

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

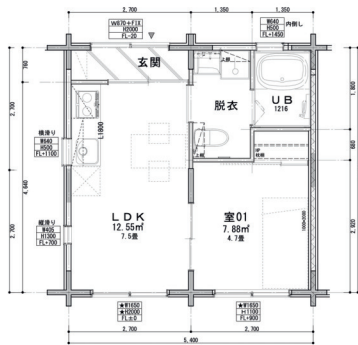
「人生100年・まちづくりの会」通信

VOL.13 2024年春

Newsletter



〈那須まちづくり広場〉から予約制で利用できる送迎車「ひろばGO!」と、自転車愛用している金山さん。移動の時間も季節の移ろいも楽しみながらのひととき。



私が移住を決めるまでNO.3

那須で次なる人生を

田舎暮らしへの憧れがかない、
じっくり・ゆっくり
これからの暮らしを整えたい



もともと、将来は田舎暮らしがしてみたいと漠然と思っていました。東京出身で親類もほぼ都心の暮らし。「田舎」に憧れがあったのかもしれませんが。自然の広がる土地に根ざした暮らしへの憧れ。でも、自分には仙人のような暮らしはできません。那須はちょうど頃合いがよいと思いました。

父を10年ほど前に見送り、母は私との同居を望みました。難聴の母は父を亡くし、心細くもあったのでしょう。その後、4年母と暮らしました。昼間私は仕事に、母はデイサービスを楽しんでいて、朝晩の食事を気に掛けていたくらいの日々でしたけれど。

やがて、母は介護状態に至る前に亡くなりました。母との暮らしのなかで、サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）や、高齢者施設の情報誌を読んだりするうちに、「あれ、自分の高齢期はどうなるの?」と思いました。長らく会社に勤めて自立的に暮らして来たけれど、やがて自分にも高齢期が来る。それは当たり前のことですが、母と暮らすことでよりリアルに捉えることができるようになっていました。

そんななかで、私の好みや生活様式や資金的な条件にあったのが「ひろばの家・那須1」でした。天然木の床、上質の壁紙、木と紙の家が理想でしたので、これはいいなあとと思いました。サ高住には珍しい庭付きの平屋ということも魅力を感じました。それから、そもそも人が混みがか苦手。人との距離を保ちたいという気持ちが強いのだと思います。そんな思いもあり、入居にあたっては、居室の位置にはこだわりました。

居室は林に近いところを希望していたところ、運良く入居することができたのです。窓から見える風景にも癒されます。

ずっと仕事を続けてきたので、今はひと休憩をしている感じ。「そんなに若くしてサ高住?」と言われますが、高齢期本番に向けて、一人じっくり考える環境にいま恵まれよかったなあと感じています。

(2023年8月より「ひろばの家・那須1」在住 金山千恵子さん)

那須の衣・食・カルチャー

魔法のレシピでランチ提供

〈那須まちづくり広場〉コミュニティカフェ
「ここ」は、お惣菜からパーティ料理まで

ある日、ツーリング仲間とともに都内でレストランを営むシェフが来館。ランチプレートに舌を巻いた。厨房の奥で常に両手両足が動いている岡さんが作るランチは、そうしたゲストから、広場に暮らし日々の食事「ここ」を利用する人までを満足させている。

狙い目は午前中に作られる「お惣菜」。バリエーションに富み、リーズナブル。最近、ランチプレートは、即売り切れになることも多く、予約が安心。



厨房リーダー・岡まゆみさん
天職と思っていた保育園の調理担当からの転身。突然の依頼でも、冷蔵庫にあるものでパーティ料理まで、レシピを考案できる技をもつ。



「ひろばの家・那須1」2期増築 新着情報

—いよいよ、32戸の着工間近に—

●「人生100年・まちづくりの会」にて、サ高住の暮らしのあれこれについてお話しませんか？

【那須会場】4/26(金)・5/17(金) いずれも13:30～

【渋谷会場】4/16(火) 10:30～・5/22(水) 13:30～



「ひろばの家・那須1」2期増築は、4月上旬には着工となる見込みです。

住宅の費用は、一坪当たり160万円程度になる予定です（詳細の資料をご請求ください）。

1期49戸は、昨年1月30日にオープンしました。奇しくも、2期増築も来年2025年1月にオープンする予定です。敷地東側には雑木林があり、自然に囲まれた暮らしを堪能できます。ある入居者が言いました。「一人は孤独です。しかし広場には孤立はありません。孤独が許される自由があり、自然を感じ取れ歩んでいる日々を実感しています」と。

〈那須まちづくり広場〉の見学にお越しください。ご予約をお願いします！

【見学会】4/7(日)、12(金)、26(金) 5/10(金)、17(金)、25(土)

※東北新幹線「新白河駅」10:39着でお越しください。駅から現地まで交通費7,000円



1

2023年
11月21日 予約開始

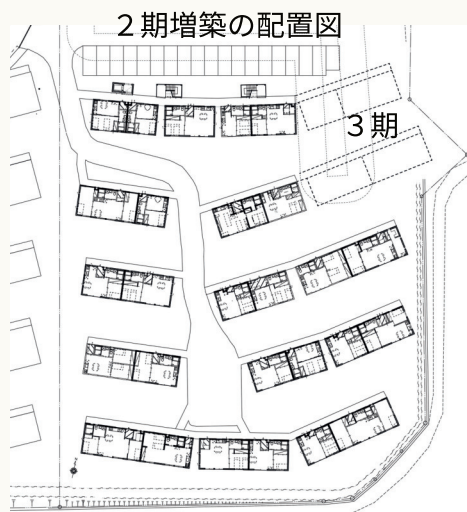
2

2024年4月 着工

3

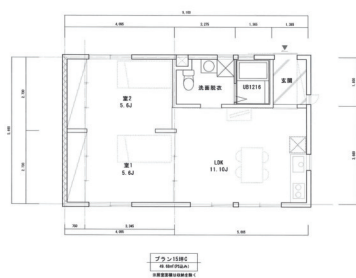
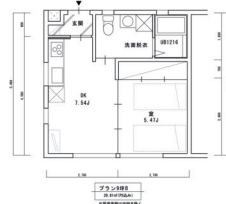
2025年1月 竣工

着工から竣工時期は予定とさせていただきます。順次、弊社SNSや通信などで進捗状況をお知らせします。



図面上は2期工事9坪
(29.57㎡) 1440万円程度、

下は1.5坪(49.44㎡)
2400万円程度の住所図面。
(15年家賃前払い方式)



お茶会スタート

「ひろばの家・那須2」にて
〈那須まちづくり広場〉
代表・近山恵子

「ひろばの家・那須2」は介護の方向けサービス付き高齢者住宅。そちらでこの2月から週2回ボランティア主催でお茶会を始めました。まずは自己紹介タイム。そこで伺った99歳の女性の足跡は戦前戦後の暮らしを、改めて考えさせられました。緑茶、紅茶、珈琲、羊羹、お煎餅、クッキーなど持ち寄りで楽しむ時間は互いの暮らし方を考える機会にもなります。

近山恵子連続ブログ→→→



様々な課題に 誠実に取り組む

営業リーダー・佐々木敏子

この通信がお手元に着く頃には、2期増築の地鎮祭を終えて、工事が始まっていることでしょう。自然豊かな那須に暮らして7年、もう都会には戻れない私です。住民票と本籍地も那須町に移し、合葬墓も手配しました。今年の那須の冬から、地球温暖化を肌で感じます。気候の変化や自然災害時にも広場には様々なセーフティネットがあることも実感します。



設計工事の 現場から

設計・木村よしひろ

2期工事の建物申請や補助金申請も完了。当初のスケジュール通りの進捗状況です。すでに、校庭にあった倉庫を解体し、敷地の整備も終わり、着工に向けての準備も進んでいます。居室の全プランも決まり、個々の生活様式、コンセントや電気のスイッチの位置などまでよくお話を伺いながら設計を進めてまいります。

(設計：株式会社VANS)

<https://note.com/nasuhiroba>



〈那須まちづくり広場〉で暮らす No.3

思いもよらなかった。朝のラジオ体操で始まる清々しい一日。

エンドウノリコさんの朝の一日は、7時15分からのラジオ体操に始まります。「生まれてこのかた、ラジオ体操をやりようと思ったこともなかったのに」と笑顔がこぼれるエンドウさん。那須に来るまでの活動拠点は大阪を中心にした関西圏で、駅近のマンションで都市型の便利な暮らしを送っていました。

自宅から徒歩3分のところには、スポーツジムもあり、「週に2〜3回は通っていた」と言います。でも、どちらかと言えば、本当はスポーツも体を動かすことも苦手。健康のためにあえてジム通いと努めて散歩を日課にしていたそうです。

ところが〈那須まちづくり広場〉に暮らすうちに、朝の空気がピリッとして気持ちがよいことに気がきました。そして、四季の移ろいがダイナミックで木々や周囲の風景が美しいと感動。入居者同士で「北欧の国にいるようだ」と語りあうほどに、那須の暮らしが心身にフィットしてきたのです。

やがて朝の清々しい空気のなかで、体を動かす「ラジオ体操」を体感。さらに、季節を感じながら歩く散歩も名状し難い喜びになりました。ジムに通わなくても、自然と体を動かし、歩くことが体調の安定に繋がっているようです。

自由設計した室内は、3畳ほどのクローゼットとアイランドキッチン、掃き出し窓の上に明かりと換気を促す開閉式窓が、空間の広さをさらに引き立てています。〈那須まちづくり広場〉広報部



エンドウ・ノリコ

女性を応援するビデオ制作・人権をテーマしたDVD販売もおこなう「あかね工房」代表。

2023年4月に、住居、事務所ともに〈那須まちづくり広場〉に移転し、広場のイベントなどの記録製作にも関わる。映像作家として生涯現役を目指す70代。



←あかね工房
ホームページ

写真1



アイランドキッチンの壁側には、お手製の飾り棚を取り付けて、お気に入り小物をディスプレイ。

写真2



アイランドキッチンにした理由のひとつは、調理や洗いものをしながらでも、映像を観ることができるようにするため。

写真3



夜はワインを呑みながら、プロジェクトを使って大画面で好きな映画や動画を見放題。ヨガやボクストレーニングもオンラインで。

「人生100年・まちづくりの会」への素朴なQ&A 移住に消極的な家族、どうしたら？



残りの人生を都心から離れて、自然のなかで楽しみたい。都会の喧噪から距離を置きたい。年齢を重ねると不思議なことにそう思われる人は少なくありません。

でも、ご家族、とくにお子さんたちが高齢期の親御さんの移住を心配され、反対。もしくは、消極的という悩みをお持ちの方がおられます。

親が遠方の土地で暮らすとなれば、将来ご両親の心身の状態が悪くなったりしたときは、家族の負担も増えることになるので

は？ といった不安もあるでしょう。ご家族の心配は、わからなくありません。

そんなときは、お互いの思いをぶつけ合っても意志疎通をはかるのは難しいことだと思います。まずは、ご家族で情報を共有することから、始めてはいかがでしょうか。

ご家族揃って〈那須まちづくり広場〉を見学に来られるのもお勧めです。

ご見学の際には、暮らしの中のサポートの仕組みなどもご説明します。



今号回答者：
〈那須まちづくり広場〉
代表：近山恵子

2018年那須まちづくり株式会社代表に就任。40年に渡る高齢者住宅、多世代コミュニティプロデュースの経験を活かし、那須に住まいから就労、介護、障がい者支援、多世代コミュニティを創生中。

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!



検証
セミナー

共生型コミュニティ 〈那須まちづくり広場〉の現状と今後

日時：2024年4月20日（木）13:00～16:00

会場：〈那須まちづくり広場〉ホールAB

参加費：無料

2018年に「那須町を生涯活躍のまちに」学びの場を新しいコミュニティの場にするこー」を目的にスタートし、2019年の「多様性を受容する共生型コミュニティの暮らしの創造」のプロジェクトが国のモデル事業に選ばれました。国のモデル事業の評価委員長である高橋紘士先生などお招きし、このプロジェクトを検証し今後の課題、何をすべきかを共に考えます。

〈パネラー〉

- 高橋紘士 一社) 高齢者住宅協会顧問
公益社団) 全国有料老人ホーム協会理事
- 袖井孝子 一社) コミュニティネットワーク協会理事長
一社) シニア社会学会会長
- 高橋英與 一社) コミュニティネットワーク協会顧問
- 近山恵子 一社) コミュニティネットワーク協会那須支所長
那須まちづくり株式会社代表



2020年
国土交通大臣賞 地域づくり表彰
小さな拠点部門 受賞
2022年
ふるさとづくり表彰団体表彰
総務大臣表彰 受賞

〈那須まちづくり広場〉近況



3月上旬には、韓国の公共放送局（KBS）のテレビクルーが7日間、広場に宿りこみで取材。少子高齢社会という課題は、韓国でも深刻。広場の試みに注目しての長期取材でした。

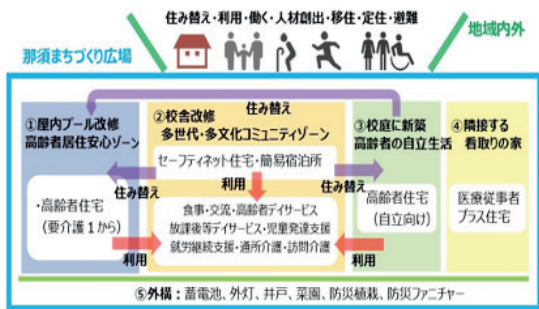


自主防災のボランティア活動の一環で、クラウドファンディングをしています。災害時を想定した「井戸再生」のプロジェクトを立ち上げ、皆さん

に協力を呼びかけています。詳細はこちらから→



人生100年時代を支える住まい環境整備モデル

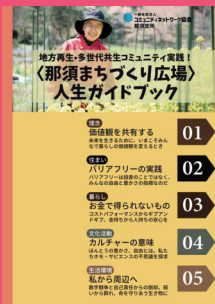


〈主なスケジュール〉

- 11:00～12:00 那須まちづくり広場の見学案内（集合場所：コミュニティカフェ「ここ」）
- 13:00～開会 現状の課題と発表 来賓ごあいさつとコメント パネルディスカッション
- ～16:00 閉会

〈那須まちづくり広場〉に共生をテーマにしたオンラインショップオープン！【HIROBA-DE】

障がいをもった方たちにも、就労や社会とつながる活動の場を！と共生に共感し、支援しようショップです。『〈那須まちづくり広場〉人生ガイドブック』（頒価500円税別）もお取り扱い中。遠隔地にお住まいの方には、移住相談チケットなども販売しています。ZOOMでの相談も承っています。



HIROBA-De



楽校
セミナー

人任せにしないケアプラン

セルフケアでもケアマネージャーへの依頼でも、自ら考えることが大切……

日時：2024年4月19日（金）13:00～15:00

会場：〈那須まちづくり広場〉ひろばのひろばホールA

講師：島村八重子（全国マイケアプランネットワーク）

参加費：無料



共催
セミナー

「生活設計」という老後の備え

シリーズ/最期までその人らしく生きる

コミュニティネットワーク協会+一柳ウェルビーイングライフ 共催

日時：2024年4月16日（火）14:00～15:30

1会場：高齢者住宅情報センター 渋谷区宇田川町11-1

柳光ビル別館3階

講師：近山恵子（一般社団法人コミュニティネットワーク協会）

参加費：1000円



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、
お問合せなど
QRコードからでも！



HPから
もっと
詳しく！