

## 秋の訪れとともに、 「学びの秋」の季節がやってきました。

秋は新しいことを学ぶのにぴったりの季節です。そして同時に、これからの暮らしを安心して続けていくための備えを考える良い機会でもあります。

今回ご案内するセミナーが、皆さまの暮らしを守るヒントになればうれしく思います。どうぞお気軽にご参加ください。

また、当団への入会募集をしています。活動趣意書、申込書は右のQRコードからダウンロードいただけます。お申込みをお待ちしております。



活動趣意書



入会申込書

### 充実の 楽校セミナー

9月のセミナーは上野千鶴子さんが登壇、「在宅ひとり死のススメ」との演題でお話しいただきます。10月には家政学がご専門で来年度に国際家政学会の会長になる工藤由貴子さん、11月は回想法をテーマに米沢陽子さんが登壇します。12月は、8月13日に立ち上げ会を行なった「ワーカーズコレクティブ那須」の活動についてワーカーズコレクティブ那須の篠崎美砂子さんから話をうかがいます。

会場は「那須まちづくり広場」交流ホールA、参加費：500円（高校生以下無料）です。なお、楽校セミナーのテーマ、講師のご提案があれば、ぜひお寄せください。

9月6日（土）13：30～15：30

「在宅ひとり死のススメ」

上野千鶴子 社会学者・東京大学名誉教授

10月10日（土）13：00～14：30

「『まちづくり×家政学』で創ろう

人生100年を生きる知恵」

工藤由貴子

国際家政学会 Executive Committee(執行委員会)

11月21日（土）13：00～15：00

「音楽による回想法～エンドオブライフ・ケア  
における音楽～」

米沢陽子 立教大学特任教授、音楽療法士

12月12日（土）13：00～15：00

「ワーカーズコレクティブ那須の活動」

篠崎美砂子 ワーカーズコレクティブ那須

## 「自然葬」のご案内：「墓友（はかとも）」募集中です！！

当団では、8月から合葬墓の事業を開始しました。合葬墓とは、不特定多数の人々が埋葬されるお墓です。当団にお申込みいただき、手続きをして埋葬した後は当団が責任をもって永代供養いたします。

お墓は那須自然村内の「千風の丘」にある「自然葬芝桜円環地」です。宗旨・宗派など一切問いません。管理料などの維持費も一切不要。費用は1 霊位200,000円（消費税別）です。

また合葬墓のみの契約ではなく、葬儀からお墓、部屋の片づけなどの死後の手続きについても当団との間で「生前契約」を結んでいただくことができます。費用の発生するものは事前にお支払いいた



だくことで、生前の取り決めに従って、ご本人の望みに沿った対応をさせていただきます。  
詳しくは当団にお問合せいただきますようお願いいたします。

## 那須まちづくり〈広場3〉の近況

### 「誰にでも、役割がある」居場所を目指して

〈広場3〉では、「誰にでも、役割がある」をテーマに、子どもから高齢者まで、世代や立場を超えて人がつながり、それぞれが自分らしく過ごせる居場所づくりを進めています。完成した形をつくるのではなく、多くの人の出会いや学びを重ねながら、一步ずつ地域の中で検討をしています。

### 4月以降の活動をご報告します。

#### ● 福福連携の活動 ●

長年にわたり子どものこころといのちを守る立場で、生きづらさを抱える子どもや若者に寄り添い続け

てこられたカウンセラーの方々に、安心して過ごせる居場所とは何かについてお話を伺いました。子どもや若者の思いを受け止める大人の在り方を学びながら、

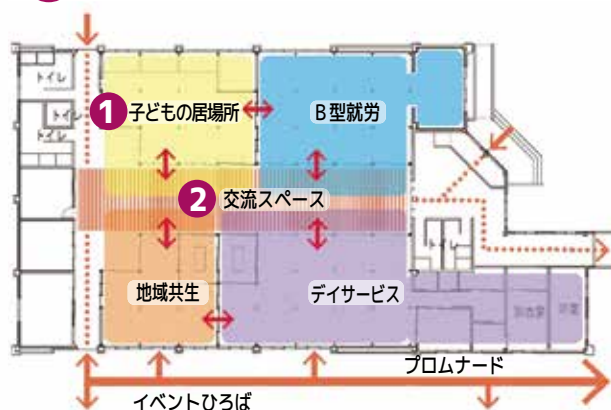
### 広場3 プラン

元寺子小学校の校舎と体育館を改修、校庭にはサ高住を新築。さまざまな機能を満載した〈広場3〉の具体的なプランを作成しました。今後、改訂していきます。

#### 広場3全体図



#### A 福福連携ゾーン（元体育館）



デイサービス、子ども・若者の居場所場、障がいのある人々が働く「B型就労事業所」など、多様な活動を行う施設を配置します。

#### B 住宅ゾーン+文化ゾーン（元校舎）



元校舎の1階西側には、カフェ・マルシェ・大小ホールなどの文化ゾーン、東側にはサ高住・セーフティネット住宅、移住お試し住宅が混在した住宅ゾーンを配します。2階には同じくサ高住・セーフティネット住宅、移住お試し住宅を計画しています。



① 子供・若者の居場所：無条件でいることができる多様な居場所



② 交流スペース：各施設が活用し連携できるスペース

〈広場3〉に活かせることを一つひとつ考えています。

また、地域の就労継続支援B型事業所の方からは、障がいのある方が地域の中で働き、役割を持ちながら暮らすための工夫や支援についてお話を伺いました。

さらに、「働く認知症デイサービス」を実践している施設にも足を運び、認知症になっても役割を持ち続け、生き生きと過ごす方々の姿に触れました。年齢や障がいの有無にかかわらず、「できること」を大切にすることは、〈広場3〉が目指す居場所づくりと深くつながっています。

### ●〈広場1〉の活動●

那須まちづくり広場では、月に1回、羊毛フェルトのワークショップを開催しています。作品づくりを楽しむだけでなく、参加者同士が自然に会話を交わし、手を動かしながら過ごす穏やかな時は、お互いを認め合える時間となっています。

5月にはツリーハウスのイベントを開催。子どもたちによる即興の音楽劇を行いました。その日集まった子どもたちが、その場で感じたことを自由に表現し、

観客も一緒に笑い合う温かな時間となりました。一人ひとりの個性が輝く姿に、音楽とアートの持つ多くの可能性を感じることができました。現在的那須まちづくり広場での活動は、新しい出会いと〈広場3〉での活動のヒントになっています。

### ●地域連携の活動●

地域とのつながりも広がっています。現在は、寺子地域の皆さんが月2回開催している「寺子いきいきカフェ」に参加し、地域の方々との交流を深めています。

また、〈広場3〉の近くにある馬の牧場も見学し、今後の連携に向けた交流を始めています。自然や動物とのふれあいが、子どもから高齢者まで誰にとっても豊かな体験となるよう、新たな活動を検討しています。

〈広場3〉は、多様な人が支え合い、それぞれの「できること」や「やってみたい」を大切にする場所を目指しています。これからも地域の皆さんとともに、つながりを広げながら、誰もが役割を持ち、自分らしく安心して過ごせる居場所を育んでいきます。

## 那須まちづくり〈広場2〉の近況

### 「食」と「セルフケア」への取り組み

〈広場2〉での統合医療の活動が進んでいます。

7月14日には日本統合医療学会理事、つるかめ診療所医師の鶴岡浩樹さんをお招きし、2回目の統合医療カフェを開催しました。地域における統合医療の役割について、学びの機会をいただきました。

翌15日には5月にも講演いただいた板村論子さんにお越しいただき、那須まちづくり広場で食を提供しているスタッフに、統合医療の考えにそった食事についてご説明をいただきました。演題は「“いろどり”で献立を考える」、料理は日々のことなので、難しいことや時間がかかることは避け、心身を整える食事を30分以内でできるようなレシピと、その基礎となる考えを教えていただきました。

3回目の統合医療カフェでそのレシピの実践を体験することになりました。3回目の統合医療カフェ、ぜひお越しください。



▲温泉施設だった建物を中心に、「食とセルフケア」をテーマとした場所にリニューアルします。

### 統合医療カフェ

**10月1日（木）** 那須まちづくり広場 交流ホールA 参加費：500円（高校生以下無料）

11：00～12：00 **セミナー「“いろどり”で献立を考える」**

講師：板村論子

日本統合医療学会理事

ピュシス統合医療クリニック院長

12：10～13：10 **「いろどり」で考えた献立、試食会**

参加費：1,500円

13：30～15：00 **お茶会「セルフケアについて ～自分の体は自分で守る～」**



アメリカ農務省の食事指針  
**Choose MyPlate** は 穀物・たんぱく質・野菜・果物を1/4ずつに乳製品をプラスした視覚的に分かりやすい食物バランスガイドです。



**「ゆる活くらぶ」サイト**

セルフケアについては板村さんが立ち上げたサイト「ゆる活くらぶ」が那須まちづくりのメンバーにも大好評です。ぜひご覧ください。

## 森の整備が進んでいます

里山づくりに長年取り組んでいる「那須ひびきの里」の高久育夫さんによる広場の森林の整備が進んでいます。

那須まちづくり広場の敷地内、国道4号線への道、広場の「散策の森」など見えるようになりました。那須まちづくり広場に住む人や近隣の方が参加する自然観察会も始まりました。

<広場2>、<広場3>も整備を進めています。今後の整備で広場がどのように生まれ変わるか、本当に楽しみです。



①



②



③



④

① 散策の森

② アゴラの森

③ 自然観察会

④ 広場敷地内

## 今後の予定

今後の活動予定は以下の通りです。セミナーはP1、統合医療カフェはP3をごらんください。

## 「人生100年・まちづくりの会」定例会

東京会場では、近山恵子の人気セミナー「自分の人生 私がつくる～生活設計を書く～」を定例会後の13：30から開催しています。（定例会は参加費200円、近山セミナーは参加費500円です）

### 那須会場

第77回定例会：9月19日（土）10：30～12：00

第78回定例会：10月18日（日）10：30～12：00

第79回定例会：11月21日（土）10：30～12：00

第80回定例会：12月12日（土）10：30～12：00

■場所：那須まちづくり広場「ひろばのひろば」交流ホールA

### 東京会場

（\*印 13：30～ 近山セミナー）

第54回定例会：9月27日（日）10：30～12：00 \*

第55回定例会：10月25日（日）10：30～12：00 \*

第56回定例会：11月27日（金）10：30～12：00 \*

第57回定例会：12月20日（日）10：30～12：00 \*

■場所：スマートレンタルスペース半蔵門 3階

（最寄り駅は半蔵門、ご予約の方に地図を送付いたします。）

## 地域創生基金へのご寄付のお願い

地域創生ネットワークでは、地域創生の推進のため、モデル地域におけるコミュニティ活性化支援、まちづくりモデルの研究・実践、人材育成、最期まで安心して暮らす仕組み作りなど、多岐にわたる活動を展開しております。これらの活動を継続・発展させていくために「地域創生基金」を創設しています。次の世代へ、支え合い、心の通う社会を手渡していくためにも、ぜひ皆さまのお力をお貸しください。

詳細な説明書および申込書は、当団体のWEBサイトからダウンロードしていただけます。ご関心をお持ちいただけましたら、ご覧いただけますと幸いです。（www.chiiki-sosei.net）

## ご寄付いただいた方の思い（新庄千鶴さんから）

寄付をいただいた新庄千鶴さんからの寄付に託された思いをお聞きました。「寄付した理由は、私が好きな「那須まちづくり広場」の方たちからの呼びかけだったからです。自分が心から信頼する人が目指すことなら応援したいと。そんな私も、先月65歳の誕生日を迎え正真正銘の高齢者となりました。人生100年時代をどう暮らしていくか、真剣に考えざるを得ません。「まちづくりの会」の活動を自分事として注目しています。」

## WEBサイト・SNSで最新情報を発信中！

■新企画の最新情報、更新中！

那須まちづくり広場HP  
<https://nasuhiroba.com/>



■新企画の最新情報を毎日UP！

那須まちづくり株式会社FB  
<https://www.facebook.com/nasuhiroba/>



■那須まちづくり広場の日々を発信中！

那須まちづくり広場FB  
<https://www.facebook.com/AsahishoPj>



■いいね&フォローをお願いします！

那須まちづくり広場Instagram  
<https://www.instagram.com/nasuhiroba/>



■那須まちづくり広場You Tube

<https://www.youtube.com/channel/UCPg99Ib-gK3BRNGmOKMGD4w>



発行：一般社団法人 地域創生ネットワーク

〒329-3225

栃木県那須郡那須町豊原丙1340 226号

TEL：0287-74-3520

E-mail：info@chiiki-sosei.net