

人生の〈完成期〉を自由に  
私らしく暮らしたい人のためのフリーペーパー

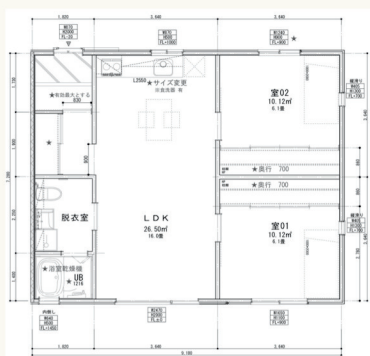
# 「人生100年・まちづくりの会」通信

VOL.12 2023年冬

Newsletter



防寒に床暖房を検討しましたが、無垢材の床で気持ちよく過ごすことができました。



## 私が移住を決めるまでNO.2

### 那須で満足を得る

夫婦ともに東京育ち。  
人生で初めて自然の移ろい、  
美しさを感じて。



都内世田谷区から「ひろばの家・那須1」に転居して半年になり、二人で「ラッキーだったね」と言い合っています。私達は70代に入ったところから「将来の高齢期」の住まいについて考え始めて、出張で出向いた地域でも「サ高住」を見学したりしていました。でも、ここだ！と思える所に巡りあえませんでした。

どれも「自由に」「好きなように」といったフレーズは並んでいるけれど、実際に見学をすると、言葉だけだなあと考えたのです。そんなとき〈那須まちづくり広場〉に「サ高住」ができることを知り「人生100年・まちづくりの会」に参加。積極的にはなかったけれど、私には還暦後に惹かれたジャズボーカルという世界もあり都内にはお仲間もいて、「いずれ」と考えていました。

そんな頃、私は一時期車椅子生活になりました。骨折をしてしまったのです。家事は全ての負担が紅一さんに。精神的に落ちこみました。卑屈になってしまったというか。この経験で老老介護の難しさを実感しました。でも、だからこそ、現実的に高齢期の暮らしの想像と決断ができたのかもしれない。

ここは「大人の距離感」で暮らせる場所でした。普段はお互い何気ないご挨拶ができたり、時には楽しい宴会も。さらにいざという時には助けあいがある。小さな組織にありがちな人間関係の窮屈さや、都市部の孤独や不安もありません。頃合いよく棲み合える機能をもつ〈那須まちづくり広場〉に大満足です。

(2023年3月より「ひろばの家・那須1」在住 伊東昌子さん)

## 那須の衣・食・カルチャー

### 遠方からもその味を求めて

〈那須まちづくり広場〉の焼き菓子  
と生ケーキ！ 菓子工房「くるみの森」

「僕的にはこの世で一番美味いんじゃないかと思っているケーキが、那須でひっそり売られている」で始まるブログが話題に。丁寧に心をこめたケーキは〈那須まちづくり広場〉コミュニティカフェ「ここ」、喫茶「新川屋」で提供しています。日々数に限りがありますので、ご予約が無難です。焼き菓子は地方発送も可。Instagramで美しいお菓子をご覧ください。



パティシエ・吉野早美さん  
店名の由来は、妹さんのお名前から。大切な家族に「美味しい！」と言ってもらえるようなお菓子をお客様にも提供したい、と。



## 増築（二期）「ひろばの家・那須1」新着情報

# — 配置図・居室平面図が決まり、予約スタート —

### ●2023年11月21日（火）より、二期「ひろばの家・那須1」の予約を開始いたします。

一期開設した入居者の生活が始まって、そろそろ1年が経とうとしています。転居後の荷物の整理もほぼ皆さん終わり、近隣の畑作業に精を出される余裕のある方も。増築二期工事の報告会では、〈那須まちづくり広場〉に住民が増えることに賛同いただきました。予約開始は、11月21日（火）となります。

なお、前回お知らせした配置図に変更があり、通路の位置が変わりました。ご確認ください。

那須での「人生100年・まちづくりの会」は、ひと月に一度のペースで続きます。ぜひ、ご参席ください。一期入居者の声も聞いていただけます。

### ●「人生100年・まちづくりの会」のお知らせ

【那須会場】2023年12月15日（金）2024年1月20日（土）那須まちづくり広場ホールA

【渋谷会場】2023年12月21日（木）2024年1月24日（木）渋谷区宇田川町11-1 柳光ビル別館3階

★いずれも13：00受付 13：30開始

- 1 2023年  
11月21日 予約開始
- 2 2024年春 着工
- 3 2024年秋 竣工



2024年春着工予定の二期「ひろばの家・那須1」の増築図面（通路変更）



2023年1月に開設した一期「ひろばの家・那須1」エンドウノリコさんの居室。キッチンをアイランドスタイルに。履きだし窓に高窓を付け採光とともに天井の高さを際立たせた。



### 運営の本番！

〈那須まちづくり広場〉  
代表・近山恵子

那須町の皆様に愛された元小学校を、多世代共生の場にリユースさせていただきました。建物も、目指すコミュニティの仕組みも完成し、来年には増築工事も始まります。これからは、仕組みに実が伴っているか、運用運営について検証をすすめていきます。関係者のみなさんと課題を洗い出し、発展的な改善策を打ち出します。

近山・佐々木YouTube配信→

ユーチューブ 一般社団法人コミュニティネットワーク協会



### 悪条件の冬こそ見学を

営業リーダー・佐々木敏子

こんなサ高住見たことない！ と見学者から驚きの声を頂きます。自由で自分らしく生きたい佐々木は、入居希望の皆さんの希望をできるだけ叶えたい。居室の自由（個別）設計に立ち会うと、皆さんの大切にしていることがわかります。ただし自由設計には期限があります。お急ぎくださいね。



<https://www.youtube.com/channel/UCtkCcb8KtUxMGL7PgThcFDg>



### 設計工事の現場から

設計・木村よしひろ

二期の配置図面が固まり、具体的な設計に進んでいるところです。すでに、10戸の個別設計もオンラインzoomなどを利用して、同時に進行しています。個々の思いや理想は、現実の設計が進むと変更がでることも。でも、高齢期の住まいは、思い残すことがないようにしたいというお気持ちをしっかり受けとめていきたい。そこに僕らの喜びもあります。来年春の着工に向けて頑張ります！

（設計：株式会社VANS）

## 〈那須まちづくり広場〉で暮らす No.2

突然の夫の死。障害をもつ娘や家族のことが.....どうする!?

石井さんは「ひろばの家・那須1」一期の「20坪の居室」を選択されました。石井さんと同居されるのは、娘の南さん。3年前に、おつれあい突然ご逝去され、石井さんにはご家族とのその後を考えざるをえない事情ができました。ちょうど勤務する会社で〈那須まちづくり広場〉のサービス付き高齢者向け住宅（サ高住）計画への参画が決まりました。石井さんは一大決心をされて、ご自身と南さんはサ高住に。そして、ご子息は「ひろばの家・那須3」（多世代賃貸住宅）へと入居されました。家族が広場内で近距離同居をされることで、ほどよい関係を保つことを考えたのです。

「ひろばの家・那須1」の計画案が持ち上がったところから、「人生100年・まちづくりの会」に参加し、たっぷり時間をかけて新たな住まいをデザインすることができました。石井さんのこだわりは、ご自身と南さんの寝室を仕切ること。そして、キッチンアイランドにすること。小さくても母娘のプライバシーをもてる空間を希望されました。20坪という広さは、六畳分ほどの予備室的な部屋も作る事ができ、日常は石井さんの趣味のミシン作業や、洗濯物を干したり、納戸として活用。お客様がみえたときはゲストルームにもなります。

「ひろばの家・那須1」は、いずれのお住まいも南側のお庭に面しているため、陽当たりもたっぷり。もう一人?のご家族・愛犬のミスターも日々ご機嫌です。

〈那須まちづくり広場〉広報部



石井悦子（いしい・えつこ）  
福島県白河市内の農家に嫁ぎ、3人の子育ても経験。県内で30年以上に渡って高齢者介護事業を行う「ワンランド株式会社」に勤務。現在、取締役。「ひろばの家・那須1」のハウス長も兼務している。  
娘・南さんは、身体障害のため車椅子を利用。日中は広場内にある「障害者就労支援施設（運営：ワークスコープ那須「すくらむ」）と就労支援継続B型事業所「すまいる」に通う。石井さんは手仕事が趣味。洋裁、編み物、陶芸を手がける。70歳になったらセミリタイアするのが願う。（写真：娘の南さんと）

写真1



写真2



写真3



写真1/アイランドキッチンと対面するのは、食卓と御仏壇。石井さんのご家族への思いとセンスが光ります。写真2/中央に見える玄関との間仕切りドア。南さんの寝室への動線も考えられています。写真3/リビングスペースの履きだし窓から見える専用庭。その先に別棟の玄関通路が見えるため、圧迫感はありません。



写真4/無垢床とマッチする家具類

## 「人生100年・まちづくりの会」への素朴なQ&A 那須の冬。寒さが苦手なんです.....



冬のスポーツも楽しめる那須。

積雪！ 底冷え！ 冷え性には無理!?  
といったご質問、よくいただきます。個人差があることですから、一概にはお答えしにくいので、「ぜひ、冬期に見学にお越し下さい!」とお薦めしています。

かくいう佐々木も、新宿生まれの新宿育ち。「寒がり」を自認しております。そんな私が那須に暮らして8年。その実状でお話すると佐々木の居室（10坪）で

は、12月～3月位までオイルヒーターを20度設定で過ごします。

ちなみに、近山さんの住まいは私の倍の面積でも、小さな電気ストーブで過ごしているのですが、例外ですね（笑）。

いずれにしても〈那須まちづくり広場〉は雪が根雪になるということはほぼなく、ペアガラスと無垢床でかなり防寒になっています。外気、室内の気温は体感見学が一番です。



今号回答者：  
〈那須まちづくり広場〉営業：佐々木敏子

高齢者住宅営業のプロフェッショナル。入居後の暮らしも含めて、アドバイス（生活設計）も手がける。「キャラが濃い!」と広報からのお呼びが多く、「Pちゃん」のYouTubeは評判に。

質問大募集!! 読者の方からの素朴なご質問、お悩みにお応えします。回答者は毎回替わります。

〈那須まちづくり広場〉佐々木をはじめ関係者がご案内する「タブレットコンシェルジュ」、YouTubeからも視聴できます!



# 「ひろばの家・那須1」の増築決定で 〈人生100年・まちづくりの会〉継続中 完成までの日々も楽しく有意義に！

高齢期の暮らしを切実に真剣に考えている人たちの会です。  
笑いあり涙ありのお話も飛び出します。

一般社団法人コミュニティネットワーク協会那須支所の呼びかけで、本年2023年夏から〈人生100年・まちづくりの会〉が那須・渋谷で開催中です。居室の設計に関わるお話には、設計士も立ち会い、お一人お一人のご希望に添うように努めています。予算との兼ね合いもありますが、専門家の知恵を借りて実現に向かっていく作業は、ワクワクします。

これから高齢期の暮らしを考えるのは、少し面倒で先延ばしにしがち。でも、「人生100年・まちづくりの会」では、それぞれのご事情や他人に語れなかった困り事も本音で出し合えるようになります。

困り事が解決していくと、なんとなく不安だった高齢期が希望に満ちた時間であることに気がつく方が多いのです。

今回、2023年10月27日に開催された渋谷での「人生100年・まちづくりの会」のお話は、濃密でした。お一人暮らしの女性から、「高齢期になればますます女性は軽んじられる場面が多い」といった悩ましいお話が出ました。それを皮切りに、高齢期には自分の意志や希望、願いを知り寄り添う「キーパーソン」が必要なのでは？ というお話に展開していきました。とくに看取り期には「(任意・法定)後見人」が必要になってきます。最期まで意思を示せても、示すことができなくなっても、私らしく生きたい。住まいは命を守る砦。加えて人としての尊厳を守ることも、皆さんで引き続き考えていきたいと思えます。



那須で行われる〈人生100年・まちづくりの会〉には居住者も参加され、入居後のお話も聞くことができます。

高齢期には、個別の課題とともに、皆さんの共通の困り事や乗り越えたい課題もあります。

居室の設計だけではなく、様々な専門家とともに、あなたの思いを大切にしながら、終の住処を作っていきますか。次回もみなさまのご参加をお待ちしています。

## 〈那須まちづくり広場〉近況



11月上旬の「ひろばの家・那須1」シンボルツリーの紅葉とクローバーの緑のコントラストが美景。



11月上旬のエンドウノリコさんの居室。まだ昼夜ともに暖房は使っていない。オプションで付けた高窓からの陽射しも温かい。



みんなで育てるコミュニティ〈那須まちづくり広場〉。中庭での道作りにもスタッフと共に、住人、県外からのボランティアも参加。

### 遠隔地の方へ！

見学はすぐには難しいけれど、設計の段階からご相談したい方、いまがチャンスです。ご相談、ご質問はオンライン会議ZOOMでも承ります。HPよりお問い合わせください。URLをお送りします。

### すごく興味がある……でも、まだ具体的なイメージがわからない、慎重に考えたい方へ！

対面でのお話やご相談が一番なのですが、人には向き不向きがあります。文字を読むことで共感や理解を深めることができます。そんな方には『Oil(老いる)』がおすすぬ！〈那須まちづくり広場〉の誕生秘話からご自身の生活設計の必要性まで、どなたでもわかりやすく読んでいただけます。会へ参加される際の予習にもどうぞ。ご注文は全国書店、または支所まで！



定価(本体価格1,300円+消費税)  
ジャパンマシニスト社刊

HPからもっと詳しく！



一般社団法人

コミュニティネットワーク協会 那須支所

電話：0287-74-2312

URL：<http://www.conet.or.jp/>

〒329-3225 栃木県那須郡那須町豊原丙1340

参加申込みから『Oil』のご注文などもQRコードでも！→

