消費エネルギーは減っていきませんが、必要な栄養素の量はほとんど変わりません。何歳になってもたんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく食べることが健康の秘訣です。とくに、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質をまんべんなく摂ることが大事で、カルシウムとカルシウムの吸収力を高めるビタミンDは骨粗しょう症や骨折予防のために欠かせません。生活クラブではこの年代を応援するための消費材を、2019年5月から取り組みます。栄養バランスはもちろん、噛む力にも配慮した食、食べやすさもめざしています。

体操は介護予防や認知症予防にも

体操は介護予防だけでなく、認知症予防にも効果があると注目されています。たとえば、生活クラブのワーカーズが開発した「自立生活体操」には有酸素運動、筋トレ、ストレッチで構成されていますが、この有酸素運動がアルツハイマー型認知症に効果があるのです。椅子を使った、ちょっとした動きで筋肉をつけたり、柔軟性を取り戻すこともでき、転倒防止にもなります。

この体操を75歳から15年続け、90歳になっても元気に過ごしている人がいます。日常生活のなかにも、一人ひとりの自立度に合わせた体操を意識的に取り入れることで生活の質を高めることができます。健康なからだづくりは今からでも始められます。

人とのつながりが生きる張り合いに

健康というところからただ考えがちですが、気力の低下もからだに衰える入り口になります。何もすることがない、どこも行くところがない、ひとりぼっちというのは、生きる張り合いもなくなり、地域のコミュニティやボランティア、趣味の集まりへの参加など人との関わりを増やすことも健康のために大切なことです。

元気なうちに地域の資源とつながる

介護サービスには多くの種類がありますが、施設やサービスを提供する事業所などは地域によって異なります。希望する介護を受けられるように、地域にどんなサービスがあるのか、元気がうちに調べておくといよいです。

80歳以上から介護認定率が急上昇します。いかにすれば、70歳代は比較的「元気だ」ということです。介護が始まる前から自分で探すが難しくなるので、事前の情報収集はとても大事です。

生活クラブでは地域ごとにさまざまな介護関係の事業を行なっています。こういった地域の介護資源を知っておくと心づよいものです。また、訪問介護などで他人が家に入ることに抵抗を感じる人が少なくありません。生活クラブのエコク共済などを利用して、他人にケアしてもらうことに慣れておくのもひとつの方法です。なお、介護保険制度は数年ごとに改定されます。サービス内容や利用料金などが変わる可能性があります。介護の担い手不足や外国人労働者の受け入れ拡大など、さまざまな問題や環境の変化が予想されますので、常に関連情報に関心をもっていたいものです。

元気なうちに地域の資源とつながる

介護サービスの種類



希望する介護を受けるには元気なうちにリサーチを

人生の最後には人の手を借りて暮らす期間が、10年くらいあるのが現実です。自分でできなくなる前に、念入りに備えておきましょう。

困ったときは地域包括支援センターへ

介護予防を実践しても、最期まで元気でいられるとは限りません。下図の高齢者人口と要介護認定率のグラフを見ると、80〜84歳では26.9%、85〜89歳では約半分が介護認定を受けています。誰もが介護が必要になるところがあると考え、備えておきましょう。

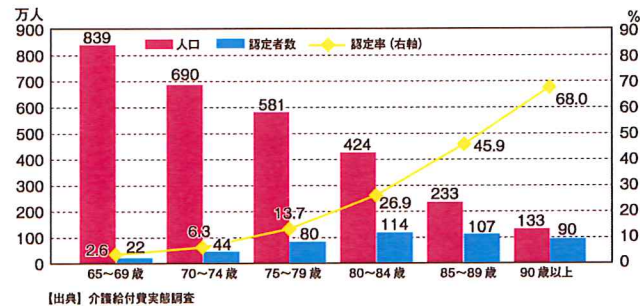
介護について相談したいときは、市区町村の高齢者福祉課や地域包括支援センターが窓口になります。地域包括支援センターは、おおよそ中学校の学区ごとに設置されています。介護関係の資料などが揃っている、いちど訪ねてみるとよいでしょう。相談したデータは残るので、実際に介護が必要になったときに、話がしやすくなります。地域に相談できる「知り合い」をつくっておくと安心です。

介護保険の使い方を覚えておく

65歳になると、介護保険の加入者であることが証明する「介護保険被保険者証」が交付されますが、健康保険などのように、それを窓口に出せば介護サービスを受けられるわけではありません。介護保険サービスを利用するには、市区町村の窓口申請をして、介護認定を受ける必要があります。要支援1〜2、要介護1〜5の7段階の介護度によって利用できるサービス内容や支給限度額が変わります。介護サービスを利用するにはケアマネージャー（介護支援専門員）に介護プランを作成してもらいますが、自分で作成することもできます。

介護サービスは、サービスを受ける場所などによって「居宅サービス」、「施設サービス」、「地域密着型サービス」の3種類に分かれ、それぞれ多くの種類のサービスがあります。介護用品の貸与などの制度もあるので、上手に利用しましょう。介護プランは、不具合や本人の希望で変更でき、担当のケアマネージャーやホームヘルパーなどを代えてもらうこともできます。日頃から、口コミの情報にアンテナを張っておくことをおすすめします。

高齢者人口と要介護認定率



65歳以降は、認定された介護度に応じて介護保険を利用できるようになります。要介護認定率は、75〜79歳で13.7%、80〜84歳になると26.9%に急上昇して4人に1人、さらに90歳以上は約7割に増えます。

古い支度に、医療との関わりは欠かせません。

医療について調べ、
医療のしくみと
上手なかかり方を
知っておきましょう。

信頼できる「かかりつけ医」を探す

年をとるとお医者さんのお世話になる機会が増えていきます。安心して老後を暮らすために大事なものは、「かかりつけ医」をもつことです。「かかりつけ医」は、ふだんの診療はもちろん、患者の性格や生活環境まで配慮したうえで最善の医療を考えてくれる、一生のお付き合いになるお医者さんです。

複数の医療機関を受診していて、大量の薬が処方されていることも多いものです。「かかりつけ医」は、薬の重複や飲み合わせなどの整理もしてくれます。安易に処方される抗不安薬や睡眠薬の多用は認知症を誘発しやすいという報告もあり、薬に頼りすぎるのは要注意です。

「最期まで自宅で」は可能？

日本では多くの人が自宅で最期を迎えたいと願っていますが、実際には8割以上の人が病院で亡くなっているのが現状です。

最期まで自宅で過ごしたいなら、住まいの近くで「在宅療養支援診療所」を探してみましょう。在宅医療とは、自宅を病室ととらえ、医師や看護師が訪問して診療や看護をしてくれる制度です。「在宅療養支援診療所」は、寝たきりなどで通院できない人が希望するとき、地域で責任をもって診療にあたる診療所です。定期的・計画的に訪問診療・訪問看護をして病状の経過を見守りながら、薬の処方、医療機器の交換などを行ない、介護保険による訪問介護なども連携して、在宅での看取りも可能になります。

なにより本人の強い希望があることが前提で、在宅療養支援診療所や医師の存在、医療・介護の連携、家族のサポートなど、それができる体制がつけられるかどうか鍵になります。ひとり暮らしで実現させたケースもありますが、充分な検討が必要になります。ある講師は「現在の在宅医療制度を利用して最期までいることを費用の面から断念したケースはありません」と話しました。

3つの機能で医療機関を使い分ける

日本の医療機関は、「急性期」「回復期」「在宅療養」の3つの治療段階によって役割分担をしています。

大病院や大・中規模の総合病院などの急性期病院と呼ばれる医療機関は、特定の疾病の治療や先進医療に特化していることが多く、専門外のことや横断的な視点に立っての診療には向いていないこともあります。いきなり受診しても適切な診療科にたどりつけないことが少なくありません。そのため、病気になるってもいきなり大きな病院に行くのではなく、「かかりつけ医」に相談して、最適な医療機関を紹介してもらうようにしましょう。

入院や手術は急性期病院で受け、回復期の療養やリハビリテーションが必要な場合は、老人保健施設や回復期リハビリ病院などに転院して療養します。なお、これらの病院は入院期間に限られているので注意が必要です。そして、在宅療養に戻ったら、「かかりつけ医」の診療所に診てもらおうようにすると、情報の連携もうまくいきます。「かかりつけ医」は、心づよい存在になつてくれるでしょう。

家族が認知症になったら どう対応すればいい？

認知症は、いろいろな原因で脳細胞が萎縮したり働きが悪くなるために起こる病気で、日常生活にさまざまな障害が出てきます。高齢者の4人に1人が認知症とその予備軍といわれています。アルツハイマー型・血管性・レビー小体型などの種類があり、脳梗塞や脳卒中などが原因で起こる血管性の認知症は、その原因を治療することで予防や進行の抑制が可能ですが、それ以外は根本的な治療法がありません。

日本人に多いアルツハイマー型は、物忘れが多くなることから気づくことがほとんどで、繰り返し同じことを言う、妄想、徘徊などの症状もあります。本人は気づいていないように見えますが、実は自覚があり、不安を感じて苦しんでいます。強い口調で注意されたりすると被害妄想になり、関係が悪くなってしまうので「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」の3つの「ない」が大事だといわれています。人は最後までプライドを持っています。家族や親しい人ほど、しっかりといたことと感しますが、にとまどい、受け入れがたいことと感しますが、以前とは別の人だと思つて接するのがコツです。

成年後見制度…任意後見制度は「転ばぬ先の杖」

CHECK

成年後見制度は、認知症などで判断能力が不十分な人の財産や権利を保護するための制度です。

判断能力が衰えてから申請する「**法定後見制度**」と、予め判断能力が衰えたときのために自分の意思で備える「**任意後見制度**」があります。

任意後見制度は、判断能力に問題がないうちに自分で準備できるのがポイントです。誰に、何（財産管理や療養看護に関する事務）を頼むのかという契約を公正証書でつくります。本人の判断能力が衰えたときに、

家庭裁判所で任意後見監督人が選任されて効力が発生します。

判断能力が衰える前から使える「財産管理委任契約」のほかに、「公正証書遺言」、「死後事務委任契約」などと組み合わせることで自分の意思を明確にし、さまざまな場面に対応させることが可能です。

※成年後見制度についての相談窓口：家庭裁判所、地域の成年後見センターなど

高齢期に向けて、自分の意向を明確にしていく

VOICE



丸橋眞理さん
生活クラブ（東京）

老後の暮らしを考えるにあたり分からないこと、知らないことはかりだったので情報を収集したかったことと、学んでいく中で自分自身の意向を明確にしていければ、と思いきや老い支度を考えるゆるやかな連絡会に参加しました。

「セカンドライフの生活設計」「親とあなたのもののために賢く備える」「在宅医療はこれからどうなる」などで得た

情報から、老後の資金面については、漠然とした不安ではなく先送りせず現況を正しく把握すること、健康面では認知症は決して他人事ではなく考えておくことが必要と知りました。

日々の暮らしでは、心身の健康と感謝の気持ちで心がけ、やりたいことはやれるうちにしておきたいと考えています。

生きがいのこと

人生の主人公は、いつだって自分。
 「好き」や「得意」を活かして、
 いつまでも生き生きと活動したいものです。
 そして共生社会の今、地域の「支え合い」にも、
 できる範囲で参加してみませんか。

老いても生き生きと暮らすために

かつて、標準的な「ライフコース」が主流だった時代がありました。就職、結婚、夫は仕事中心、妻は家庭中心、子育て期にマイホームを購入、夫の退職後は年金生活で趣味や旅行、夫は妻に看取られ、妻は子ども夫婦に看取られて人生をまっとうする……そんな人生の道筋です。

しかし現在は産業構造が変化し、共稼ぎ世帯が増加し、非婚・未婚・離婚も増え、働き方も暮らし方も多様になりました。特に大きな変化は、長寿化です。一線を退いてからの年月が、15年、20年と長く続くのです。

若いころのような体力はなくても、長年の経験を通して育んできた「得意」や「人間力」を活かしてできることは誰にもあります。余裕のある時間を活かして地域で活躍したり、家族としての役割を担ったりしながら、主体的に高齢期の暮らしを充実させる方法を探りましょう。

暮らす地域で「やりがい」を見つける

自分の人生の主人公は、いつだって自分です。「好き」や「得意」を活かして、生き生きと暮らしていきたいものです。特に老いてからは、暮らしている地域で、顔の見える関係性のなかで助け合える人がいることが、孤立感や不安を軽くしてくれます。だから、身近な場所での活動は「生きがい」の要になってきます。

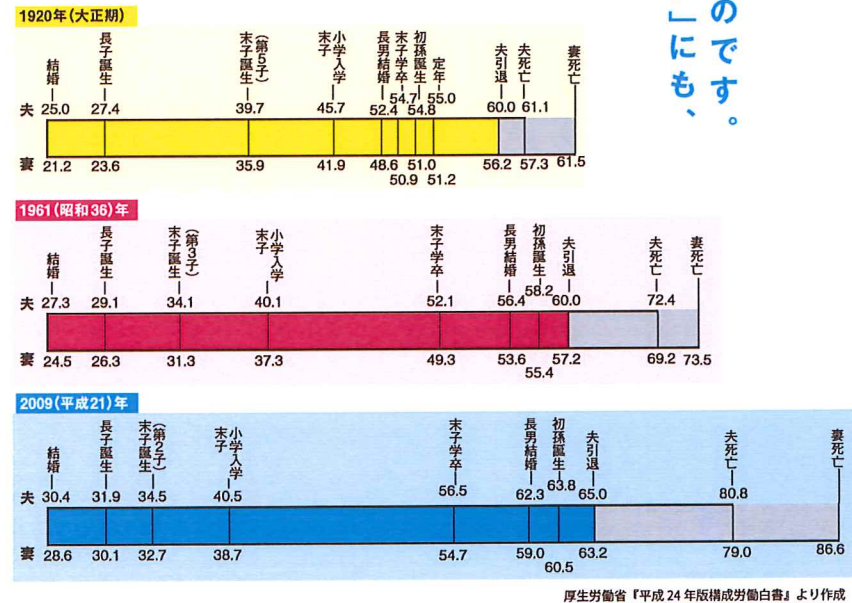
地域の行政や大学などの教育機関では、生涯学習の枠組みでさまざまな講座や活動が企画されています。ここでは、学びや人とのつながりをつくる多様な機会が提供されています。また、地域のシニア雇用サービスではさまざまな働き場と働き方を見つげられます。もちろん、生活クラブの活動もあります。標準的なライフコースが一般的だった時代と比べると、「生きがい」や「やりがい」、そしていっしょに活動できる仲間を見つける場が、今では多種多様になっています。

人とつながる力で「参加する暮らし」を

人の暮らしを役割と時間で考えてみると、それぞれが構造的な役割を果たす、家事や育児、介護などの「家族の時間」、会社勤めやアルバイトなどの「仕事の時間」と、短期的（一時的）な役割で関わる趣味やレジャーなどの「自分の時間」があります。もう一つ、自分がつくり出す対人的役割としての「参加の時間」があります。

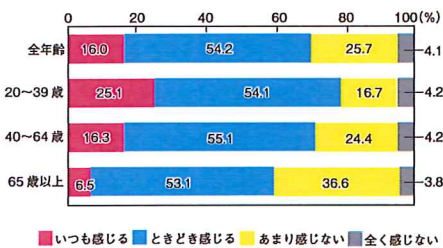
高齢期のライフスタイルを考えると、自分から働きかけ、対人的役割をつくり出し、維持・発展させていくことが「参加する暮らし」を実現していきます。寿命に影響を与える要因のなかで「つながりがある」がたばこやお酒よりも大きいというデータもあります。人とつながる暮らしは大切です。直接つながる人だけでなく、つながった先の人、さらにその先の人へと関係性は広がっていきます。さまざまな人が暮らし地域に自分ができるような役割で「参加の時間」がつくれるのかを考えてみましょう。それが「きょうなう」(今日すべき用がある)と、「きょういっく」(今日行くところがある)が必要と言われる所以でもあります。

未だに人生60年のライフプランですか？!



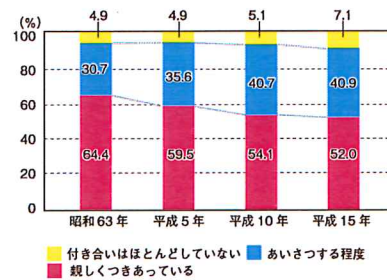
厚生労働省『平成24年版構成労働白書』より作成

不安や悩みを感じることの有無



資料：厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託「健康に関する調査」(2014年)

近所の人たちとの交流



資料：内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」(平成16年)



ゼロからの米づくり



流しそうめんセットアップ

退職や移住・2地域居住などでライフステージが変わっても何らかの仕事をしながら、社会とのつながりをつくり出すことができます。そのひとつの試みが「月3万円ビジネス」という地域や環境に配慮したスモールビジネスです。普通のビジネスは利潤を増やすために競争しつづけなければなりません。月3万円ビジネスは、人や自然との調和を考え、豊かな時間と関係を築いていくことを尊重します。競争ではない「分かち合いのビジネス」なのです。

前田敏之さんは、福島県郡山市から千葉県木更津市に移住し、「3・Biz（サンビス）前田商店」を運営しています。無農家の米作りの「体験イベント・ゼロからの米作り」や「流しそうめんイベント」、「WEB構築とサポート」などの仕事でほとんどに稼いで暮らしています。残った時間は支出を減らすために使い、「余暇は消費活動ではなく、モノを生み出す活動に充てる」と言います。

地域の中には地域の困りごとやニーズを解決する小さな仕事のタネが埋もれていて、それを見つけて自分なりの仕事にし、ひとつの仕事で月3万円しか稼がない。それ以上になる場合は仲間と分け合います。月3万円ビジネスは、大きな初期投資をしないので自分にあった仕事に出会うまで何度でもトライができます。ビジネスのテーマは「いいこと」「好きなこと」です。そんな稼ぎ方・生き方は、年金プラスの収入があるとうれしい高齢期にもぴったりです。

参加する 事例 1

地域の中でスモールビジネス 余暇はモノを生み出す活動に充てる

たとえば、料理、子育て、アート活動、海外経験など、さまざまな「得意」を活かした試みが、各地で広がっています。地域が必要とされるサービスを自分たちの仕事にしていくワーカーズ・コレクティブの試みや、自治体が運営する市民農園や休耕地を利用した野菜づくり、空き家や空き店舗を使った「居場所づくり」、地域の農産物や加工品を販売する店舗など、事例は多様です。そうした事例を見ると、そこで活動する

地域で、小さく、稼げることを

「プロダクティブ・エイジング」という考え方に、関心が高まっています。「老いて一線を退いても、自分のための趣味や余暇活動だけに生きるのではなく、より積極的に何かの役割を果たして成長しつづける」という考えです。そして自分のためだけに完結するのではなく、他者や地域のために活動することを「プロダクティブ・アクティビティ」と呼びます。

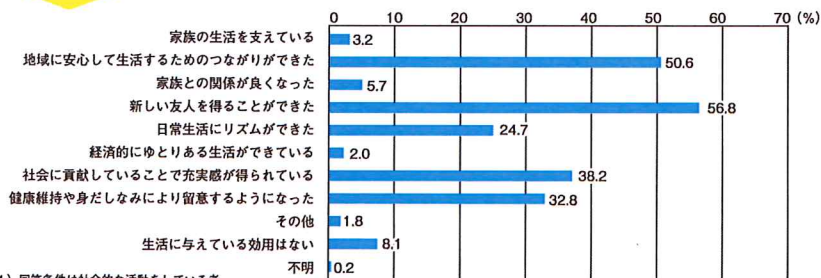
自分らしく活躍できる場をつくる

人たちは仲間とともに仕事をつくり、その対価として収入や収穫物を得ています。すべてをボランティアにせず、参加している人たちが少しでも着実に稼ぎが得られることが、継続するための重要ポイントです。稼ぎは「やりがい」の形なのです。

また、地域に根づいてほどほどに稼ぐスモールビジネスの試みも注目されています。競争せず、人や自然との調和を考え、豊かな時間と関係を築いていくことが大前提。自然に寄り添った仕事を基本に、趣味や遊びや家族サービスなど自らのすべての活動を近づけながら、複数の仕事をかけもちする複業でバランスをとって生活する試みです。

老いてからの年月は、自分らしい方法で楽しみながら、知恵を絞り、からだを使い、できれば社会に貢献する活動を続けていくことが「生きがい」になります。一方通行で受け取るだけの「消費する暮らし」から、自ら行動して「参加する暮らし」へのシフトが、いろいろな場所で始まっています。

社会的な活動をしていて良かったこと



(注1) 回答条件は社会的な活動をしている者
(注2) 複数の活動をしている場合は、最も力を入れている活動について回答している

厚生労働省「平成29年版高齢社会白書」

リタイア後の生活、古い支度の前に要チェック！

CHECK

長年仕事中心で生活してきた人は、家事の分担や地域とのつながりが薄い場合が多いのでは？

セカンドライフの生活は、お金や健康への備えだけでなく、家事や日常生活をどうするのかがとても重要です。1日の過ごし方や交友関係、家事について家族でチェックしてみましょう。

【チェックポイント】

- プライベートでつきあう友人がいる
- SNSをやっている（ツイッター、フェイスブック、ラインなど）
- 定期的に参加しているサークルなどがある
- 趣味がある
- 日々の食事の支度ができる
- 食後の片づけができる（食器洗いなど）
- 洗濯ができる
- 洗濯ものを取り込んで、しまえる
- ゴミ出しのルールと出す日を知っている
- 家の中の物の置き場がわかる

チェック数が
3つ以下だと
日々の生活に問題あり？

参加する
暮らし
事例 2

「農ある暮らし」で食と元気を
農業体験農園で地域とつながる

野菜づくりには、育てる楽しみ、収穫する喜び、採れたて野菜を味わったときの驚きなどがあります。屋外の作業で季節を感じ、土や水、野菜に触れて五感が刺激され、からだを動かして元気になる。近年、自治体が運営する市民農園を借りたり、休耕農地を借りたりして野菜づくりをする人が増えています。

さらに、都市や近郊で近年広がっているのが、「農業体験農園」です。農園主の農家が、必要な農具や種・苗の用意から作付け計画や品種選定までして、基本的な農作業をていねいに教えます。カルチャースクールのような感覚で農作業ができ、初心者でも季節の旬野菜をしっかりと収穫でき

るのが魅力です。

さらに、農業体験農園の利用者どうしが畑でつながり、情報交換し、懇親会をしたり、料理クラブをつくったりするなど、そこに参加することで新しい地域の人々の関係が生まれています。

生活クラブ農業体験農園「のらっこ」

生活クラブ東京には、提携生産者の畑で指導を受けながら耕作体験ができる農業体験農園があります。現在は「のらっこしみず」（和光市）、「のらっこおひなま」（町田市）、「のらっこあきる野」（あきる野市）の3園が活動中です。



畝の作り方、土の耕し方なども指導してくれる



必要な道具や材は、すべて用意されている



多世代の参加者との交流の場にもなっている（のらっこしみず）

生きがい、働きがいをワーカーズ・コレクティブで実現する

まだまだ現役で働ける
～コミュニティカフェ「楽多舎(らくたや)」～

地域に必要なサービスや材を仲間と一しょに共同で起業して実現しているのがワーカーズ・コレクティブ。全国に500以上のグループが活動し、安全な手づくりの食の提供、高齢者や障がい者の支援、保育サービス、カフェ・居場所づくりなどの事業を展開しています。ボランティアではなく、正当な労働対価を得て、人件費や運営費をまかない、継続していくスモールビジネスです。メンバーは運営に主体的に参加し、全員が経営者で、お互いの事情や体力なども認め合って働くことができます。地域貢献やスキル活用で生きがい、働きがいを実現しています。

一軒家をリフォームした「楽多舎」（練馬区）では、地域の人が気軽に立ち寄り、家庭の味を基本にした日替わりメニュー（600円）のランチなどを楽しんでいます。運営する「ワーカーズまちの縁がわ」のメンバーの多くは、地元で訪問介護ヘルパーやケアマネージャーとして働いてきた人たち。70歳で定年を迎えても社会とつながりたいの思いでワーカーズに参加しています。地域に必要な機能と自分たちの新しいステージを実現しています。



参加する
暮らし
事例 3

ライフコースは自分次第で変えられる
農家の女性たちが始めた地域貢献

山形県酒田市では空き家を利用して、近所に住む5人の女性たちが茶の間カフェ「ふれあい処いぬぶき」を営んでいます。「農家のおばあちゃんたちが地域に役立つことがしたいと地域の食材を使い、仲間といっしょに、自分たちができるものを提供する店を始めました。メニューは「冷たい肉そば」。冬季は「鍋焼きうどん」も出しています。食事に立ち寄るのは、地域の人たちだけでなく、平日は営業回りの会社員や週末はインターネットの口コミで知ったライダーなどで混み合うこともあるそうです。「美味しかったよ」「また、おかあさんに会いにくるね」というお客さんの言葉が、

日々の元気を与えてくれます。「今日はほんとに疲れたわ」と言うのは、忙しかった日ではなく、お客さんが全然入らなくて待ちくたびれた日なのです。

売上はほぼ何でも、ボランティア活動では得られないプチ収入も、やりがいを底支えています。地域社会での関係性や経済性が、セカンドライフの大きな「生きがい」になる「参加する暮らし」。それは、彼女たちのライフコースでは予想されていなかったはず。こんな等身大の方法なら、仲間と声をかけ合ってチャレンジできそうです。

VOICE



空き家を利用した居場所「ふれあい処いぬぶき」



誰かの家のようなアットホームな雰囲気



鶏肉と白髪ネギをのせた「冷たい肉そば」

住み慣れた地域で生きがいを見つけて暮らしつづけたい

福岡ミズズさん
生活クラブ（埼玉）



住み慣れた地域で暮らし続けたい私と、田舎暮らしを望んでいた夫とのこれからの暮らしの兼ね合いを求めてこの連絡会に参加しました。生活クラブの福祉施設見学にも行きました。素晴らしい環境で、理念に沿った運営をされていることはわかりましたが、正直言って私が描く暮らしは「ここではないな」という感想をもちました。健康で地域のさまざまな活動に参加している現状から離れて、違う場所に移ることがイメージできなかったのです。実際にいろいろ見たからこそ、自分が望んでいるものが見えて

きたように思います。

暮らしの中に生きがいを見つけるというお話を聞いたときに、今の私に一番しっくりした気がしました。現在500世帯くらいに住む団地に暮らしていますが、地域の方々と巻き込んで、地域に役立つことができなにかと考えています。ワーカーズ・コレクティブの説明会に参加し、保育サービスや居場所づくりの構想を広げています。

「福祉の自給ネットワークづくり」と 「生活クラブ 福祉・たすけあい8原則」

生活クラブグループでは、社会の課題を先取りし、協同組合組織を基盤にした社会福祉法人やワーカーズ・コレクティブ、NPO 法人などが主体となり、高齢者・子ども・生活困窮者・障がい者など困難を抱えているすべての人たちが、ともに生きられる、人と人

がたすけあい支えあう社会づくりをすすめています。「生活クラブ 福祉・たすけあい8原則」はケアの自給ネットワークづくりをすすめ、持続可能で豊かな地域社会の実現をめざす私たちの姿です。

生活クラブ 福祉・たすけあい8原則

1

多様性

一人ひとりがちがいを認めあいながら、対等につながり、よろこびを分かち合える社会をめざします。

2

尊厳の尊重

生まれた時から最期の一日まで、誰もがその人らしく安心して暮らせる地域をつくります。

3

参加型社会

子育て、介護、社会的孤立を地域全体の課題と考え、お互いにたすけあう参加型のしくみをつくります。

4

働きがいのある人間らしい仕事

生活と仕事が調和し、社会をゆたかにする多様な働き方・働く場をつくります。

5

居場所づくり・役割づくり

あらゆる人が、心おだやかに楽しく過ごせる居場所づくり・役割づくりをすすめます。

6

子育て支援

子どもが笑顔で暮らせるように、地域全体で、子ども支援・親支援に取り組みます。

7

介護支援

介護する人・受ける人がどちらも、安心して毎日を過ごせるようサポートします。

8

社会的孤立への支援

貧困と孤立を見逃さず、寄り添い、伴走することで自立を後押しします。

2019年1月末現在

生活クラブの福祉

年をとっても、障がいがあっても、
人権を尊重された暮らしがしたい。
住み慣れたまちで暮らしつづけたい。
「私」が欲しいケアは、「私たちがつくる！」

組合員同士の互助のしくみが原点

生活クラブでは、消費材の共同購入事業をすすめるとともに、早い時期から「年をとっても、障がいがあっても、住み慣れたまちで暮らしつづけたい」「自分たちが望む福祉は、自分たちでつくる」という思いから、地域福祉事業に取り組んできました。1986年に「お互いさま」をかたちにしたエッココ共済がスタートし、自分や家族が病気になるたときのサポート、家事や見守りなど、組合員どうしのたすけあいのしくみをつくりました。また、福祉事業を担う主体となる社会福祉法人を生活クラブ神奈川・生活クラブ東京・生活クラブ千葉が設立しました。「困ったときは組合員どうしでたすけあおう」という考えがその原点だったのです。

たすけあいの社会化

たすけあいの動きをさらに進めたのが、ワーカーズ・コレクティブによる訪問サービスでし

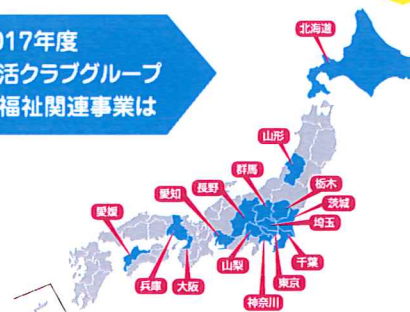
生活クラブグループの福祉事業の広がり

生活クラブの福祉事業の特徴は、生協や社会福祉法人による事業だけではなく、組合員による自発的な取組みがとて多いことです。社会の課題を先取りし、自分たちや周りの人たちが使えるしくみをつくり出してきました。今ではNPO法人、任意団体なども含め、全国の856カ所で、高齢者福祉だけでなく、保育や障がい者支援など多彩な福祉事業を展開しています。暮らしの不安をひとりで抱え込むのではなく、地域や社会で向き合っている心づよい仲間たちが近くにいます。

た。地域で家事や見守り、子育て、介護などの援助を必要とする人をサポートするために、自立支援サービスとして市民事業に育てていきました。

全国に展開している生活クラブの福祉

2017年度
生活クラブグループ
の福祉関連事業は



事業所数 **856**カ所
利用者 **73,390**人
働くメンバー **15,653**人
事業高 **173億4,430**万円

福祉も消費材のひとつ。そんな考えのもと、生活クラブならではの共済事業と福祉・たすけあいの機能づくりが進められています。誰もが安心して老後を過ごすことができますよう、さまざまな活動を通じて、「協同」「たすけあい」の精神に基づく福祉を地域の中に広げています。自分の地域で利用できるサービスがないか、確認してみてください。

生活クラブの在宅支援

多くの方は、高齢になっても自宅に住み続けたいと希望しています。自宅での生活を支えるための訪問介護・訪問看護、配食サービス、ケアプラン作成やショートステイ、デイサービスなど、「私らしい暮らし」を支える事業です。

【訪問介護・訪問看護】



ワークス・コレクティブえぶるん (東京都練馬区)



訪問看護ステーション (千葉県佐倉市)



施設の食事受託 雪花くらぶ (埼玉県浦和市)

【配食サービス】

【デイサービス】



わくわく狭山 (埼玉県狭山市)



ACT たま北事業所 (東京都東村山市)

【ケアプラン作成】

【ショートステイ (短期入所)】



デイこたけ (北海道豊平区)

生活クラブが展開する 多様な高齢者福祉

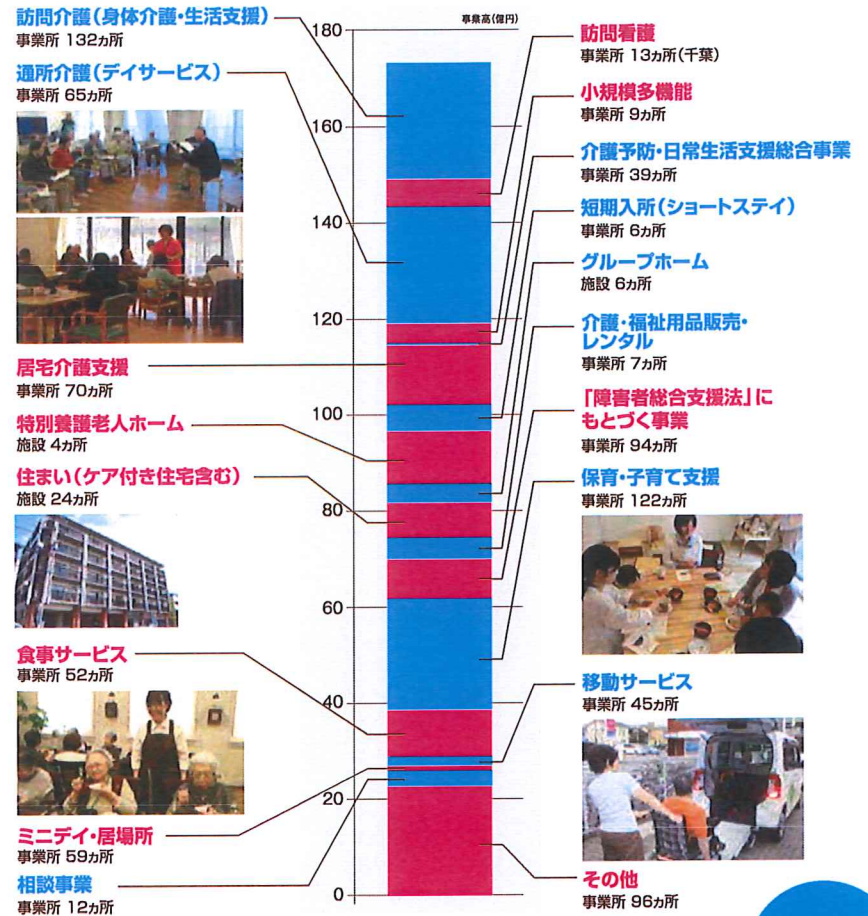
福祉も生活クラブの消費材

組合員の活動から広がった生活クラブの福祉事業は、『私』が欲しいケアは、『私たち』がつくる」という強い意志のもとに築かれてきました。日本の高齢化率が36%を超えると予想されている2025年には、生活クラブの組合員の半数が75歳を超える見込みです。

生活クラブ運動グループ並びに関連団体は福祉分野の活動、事業を広げていくために、食の分野の「消費材」に相当する「生活クラブ」ならではの福祉」を確立することをめざしています。

各地の生活クラブグループが活動する多様な福祉の事業

住み馴れた地域で誰もが暮らしつづけるためのさまざまな機能・サービスがあります。



生活クラブのネットワークに期待しています

松本陽子さん
生活クラブ (東京)



2年ほど前まで母親の介護をしていましたので、自分の老後のことは具体的に何も考えていませんでした。現在76歳ですが、ずっと心掛けているのは「自分の食べるものは自分で作りたい」ということです。できれば最期までそうしたいと思っています。安心できる食材を求めて生活クラブに加入して6年。食べものだけでな

い様々な活動にも興味を持って参加し、組合員活動が盛んなことに感心しました。この「連絡会」もこれからの暮らしの参考にしたいと思って参加しています。生活クラブには頼りになる機能がたくさんありますね。地域の方とのネットワークもあり、相談もできそうだと期待もしています。

VOICE

多くの場合、介護の流れが訪問介護のケアからデイサービスを経て、施設入居になるケースが多く、最期まで自宅で暮らすという発想に基づくケアがあまり実施されていません。しかし「生活クラブ10の基本ケア」には自立を促す必要最低限のケアが定められており、支援次第で自立した生

活を長く維持することができるとは、社会福祉法人の3団体は、独自に定めた「生活クラブ10の基本ケア」を共有し、同じ理念、同じ質の支援をどこでも実践できるように、日々研修を重ね、現場への定着を図っています。介護施設の見学の際は、これを念頭にみると自分が受けたい支援かどうかを判断する基準にもなります。

同じ理念で同じ質の支援を提供するため



介護職の知識、技能、考え方を現場の経験を活かして改訂

生活クラブグループがめざす福祉では、2015年に「生活クラブ10の基本ケア」を介護の基本姿勢として取組むことを確認しました。その後、社会福祉法人の3団体（P32参照）が現場での経験を生かし検討を重ね、より必要なものを精選し、2018年に改訂しました。

生活を長く維持することができるとは、

生活クラブ10の基本ケア

- 1. 換気を行う**
外の自然の空気を取り入れて、部屋の空気を清浄に保つことで、感染症等の病気を予防する。
- 2. 床に足をつけて正しい座位をとる**
正しい座位（骨盤が立っている姿勢で足の裏に圧をかける）を保つことで覚醒した生活を送る。
- 3. できるだけトイレで用を足す**
人間の守るべき尊厳は「トイレで排泄する」ことから始まる。
- 4. あたたかい食事をする**
温かくおいしい食事をすることで、ストレスを解消し、免疫力を高める。
- 5. できるだけ普通のお風呂に入る**
湯船に浸かり、のびのびすることでストレスの解消と衛生を保つ。
- 6. 質の高い認知症ケアを行う**
認知症になっても、その人らしさと尊厳を尊重し続ける。
- 7. お出かけを楽しむ**
外出することで気分をリフレッシュする。
- 8. やりたいことを見つけ、実現できる手助けをする**
自分でできる・夢中になれる状態をつくりだせば、心が動き自然と体も動き出す。
- 9. 本人・家族が参加してケアプラン作りをする**
自己決定が尊重されたケアプランで、充実した生活づくりをする。
- 10. ターミナルケアをする**
本人・家族が望むかたちで、最期の時まで支えきる。

2018年改訂版

生活クラブ10の基本ケア

生活クラブグループの福祉では利用者への質の高い自立支援を行ない、最期まで支えきっていただくため「生活クラブ10の基本ケア」の実践をめざしています。

生活クラブの高齢者向け住まい

自宅在宅支援を受けながら暮らすという選択のほかに、高齢者住宅に住むという選択もあります。また、要介護や認知症になつたら介護を受けながら暮らせる介護施設も必要です。生活クラブでは、「入るなら、こんな施設がいいな」という組合員の思いを形に、安心して暮らせる住まいを各地で増やしています。



サービス付き高齢者向け住宅「センテナル町田」
(東京都町田市)



生活クラブの
高齢者向け住宅

特別養護老人ホーム「ラポールミツ沢」
(神奈川県横浜市)

グループホーム「結いのき」(山形県米沢市)



要介護や認知症になっても安心
生活クラブのケア付き住宅

グループホーム「いずみ」(東京都西東京市)



生活クラブが生み出した3つの社会福祉法人

社会福祉法人 いきいき福祉会

設立:1993年
生活クラブ生活協同組合(神奈川)が設立20周年記念事業として組合員7万人のカンパに「参加型福祉」の実現への想いを込めて設立
〒251-0862 神奈川県藤沢市稲荷345
事業所:28カ所
(特別養護老人ホーム、ショートステイ、デイサービス、居宅介護支援など)

社会福祉法人 悠遊

設立:1993年
生活クラブ(東京)の組合員の寄付で設立し、「高齢になった親が楽しく過ごせる場が欲しい」と、デイサービスを開始
〒202-0011 東京都西東京市泉町3丁目15番28号
事業所:3カ所
(デイサービス、グループホーム、小規模多機能ホーム、訪問サービスなど)

社会福祉法人 生活クラブ

設立:1998年
1994年に生活クラブ(千葉)で「たすけあいネットワーク事業」を開始。特別養護老人ホームを運営するため、「社会福祉法人たすけあい倶楽部」設立
〒285-0837 千葉県佐倉市王子台1-28-8 ちばぎん白井ビル4階
事業所:28カ所
(特別養護老人ホーム、ショートステイ、デイサービス、居宅介護支援高齢者向けサービス、障がい者向けサービス、児童福祉サービス、生活困窮者自立支援事業など)

生活クラブの新たなチャレンジ

命を支える食べ物・エネルギー・福祉を自給する。都市部と産地でお互いの地域をともにつくり合い、つながっていく。新たな取り組みが始まっています。



「FEC自給ネットワーク構想」など

「FEC自給ネットワーク構想」とは、持続可能な地域づくりのために、「食 (Food)」「エネルギー (Energy)」「福祉 (Care)」を可能な限り地域内で自給し、「コミュニティの強化と雇用の創出 (Work)」をつくりあげることをめざす構想です。

地域に「FEC自給圏」をつくるというコンセプトは、経済評論家の内橋克人氏が提唱したものであり、昨今の地域社会の分断をもたらす市場原理に基づくグローバル経済から「人と人が共生する経済＝共生経済」への転換の必要を訴えた思想です。生活クラブはこの考えを踏まえ、2015年から「FEC自給ネットワーク」づくりを始めています。生活クラブが実現しようとしているのは、まさにこの共生経済です。

地域で展開する「FEC自給ネットワーク構想」

「食 (F)」は、「食べる手」である組合員を増やし、生活クラブが長年育んできた環境や地域に配慮した消費材を広めることを目標とします。そして、同地域の生産者との連携も広めています。

「エネルギー (E)」については、再生可能エネルギーである太陽光発電と風力発電などの電源を開発し共同購入で扱うようになりました。契約組合員数約1万人のうち37%が、自然エネルギーを増やしていくための基金にも参加しています。

「福祉 (C)」は利用者・家族・事業者・働く人など誰もが当事者として自己決定できるしくみづくりを進めてきました。高齢者福祉事業、保育・子育て支援や障害者総合支援の事業にも力を入れていきます。

生活クラブの「食の故郷」FECの取組み

山形県庄内地域は生活クラブにとって米・豚肉・農産物などを生産・供給する重要な食料基地として長い提携の歴史があります。2018年に45回の開催を重ねた「庄内交流会」では、のべ1万人以上の組合員が庄内の生産地を訪れ、交流しました。一方、地方で急速に進んでいる住民の高齢化、若年層の流出、人口減少、空き家の増加、新規就農者の減少、耕作放棄地の拡大などは、庄内地方も例外ではありません。

こうした課題を解決するために、庄内における「FEC自給ネットワーク構想」を実現する。庄内協議会が庄内地方の13の生産者の参加により2017年発足しました。「庄内協議会」が基盤となって新たな資源活用と雇用を生み出し、地域のなかでお金が循環するしくみをつくることをめざしています。

全国初の生産者による「生協庄内親生会」

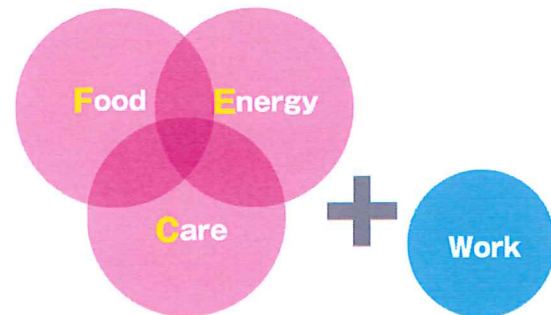
最初に具体化したのが、「食 (F)」です。「生活協同組合庄内親生会」が2018年1月に発足し、4月から共同購入事業を開始しました。庄内地域の生産者・事業者で組織する「庄内親生会」を母体に、組合員は、米・野菜・畜産物・漬物類・餅といった生活クラブの消費材を生産・供給する提携生産者や運送事業に関わる事業者の従業員や農家です。こうした事例は過去にはなく、日本初の試みといわれます。

「遊佐町・太陽光発電」が動き出す

「エネルギー (E)」は、生活クラブグループ各団体と提携生産者等で共同設立した「株式会社庄内自然エネルギー発電」が事業主体となり、遊佐町で「庄内・遊佐太陽光発電所」が2019年2月から稼働します。年間一般家庭5,700世帯分の電気を供給予定。地域の自然資源である「太陽光」による発電で、年間二酸化炭素9,200tに相当する地球温暖化物質を削減します。原発のない社会をめざします。

この事業を進めるにあたって「遊佐町・太陽光発電7つの方針」が定められています。また、資金調達の一部は、参加型の「市民ファンド」で行ない、発電事業会社が生んだ利潤はたとえば農業移住者の育成、女性の就労支援、都市と

FEC自給ネットワーク構想



食べる側・作る側の協同の力によって、双方の持続可能な地域づくり

&

食べてきた組合員・作ってきた生産者の、次のライフステージに必要なもの(こと)を双方の新たな協力で実現をめざす。

都市圏と産地圏で共通する課題と願い、お互いの地域をつくり合いつながっていく新たな提携のステージづくりへ

庄内をつなぐ福祉のしくみづくりへの支援などで庄内地域に還元していく予定です。

▲遊佐町・太陽光発電7つの方針▼

- 1 遊佐町の太陽光を起点にして、庄内地域の「エネルギー」の地域循環を進める。
- 2 まず太陽光による自然エネルギー電源を広げ、さらに他の再生可能エネルギー (RE) 電源とも連携することで庄内地域に「当地電力小売会社」を設立し、庄内地域の自然エネルギーを庄内の市民に供給させる。
- 3 「地域参加型」の取り組みとし、生活クラブの提携先団体だけでなく地域の農家や住民、さらには都市部に住む生活クラブ組合員にも出資参加してもらうことで「お金 (経済) の地域循環」をつくる。
- 4 エネルギーを接着剤に、FEC 構想の推進を通じておおぜいの関係当事者の参加とそのネットワークを広げ、地域の活性化と持続可能な地域づくりに寄与する。
- 5 庄内地域の自然資源 (太陽、水、風、木等) は地域に帰属するという「地域環境権」の原理に立って電源開発・発電事業をすすめる。
- 6 その一環として、再生エネルギー発電によって生まれる剰余の一部を基金等に積み立て、地域の自治共同体における農業、福祉、環境をテーマとする活動を支援するしくみを検討する。
- 7 関連する地域の行政施策 (酒田市の庄内福祉「コミュニティ構想」など) 次章で紹介) と連携を図り、遊佐町共同宣言との連動をさらに推進する。

庄内協議会メンバー

- (株) 平田牧場
- (株) 平牧工房
- 共同開発米部会
- JA庄内みどり
- (株) みどりサービズ
- (有) 月山パイロットファーム
- (有) 月山農場
- ASMトランスポート (株)
- 羽黒・のうきょう食品加工 (有)
- (有) 余目農産加工
- (資) 杉勇藤岡酒造場
- 酒田米菓 (株)
- (株) 飛鳥フーズ

(2018年現在)

山形県酒田市と生活クラブの連携は、酒田市の人口減少対策と生活クラブの「組合員の意識調査」から見えた「自宅の住み替え」ニーズに応え、多様な選択肢を提示するという経過からうまれました。

生活クラブの食の故郷へ移り住むという選択肢を提示

生活クラブ生協は設立から50年経ち、加入組合員の年齢構成を見ると、現役リタイア後の世代が半数を占めています。2015年に実施した「組合員の意識調査」では、今困っていること、将来困るかもしれないことに「自宅を暮らす」につけるためのサービス「高齢者住宅や介護施設の確保」「自宅の住み替え」などをあげ、生活クラブに事業として取り組むことを求める人が多くいることも明らかになりました。高齢期の暮らし方は「住み慣れた地域で豊かに暮らす」に加え、多様な選択肢の提示が必要と考え、「消費材の産地で暮らす」の検討を始めました。

なお、2008年から「夢都里路くらぶ(注1)」などの活動がきっかけで、数世帯の組合員がすでに庄内地方に移住しています。

注1 組合員が生産者の産地をしり組合員の就業を支援するしくみ

庄内の福祉コミュニティ構想のはじまり

酒田市は人口減少対策の移住政策として「生涯活躍のまち構想(日本版CCRC注2)」の取り組みを決定。元気なうちに移住し、まちづくりに参加し、働き、社会に貢献する暮らし方・住まい方の具体化に向けて首都圏に住む人々のニーズを把握し、酒田市の情報を発信するための連携先として生活クラブを選びました。

2016年度、主に首都圏20万人以上の組合員が加入する生活クラブと具体的な意見交換をし、チラシ配布などを通してセミナーやニーズ調査などが始まりました。

生活クラブがもっている豊かな経験や行動力と地元住民・生産者とが連携してつくりあげる市民参加型まちづくりを「庄内の福祉コミュニティ構想」と名づけました。

注2 CCRCとは「継続的なケア付き退職者のためのコミュニティ(Continuing Care Retirement Community)の略でアメリカに生まれた概念

「庄内の福祉コミュニティ構想でめざす「多世代・ごちゃまぜ」のまち

酒田と首都圏の取組みをリンクさせ福祉コミュニティ構想の骨子をつくる

2017年5月から、首都圏における取組みとして、老い支度に関心のある組合員が集い、学び、意見交換する場「老い支度を考えるーゆるやかな連絡会」を毎月開催。加えて、高齢期の住まい方へのアンケート調査や施設見学、個別相談会なども行なっています。

一方、酒田市では「酒田市生涯活躍のまち構想検討会」で首都圏の取組みから見えてきた都市住民のニーズ意向を反映させながら、基本計画づくりをすすめています。

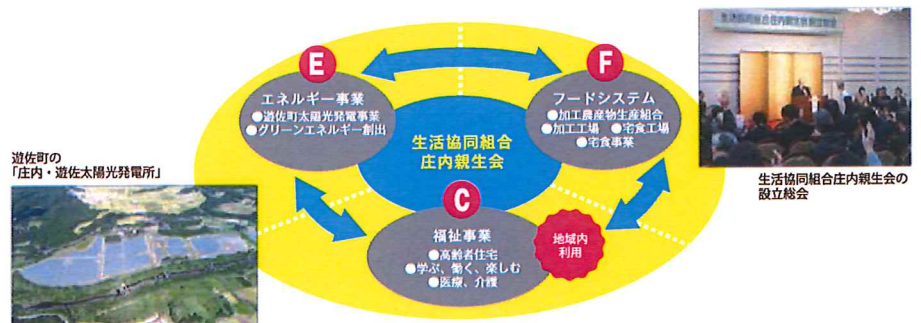
移住政策の調査から成功事例を考察すると、めざすコミュニティの姿は、高齢者だけでなく多世代、そして地元の人々が参加するいわゆる「ごちゃまぜ」であることがわかりました。こうして酒田市は移住政策に「参加する暮らしに集うまち酒田」というコンセプトを掲げ、構想を充実させていくことにしました。

「酒田のまちなか」が新しいコミュニティ拠点

コンセプトに適応した新たなコミュニティ拠点の建設地探しは、暮らしを支える交通の便や不慣れた降雪への対応などの課題を乗り越えるために検討を重ねました。そして、酒田市は市街地中心部にあり、観光施設としても有名な山居倉庫前にある元消防署跡地の利用を決定しました。「まちなか」なので、市役所などがある市街地中心部で交通の便やスーパー・郵便局・金融機関なども充実しています。

このような新たなコミュニティ拠点の構築は人や食の交流を活性化させ、新たな雇用や若い世代の集まりも期待できます。有機的な連携には高齢者向け住宅だけでなく多様な住居の確保が必要です。農村部の空き家や暮らし、まちなか拠点でアクティブに暮らすなど新しい拠点と産地の空き家をネットワークすることもできます。福祉コミュニティ構想への参加は、移住、二地域居住、援農、観光など多様な暮らし方や関わり方を選びとることを可能にします。

庄内 FEC 自給ネットワーク構想



酒田市生涯活躍のまち構想拠点



山居(さんぎょ)倉庫は1893年に開所した現役の米穀倉庫。二重屋根による湿気防止・低温管理構造が特徴で、ケヤキ並木が美しい

「豊かな自然」「米どころ」「鳥海山」「生活クラブの食料基地」「豚肉」…。生活クラブの組合員がいたく酒田の印象です。酒田市は10万人都市、どの地域からも鳥海山の頂を望め、山・川・海がほどよい距離にあるまちです。

酒田の地域資源は庄内平野の恵みと北前船文化

「庄内暮らしプロジェクト」を発足するにあたり、酒田市に移住した人が快適に暮らすためにはどのような工夫が必要か、さらに酒田市にはどのような地域資源があるのかの観点から調査をしました。

秀峰鳥海山と出羽三山に囲まれ、広大な庄内平野と最上川が日本海にそそぐ河口に位置し、そのような環境がもたらす自然の恵み、江戸時代の北前船交易がもたらした商人の街としての繁栄と上方文化をいたるところで感じる街が酒田です。

「食」を大事にし、なによりもその素材本来の「味」を大切に考える組合員にとって、豊かな自然の恵みで育かれた食文化のもと、それを日々の暮らしのなかであたりまえに享受できることが酒田の暮らしの魅力と感じるでしょう。

酒田の「医・職・住・学」を検証

移住に際して特に関心が高い「医（介護含む）・職・住・学」について特色をあげます。

【医療】

酒田市は医療と介護分野において全国でも有数の取組みをしています。たとえば、医療分野では、全国初の事例である県立病院と市立病院を統合して独立行政法人を創設させ、急性期医療の「日本海総合病院」と慢性期医療のネットワークを確立しました。

また、介護予防に重要な要素である歯科治療では予防治療に力を入れている全国的に有名な歯科もあります。病院経営を病院単体で考えるのではなく地域全体で安定的に医療供給し続けられる体制づくりがすすめられています。

【介護】

高齢者が要介護状態になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで送れるよう

医療情報ネットワーク「ちょうかいネット」

「ちょうかいネット」は酒田地区の医療施設が個人情報保護機能の万全なインターネット回線で、医療情報を共有するシステムです。患者の同意のもと病院（急性期医療）、かかりつけ医、在宅ケア、介護施設が一体となり、切れ目のない連携した医療サービスを受けられるようになります。地域医療施設全体で住民の健康をサポートし、安心して暮らせる社会を実現します。



に、地域内でサポートし合う「地域包括ケアシステム」の要は、高齢者のニーズと地域のポテンシアなどの地域資源をマッチングさせる「生活支援コーディネーター」です。

生活支援コーディネーターの役割は多岐に渡るため、全国的にはその配置がすすまないのが現状です。しかし、酒田市では市独自で地域のネットワークづくりや住民の生活支援などのしくみづくりをする地域コーディネーターが早くから配置され、介護予防や居場所づくりなどに取り組んできました。

【職・人材】

移住者のための「Uターン人材バンク」で、移住相談に対する求人情報の提供や就業のマッチング支援を市が専門の職員を配置し行なっています。他の地方都市と同様に中高年齢者の希望に添える就業は容易ではない状況ですが、2018年には酒田市産業振興まちづくりセンターも開設し、起業・創業支援などにも取り組んでいます。

庄内協議会との連携や今後展開する「コミュニティの拠点に近い山居倉庫や商業高校跡地の賑わい・交流拠点の開発などとの連携による就労機会の確保・促進も今後期待されます。

【住・住まい】

不動産情報誌を見ると、戸建住宅や賃貸物件など多岐に渡る情報が掲載されています。また、

自立型高齢者住宅の「ととて中町」「未来創造館」などもあり、「まちなか暮らし」「きまな暮らし」などのコンセプトで、すでに都市部からの元氣な高齢移住者の受け皿になっています。

【学・まなび】

酒田市には公設民営方式で開学した庄内地方唯一の4年制大学である東北公益文科大学があり、一般市民が学ぶ機会として公開講座や出張講座、協働のまちづくりを進めるための人材育成のコーディネーター養成講座などにも市と連携して取り組んでいます。

NPO法人による取り組みや、中央公民館、地域のコミュニティセンターで生涯学習講座が活発に開催されています。酒田駅前に移転整備される予定の図書館の機能拡充も期待されています。

日本初の写真美術館である「土門拳記念館」、酒田市街地を一望できる高台にある「酒田市美術館」などで芸術文化を楽しむこともできます。



未来創造館 (フロントサービス付き賃貸マンション)



東北公益文科大学



土門拳記念館

本間家
本間家は江戸時代に繁栄した酒田の豪商で不動産業や大名貸し、そして北前船交易などで莫大な富を築き、植林事業や新田開発にも力を注いだ。本間家の財力は20万石規模に相当していたとされ、その繁栄ぶりは「本間様には及びもせぬが、せめてなりたや殿様」とつたわれた。



本間家

たべもの

ラーメン

山形県はラーメン消費量日本一のラーメン王国。そのなかでも酒田のラーメンは自家製麺率8割超と、これも日本一。トビウオと昆布、煮干などの魚介系だしの醤油ラーメン。



酒田フレンチ

日本海の海の幸、鳥海山の山の幸、庄内野菜など豊かな食材をフレンチの手法で調理した郷土風フレンチ。

日本酒

清冽な水と澄んだ空気、豊かな土壌が育んだ特産の庄内米などを原料に、伝統の技で作られた蔵元自慢の酒。



西廻り航路



東廻り航路

【歴史】
酒田三十六人衆

酒田の礎をつくった人々。鎌倉時代、藤原秀衡の妹といわれる徳尼公が酒田に落ちのびた際に随伴した家臣36人により開かれたといわれる。住みついた最上川の左岸から100年かけて現在の酒田に移転。大がかりな都市計画を行ない、子孫らは酒田を代表する大商人になった。

西廻り航路

徳川四天王のひとつの酒井家が庄内を治め、爆発的に人工の増えた江戸に米を送っていた。東廻り航路は青森から太平洋沿岸を行くが、千葉沖で難破することも多かった。川村瑞賢が安定して米を送るルートとして開いた「西廻り航路」だった北前船交易で酒田を繁栄させた。北前船寄港地・船主集落は日本遺産に認定された。

【自然】鳥海山・飛島ジオパーク

山形県・秋田県にまたがる活火山「鳥海山」と、鳥海山の西方約30kmにある「不思議の島 飛島」を含むエリアが2016年に日本ジオパークに認定されました。国の天然記念物にもなっているイヌワシが棲息しています。

- ① 玉簾の滝
約1500万年前にできたといわれている。滝つぼまで一気に流れ落ちる滝の落差は約63mで、山形県内一の高さ。
- ② イヌワシ
- ③ 鶴岡池
- ④ 貝形雪渓
貝形雪渓付近には年間45mの積雪があり、多量の雪が越冬し氷河のように流動している。
- ⑤ 荒瀬川流域・青沢渓谷
- ⑥ 城輪柵跡
- ⑦ 庄内平野東縁断層帯
- ⑧ 庄内砂丘
8000年前に川から運ばれた砂の堆積と、海面の移動で作られた南北35kmに伸びる広大な砂丘。メロンやスイカの砂丘農法も盛ん。

酒田市の紹介

自然・歴史・観光など

「連絡会」では、より深く学びたい事例について、「講師を交えて意見交換会」を企画しました。その中で、「酒田のことをもっと知りたい」という声にこたえて、小林和也さん（酒田市役所八幡総合支所地域振興課副課長）を講師に迎え、酒田の歴史を紐解く講座「庄内を米どころにしたのは誰？「おいしい庄内の成り立ちと酒田をつくったキーパーソン」を開催しました。

観光

酒田まつり

上下両日枝神社の例大祭「山王祭」として、1609年から一度も休むことなく400年以上続いているお祭り。酒田大火復興後に市民の「酒田まつり」として開催。



酒田甚句

♪どんどん シャンシャンシャン
酒田は よい港
繁盛じゃおまへんか♪
「おまへんか」は京都の言葉。

相馬楼

江戸時代から酒田を代表する料亭であった「相馬屋」を改装。酒田の舞娘は、北前船が運んだ京文化のひとつ。



移住して暮らす 1

定年後は自然の豊かなところで
ゆったりと暮らしたい



夫婦で酒田市に移住した
木村晶二さん

空き家を買ひ、移住の準備に1年半

豊かな自然に満足しています

定年退職後も横浜市のマンション暮らしをずっと続けることに違和感を感じ、酒田市への移住を考えました。なんとか夫妻の同意を得て、酒田市役所から提供される空き家の情報のなかで、景観や周囲の状況を調べて、敷地125坪8LDK、築20年ほどの家を買いました。空き家に残されていた家財などの整理から始め、1階を大きなリビングルームに、水回りなどもリフォーム。それらの準備に1年半かけ、2017年3月に妻の退職を待って移住しました。庭を手入れし、畑をつくり野菜を育て、ジャム、梅干、梅ジュース、干し柿などの手づくりもしています。自宅裏の風よけや薪小屋も自分でつくりました。



2階からの田園風景



木村さん宅のリビング



庄内柿の干し柿づくり

酒田市が発行する情報紙は大切な情報源。地元のマラソン大会に参加したり、酒田市の歴史などを調べたりする趣味も楽しんでいます。大型スーパーがあり、生活用品費や光熱費などは横浜と変わらないですが、ガソリン代はやはりかかります。最大のメリットは豊かな自然です。地域とはほどほどに付き合うのもコツ。でも、知り合いがないので、地区の民生委員の方としっかり連絡を取り、自分たちの情報を伝えています。健康状態によって次のライフステージも考えています。

酒田市の移住支援

お試し住宅で「酒田暮らし」を体験
酒田市への本格的な移住の前に「お試し暮らし」や「ちょっと暮らし」の体験ができます。地域との交流や移住を検討されている方が利用できます。
(住宅の使用料、水道光熱費は必要ありません。)



移住ポータルサイト[at sakata]
住まいや子育てなど、酒田市へ移住を考えている人たちに役立つ情報が満載！酒田市内で就職を希望する「酒田Uターン人材バンク」についても紹介しています。



首都圏への酒田市情報拠点 東京吉祥寺テラス
酒田市の魅力を知っていただくための情報発信の拠点です。酒田市の観光情報を得たり、移住相談ができます。



東京吉祥寺テラス(コピス吉祥寺A館1階
JR吉祥寺駅から徒歩2分)

移住して暮らす 2

庄内の自然に魅了される日々。
広がる新たな出会い



遊佐と千葉の
二拠点暮らしをする
辻成子さん

住んでみたかった遊佐へ

たくさんさんの新しい出会いや発見

生活クラブ(千葉)の組合員で、1999年に庄内交流会に参加しました。庄内の大自然と食べものに感動し、いつか住んでみたい」と漠然と考えていました。遊佐町の空き家を改修した町営住宅を知り、遊佐での暮らしを思い立ちました。夫もすぐ同意し、2015年に移住しました。千葉の家もそのまま残しての二拠点生活ですが、今は8割は遊佐にいます。

仕事は体力の必要なものしかないと考えた方がいいです。私がおこし(菓子)などをつくる加工場で働いています。遊佐に来たからこそ、多くの人が我が家に泊まりに来てくれ、新しい出会いや発見がたくさんあります。宮城県の小・中学生の民泊の受け入れや地域の文化活動にも参加しています。移住の資金計画は大切ですが、お金に換算できない素晴らしい自然があり、新しい可能性も広がります。移住先での自分の暮らしをイメージしてから取り組むことをおすすめします。



宮城県小・中学生林間学校民泊を受け入れています



辻さんの家、遊佐町が大家さんです



自宅付近から望む鳥海山
天気の良い日はおにぎりなどをもって出かけます

定年後は酒田市へ移住し、新しい暮らしをしたいと検討中です

VOICE



西宮 均さん
生活クラブ(千葉)

生活クラブの組合員になって3年。豚肉・果物・米など酒田を含む庄内地方の食材に親しんでいます。一昨年遊佐を旅して水のおいしさに感動。昨年は「庄内暮らしプロジェクト」の庄内・酒田の暮らしをレポートする企画に参加して、酒田市を訪問し、その豊かな自然と「食の宝庫」に魅了されました。あと2年で定年を迎えます。その後の暮らしは40年ほど走りつづけた人生を一旦リセットし、全く違うステージに身を置きたいと考えています。酒田市に移住してみたいという思いから、この連絡会に参加しました。より具体

的に検討することができるようになりました。人生100年時代と言われる今、まだまだ元気な60代、70代は農業の手伝いや介護の仕事など地域に役立つこともできそうです。エッコー活動の高齢者組合員の方への手助けや庭清掃等でウォーミングアップ中です。いきなり移住するか、千葉との二重生活をするかなど、家族と話し合って次のステップに進みたいと思っています。

「老い支度を考える一ゆるやかな連絡会」

「連絡会」の冒頭で酒田市情報(イベントや観光など)を毎回提供しました

	日時	タイトル	講師名(敬称略)	申込人数	参加人数
第1回	2017年 5月25日	①高齢期の暮らし ②酒田市の地域包括ケア	①小泉幸子(共済連事務局) ②五十嵐康彦(酒田市政推進課地方創生推進係)	28	26
第2回	6月24日	セカンドライフの生活設計	羽場真美(生活クラブFFPの会)	40	35
第3回	7月25日	高齢者住宅の種類と費用	藤井智子(生活クラブFFPの会)	40	35
第4回	8月25日	①「月3万円ビジネス」で豊かな人生を ②酒田市における高齢者雇用状況と シニア雇用創造協議会の取組み状況	①前田敏之(月3万円ビジネス協会/3-biz前田商店) ②加藤浩(酒田市政推進課雇用対策係)	29	19
第5回	9月25日	見学会—生活クラブいなげビレッジ虹と風	岩上章子(国営NPO法人VACコミュニティケア研究所 理事長) 島田朋子(住生活協会の生活クラブ風の村生活クラブ風の村いなげ施設)	28	17
第6回	10月25日	移住者に本音を聞く	山本昌二(横浜から酒田市へ) 辻成子(千葉から遷佐町へ)	32	17
第7回	11月25日	親とあなたのもしものために賢く備える —認知症・遺言・自宅処分・相続	山口里美(司法書士)	29	22
第8回	12月25日	自分にあった医療・介護サービスのみつけ方	香丸眞理子(ACT-人とまちづくり理事長)	51	35
第9回	2018年 1月25日	高齢期の住宅改修の心得	古川泰司(アトリエフルカワー一般建築士事務所代表)	49	25
第10回	2月24日	見学会—パスレル保谷	柳瀬麻知子(NPOプラス・ド・西東京 理事長) 森下典子(NPOプラス・ド・西東京 事務局長)	43	26
第11回	4月25日	高齢者住宅の選び方 —新聞記事にみる失敗事例を考える	米沢なな子(高齢者住宅情報センター大阪センター長)	94	76
第12回	5月25日	人生を豊かにする「農ある暮らし」	大谷孝良(西東京市・農林体験農園きたつばら農園主)	29	17
第13回	6月25日	介護保険で在宅・看取りはできる!?	花木美穂子(生活クラブ増玉 福祉推進部次長)	95	68
第14回	7月25日	いまさら聞けない生活クラブの福祉	伊藤由理子(生活クラブ共済連 常務理事)	62	34
第15回	8月25日	老年期の医療の上手な受け方 —医療の仕組みと疾患を理解して賢く生きる	鈴木裕和(医師・医療法人つくしんぼ会理事長)	110	56
第16回	9月25日	見学会—高齢者住宅 福祉クラブ「さくら港北」	大場英美(福祉クラブ生活協同組合 理事長) 小澤まゆみ(福祉クラブ生活 港北生活支店/06部 理事長)	38	33
第17回	10月25日	生活設計の勤どころ	島中雅子(ファイナンシャルプランナー)	71	52
第18回	11月25日	介護に頼らない身体をつくる —自立生活体操を知ろう—	小川葉子(特定非営利活動法人健康体操指導ワークス 理事長)	15	34
第19回	12月25日	元気だから楽しめる 自立型高齢者住宅での暮らし	米沢なな子(高齢者住宅情報センター大阪センター長)	83	53
合計				936	710

(講師の肩書は講演時)

老い支度を考える一ゆるやかな連絡会 「講師を交えて、意見交換会」

日時	タイトル	サブタイトル	講師名(敬称略)	申込人数	参加人数
2018年 6月30日	第一弾 老後の費用を考える(読書会)	第1回収入編: 第1章「貯金の少ない人が知っておきたい暮らしの知恵」	中森順子 (生活クラブ東京 たすけあいネットワーク事業部)	30	18
8月18日		第2回支出編: 第2章「老後を乗り切る生活の知恵」		24	18
9月25日		第3回まとめ編: ①第3～5章「住まい、保険、介護」への考え方 ②参加者自身はどう暮らしたい!?「生活設計」してみる		24	21
9月22日	第二弾 酒田の歴史	庄内を米どころにしたのは誰? 「おいしい庄内の成り立ちと酒田をつくった キーパーソン」	小林和也 (酒田市政推進課支所地域振興課課長)	20	14
10月13日	第三弾 社会老年学 ライフコースの視点から考える「老い」	第1回 ライフコースとは何か?	鎌田剛 (東北福祉大学准教授)	15	13
11月10日		第2回 自分のこれまでのライフコース(人生の復習)		23	11
12月1日		第3回 自分のこれからのライフコース(人生の予習)		26	8
合計				162	103

お
わ
り
に

老いて生きるコツを知る

「老い支度って何から始めたらいいの? エンディングノート、相続、介護、認知症などたくさんのごとがあつてわからないわ」と、「老い支度を考える一ゆるやかな連絡会」を始めたとき、参加申込みをした70代の組合員の方が話されました。多くの人が口にする老後の不安は、漠然としたものであることが多いようです。高齢期にどんな暮らし方をしたいかを具体的に自分自身で考え、行動することで方向性が見えてきます。この一連の準備が「老い支度」です。

「老い支度を考える一ゆるやかな連絡会」は、老い支度に関心のある方々が集い、学び、話し合う場として、さまざまなテーマで専門家によるセミナーを開催してきました。2年間でのべ1000名以上が申し込み、40代から70代までの約800名が参加しています。

本誌は、これまで開催したセミナーなどの内容をまとめるとともに、「老い支度」について考えるためのポイントを、「お金」「住まい」「からだ」「生きがい」という4つのテーマに沿って構成しました。酒田市と生活クラブが協働で進めている参加型による「庄内の福祉コミュニティ構想」や移住に関する情報、酒田市の暮らし・歴史なども紹介しています。

冒頭の組合員の方は、その後ほぼ毎回参加され、「この会でさまざまな情報を得て、これからの人生の選択肢が広がったわ」とおしゃっていました。ある講師の方から、「いまは、在宅ひとり暮らしで最期を迎える時代です。老いて生きるにはコツが必要です。コツは知ることから得ることができます」という言葉をいただきました。

老い支度には「〇歳だから遅い」、「〇歳だから早い」はありません。気がついたときに適齢期です。まずは行動しましょう。この冊子が、その一助になることを願っています。

生活クラブ共済連 庄内暮らしプロジェクト