

# あきたで長く楽しく 暮らす研究室

## <第8回>



### 目次

- 1、前回の振り返り
- 2、継続のための活動についての提案
- 3、継続するための活動方法を考える
- 4、各チームの部長、副部長、連絡係を決める
- 5、おわりに（全員からひとこと）



# 1、前回の振り返り

## ■ 3つのプログラムを開催した様子を思い出してみよう。

### 運動チーム

3人の太極拳の先生を招いて、からだをほぐすことからスタート。  
前半はウォーミングアップ、後半は太極拳の初歩の初歩を教えてもらい、最後に「秋田県民歌」に合わせての先生たちの剣舞を鑑賞しました。

### 食チーム

秋田に伝わる懐かしいおやつ「ばったら焼き」を作って参加者にお振舞。  
料理が趣味の女子大生に協力してもらい、イマドキのばったら焼きレシピも開発。  
あっという間に売り切れる人気でした。

### 音楽チーム

秋田県民歌をはじめとする秋田ゆかりの歌を参加者と一緒に合唱。  
NPO法人「We Love あきた歌のネットワーク」の専務理事さんから、秋田県民歌についてのレクチャーも受けました。

## ■ 「大人になってからの友達づくり」についてのレクチャー



### ① 大人になってからの友達づくりのポイント

自分で積極的に関わっていかないと友達はできにくい。

### ② 大人になってからの友情は

- ・数はそう多くない。
- ・すでに知っている人との間で友情が生まれたり、発展したりするケースが多い。
- ・似た環境や境遇の人と繋がる傾向がある。
- ・積極的な人とそうでない人との間で大きな差が出る。
- ・距離的に近い人と日常的に繋がる場合が多くなる。

### ③ 大人になると友達ができにくくなる原因は

- ・時間がない
- ・人に知られたくない事情も多くなり、
- ・気難しくなる。あまり付き合いたくなくなる。

### ④ 大人になってからの友情は、健康寿命を伸ばす重要なファクターになる。

### ⑤ 大人になってからの友達づくりのキーワードは

- ・そこそこでいいと思うこと。
- ・無関心でいいとは思わないこと。



■ チームで「付き合いやすい人」と「付き合いにくい人」を出しあいながら、「年の差フレンズづくりのコツ」について考えてみたら、共通のキーワードがいくつか出ました。

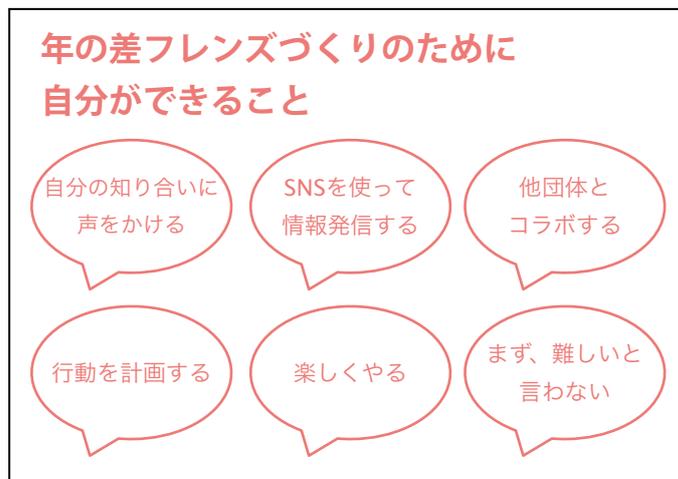
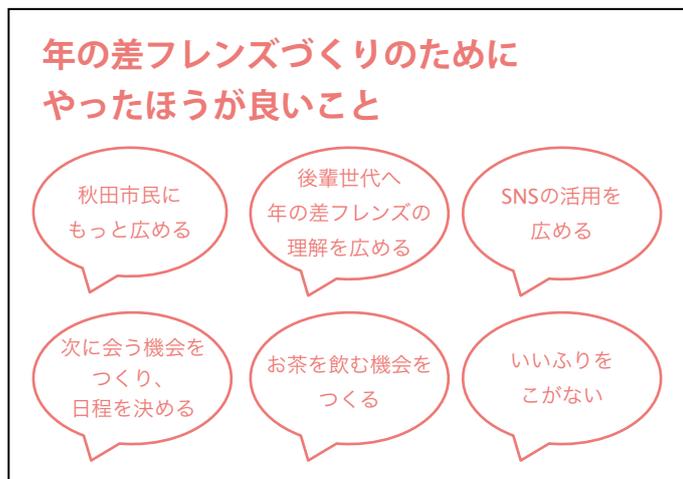
付き合いやすい人→明るい人。否定的でない人。適度な距離感を保ってくれる人。

付き合いにくい人→人の話を聞かず自分のことばかり言いたがる人。主張の激しい人。いいふりこぎする人。

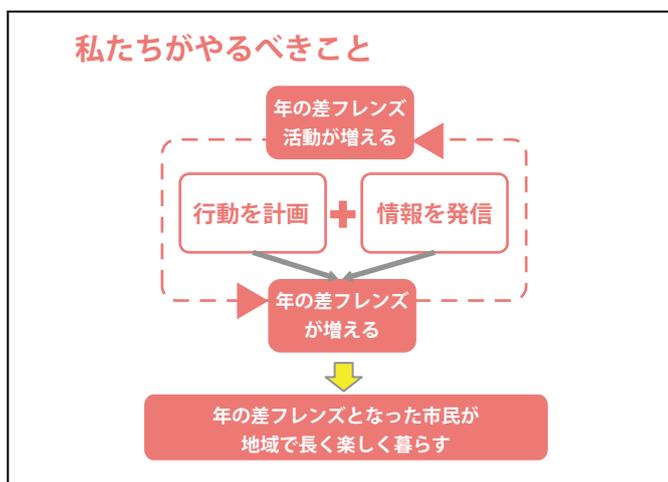
## 2、継続のための活動についての提案

せっかくできた3つの「年の差フレンズチーム」とその活動を今後も継続させるために、次のような提案を投げかけ、考えてもらいました。

### ◆アンケート結果の分析



### ◆目標の策定



私たちが目指すことは「年の差フレンズになった市民が地域で長く楽しく暮らす」です。そのために私たちがやるべきことは主に、「具体的な行動を計画する」と、「やっていることを情報発信する」ことの2つです。この2つの取り組みを継続することで、年の差フレンズが増え、年の差フレンズ活動が増えることとなります。そして確実に目標に向かっていきます。

### <目標を達成するための提案①>

3つのチームを「部活動化」する!

#### 部活動とは.....

- ①定期的に練習や打合せを行っている。
- ②時々試合やイベントをする。
- ③年に一度ぐらいは大きな大会に出る（賞に応募する）。
- ④部長、副部長、会計など、役割分担がある。
- ⑤新しい参加者を勧誘している。
- ⑥部費を納める。または活動費をどこかから持ってくる。
- ⑦卒業する人もいる。



### <目標を達成するための提案②>

「エイジフレンドリー秋田市民の会」の「夏祭り」に参加する!

みんなの答えは次のページ!

<質問> 3つのチームを「部活動」にすることに賛成ですか？

また「エイジフレンドリー秋田市民の会」が主宰する「夏祭り」に参加することに賛成ですか？

<結果> **3チームとも賛成！**

**今後は、この方向で、それぞれのチームの話しあいや活動を続けていくことにしましょう！**

## 3、継続するための活動方法を考えよう

これからも活動を継続していけるように、「活動の場」や「企画」「工夫」についてチームごとに話しあい、アイデアを出しあいました。

### 「まずは見学」企画

- ・まずはすでにあるイベントなどに出かけて行って「見学」や知り合いになる」ことから始める。8月の草市や10月の県民歌フェスティバルの見学を検討・継続するために、イベントのや片付けを手伝ってくれる学生ボランティアを募る。
- ・このことで準備や片付けが楽になると同時に「年の差フレンズをつくることができる。



音楽チーム

### 「応援します町内会」企画

- ・マンネリ化している町内会に参加して、秋田の伝承おやつを披露する。年に2町内会程度を応援する。
- ・町内会とコンタクトしながら〇〇名人をリサーチして名簿化する。名簿がたまったら、彼らに大文化祭に出演してもらったり、学園祭派遣したりして、年の差フレンズづくりを促進する。
- ・町内会との話しあいの時、学生も連れて行き世代間交流と継続を図る。



食チーム

### 「ブラウブリッツとのタイアップ」企画

- ・現在J3で頑張っているFC「ブラウブリッツ」とタイアップして双方にメリットがあるようなプランをいろいろ立てる。
- ・65歳以上+子どもで観戦に行くと、子どもは入場料が半額になるようなシステムにする。(子どもと先輩のコミュニケーションが取れるようになる)
- ・太極拳でチームと一緒にウォーミングアップできる。
- ・エイジフレンドリーサポーターだけのスタジアム見学ができるなど。
- ・観戦席に「エイジフレンドリーエリア」を設け、そこに座ると応援の仕方やサッカーの見方を教えてもらいながら、老いも若きも一緒に盛り上がって観戦できる。



運動チーム

### 「綱引き」企画

- ・7サービスセンターの地域別対抗の綱引き大会を行う。老若男女問わずに参加できルールも簡単。しかも結束力が生まれやすい。

## 4、各チームで部長、副部長、連絡係、宴会係を決めよう

今後の活動をスムーズに、また力強くするために、話し合いで3役を決めました。

### ◆決まった3役を発表

<音楽チーム> **名誉部長**／斎藤夫妻 **部長**／柿崎知洋 **副部長**／小原千絵、工藤美奈子  
**連絡係**／石黒真理子 **宴会係**／長坂博行、林 律子、鎗目成子、嵯峨奈津子

<運動チーム> **部長**／絹川 聡 **副部長**／佐藤信雄 **連絡係**／佐藤裕典、鎌田恵司

<食チーム> **部長**／小林 真 **副部長**／高橋静子、山崎 純、高橋美和子 **連絡係**／小林 真

## 5、おわりに (全員からひとこと)



70歳にして楽しい体験をしました。これからも楽しみながら長生きします。



年の差を超えて気軽に話しができる実感があった。市役所職員同士が連携して、ひとつにまとまって活動したい。

いろいろな人と交流できて面白かった。自分の仕事にも生かせそう。



少なくとも同じチームの人とは友達になれた。



仕組み作りを学べて面白かった。来年はもっとステップアップしたい。



自分が楽しそうにしていると人は寄って来るもの。アイデアも楽しいことから出てくる。

毎回来るたびに引き込まれた。来年も参加したい。



普段は子育て支援をしていて同じような属性の人と付き合うことが多いが、ここに来ると色々な人に会えて楽しかった。



来年は母を連れて参加したい。

メンバーの家を訪ねたりして、楽しかった。



今日は大雪で寒いけれど、楽しみで出てきた。今の自分には楽しいことが大事なので。



勤務先の病院ではできなかったことができて嬉しかった。



来年も、(市役所職員という)仕事を離れてチャラチャラ楽しみたい。

いろいろな人が来ているので付き合い方の練習ができた。学びの一年だった。



来る人がみんな美人で若くて楽しかった。長生きも楽しいもんだと思った。



夫がここから帰って来るといつも「楽しかったあ」と言うので参加してみた。



よく自宅に友達が来るが、する話は年金、病気、終活ばかり。ここではそんな話はない。やりかけていた終活をいったん中止しようと思い始めた。

80歳の記念に参加した。ここでは病院と薬の話がないのが何より。



市役所1年目でこの仕事にあたった。市と市民が一緒にまちづくりをするとはどういうことかを学んだ。



これをきっかけにみなさんが「秋田市に住んで良かったな」と思ってくれるまちづくりをしたい。



参加者の皆さんには心から感謝している。自分の老後を重ね合わせながら担当している。

どうなるか分からないものに参加できるみなさんの才能は素晴らしいと思う。自分も参加したくなることを心掛けてプログラムやツールを作ってきた。



みなさんと一緒に世界で最初となる「秋田モデル」をつくりたい!



**みなさん、1年間ありがとうございました。**

**でも「年の差フレンズづくり」の活動はまだスタートを切ったばかりです。**

**来年も、いえこれからも長く活動을続けて、世界中でまだどこも確立していない、本当の意味でのエイジフレンドリーシティをつくりましょう!**