

A man in a blue suit and glasses stands on the left side of the frame, leaning against a bright yellow wall. Above him is a dark rectangular street sign with the number '1579' and the text 'Av. des 3 Martyrs' below it. The background is a solid yellow wall with a dark vertical element on the right side.

1579
Av. des 3 Martyrs

シニアの学校じゃない学校

市川サプール構想

2019年6月30日

いちかわTMO 11期 アドバンス講座

光井浄司

自己紹介

光井浄司 68歳

大学

1975: 早稲田大学 理工学部 建築学科卒業

サラリーマン

- 卒業後豊田通商入社、建設部勤務、一級建築士取得
- 組織より自立と考え中小企業に転職、分野の異なる
広告・販売促進会社3社に勤務

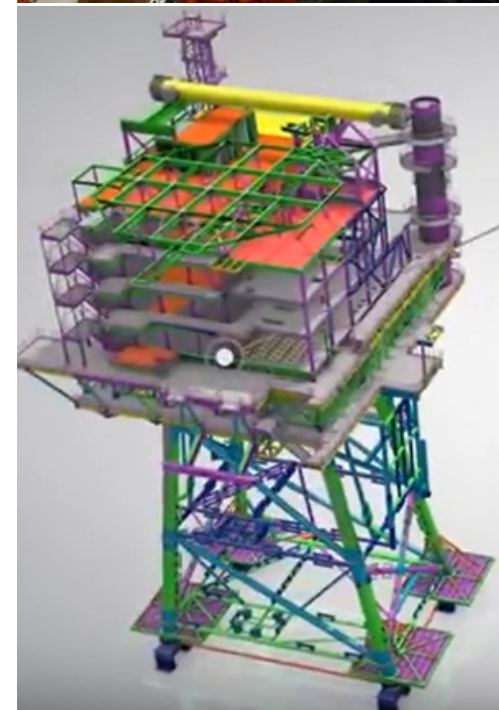
自営

1993: 株式会社設立

- 調査・企画業務
東陶、安川電機、ジボダン(フランスの香料メーカー)等
- 事業開発業務
 - 米国製構造解析ソフト(STADⅢ)日本市場導入
 - フィンランド製 3Dモデリング・鉄骨詳細設計ソフト
(Tekla Structures) 日本市場導入
 - フィンランドの高齢者ケアを日本に紹介

リタイア

2017: 会社解散



お話しすること

定年世代

65歳 ~ 75歳

高齢化による問題点

社会保障費の増大

孤立化による社会負担増

男性

孤立化

核家族化



定年で
社会との糸が切れ

地域に戻って
行くところがない

沈んで
行く

これらの問題
もう放置できない段階

高齢者自らも何とかしないと

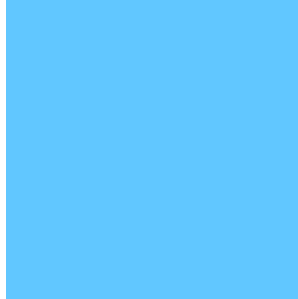
シニアらしく 輝く時代として

この時代
イメージを
変えませんか



65 ~ 75歳





サプール

コンゴの内戦で、武器を捨て服を着た！
とびきりのエレガンスで人々の心を変えた！

象徴



シニアらしく輝く

シニアらしく
輝く



極める

自分らしい生活

就業 (収入)

社会参加 (つながる)

健康

解放

定年

肩書がなくなる

会社社会の
上下関係・ルールから
解放

つながる
社会
参加

定年世代は
夫婦2人

最後は独り

社会とつながるが必要です

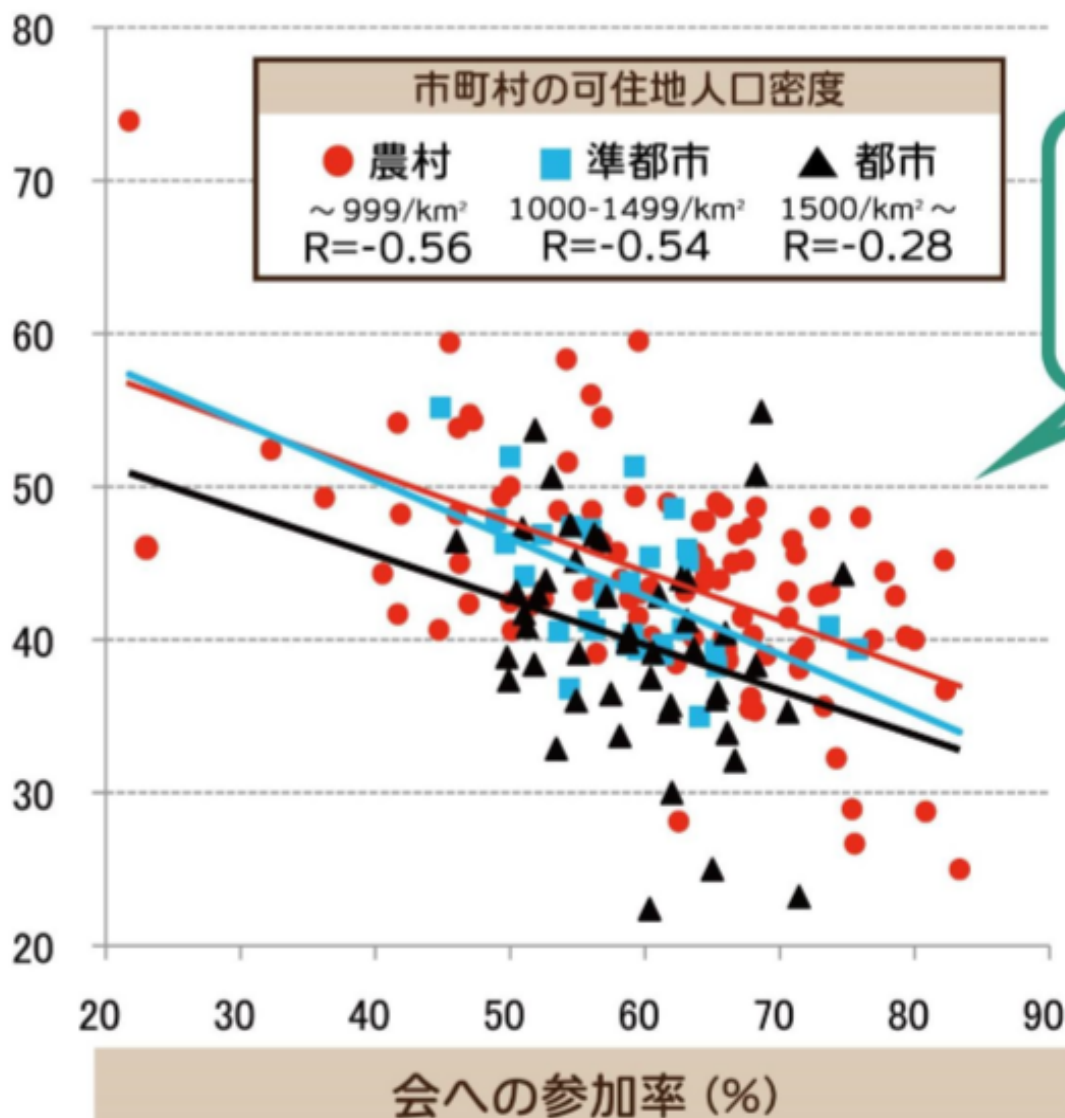
地域組織参加率が高いと

認知症リスク者割合↓

JAGES2010 10 道県 24 自治体 175 小学校区

後期高齢者 n=29,876 人

認知症リスクが
高い者の割合
(4年以内の発症率
23.6%以上)



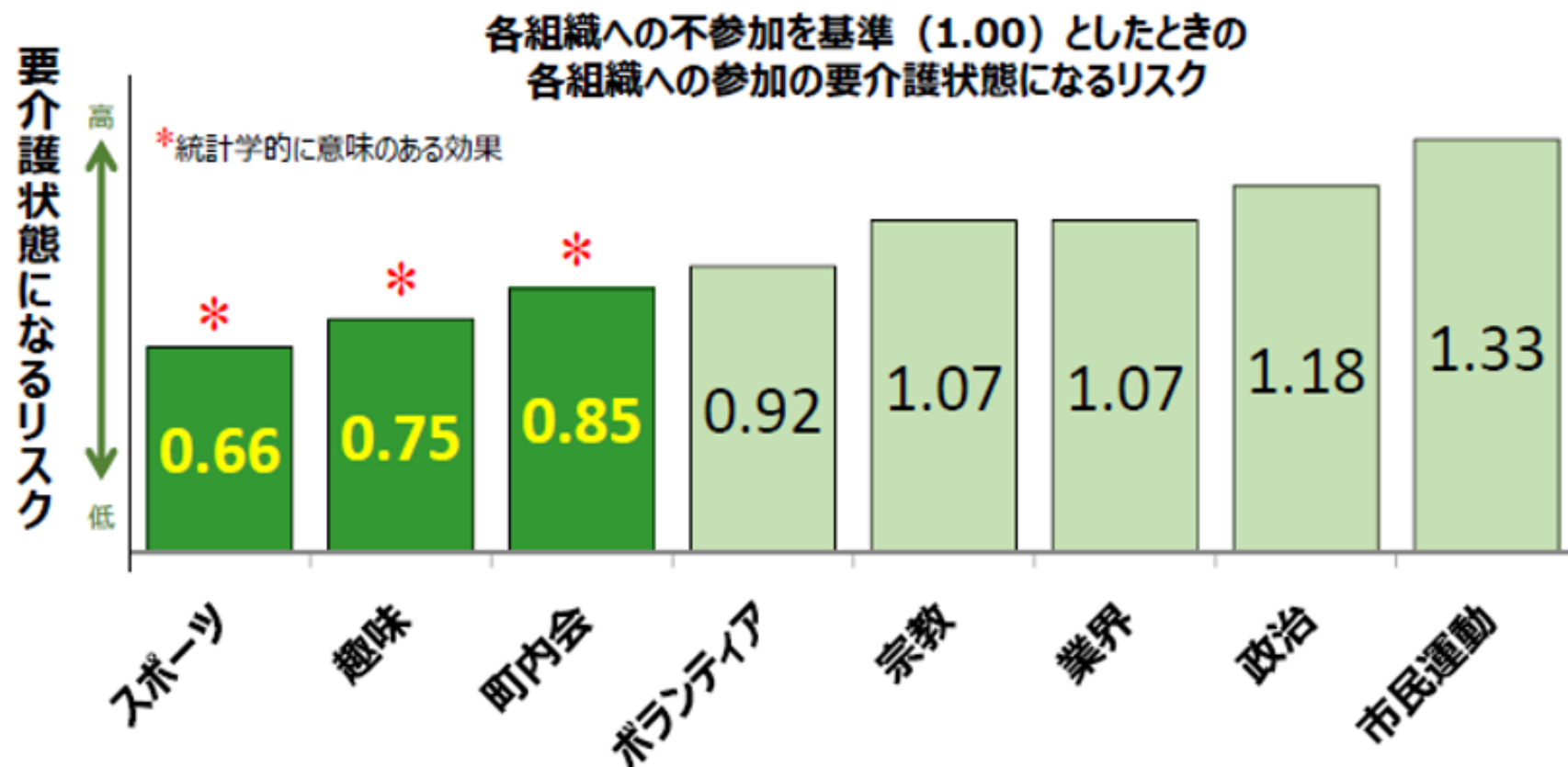
参加率が高い地域で
認知症リスク者割合
は低い

8 種類の地域組織

- ・ 政治団体
- ・ 業界、同業者団体
- ・ ボランティアのグループ
- ・ 老人クラブ
- ・ 宗教関係団体
- ・ スポーツ関係の団体
- ・ 町内会、自治会
- ・ 趣味関係のグループ

いずれかへの参加率

様々な社会参加のうち、スポーツグループへの参加は最も要介護状態になりにくい



（年齢、性、疾患、所得、教育年数、婚姻状況、就労状況、各組織への参加を考慮した解析）

各組織への不参加者を基準としたところ、スポーツ、趣味、町内会への参加者は要介護状態の発生が少なかった。最も低かったのがスポーツグループへの参加で、不参加者に比べ**34%**少なかった。

就業

これからは
75歳まで働く時代になる

必要な人が必要なお金を得る

このような働き方ができることが重要

趣味も就業もボランティアも
垣根なし

構 想

つながり
社会参加

構造的課題

距離
頻度

レス

の解消から



そこで

定年したら 軽～く

近所の小学校に通う

- 65歳以上男女
- 週1日、半年間
- 小学校区別に

ここは学校じゃない学校

スクールじゃなく サプール

お茶でも
する



このような
時間と場を
創ること



市川
サプール
構想

ここで何を

シニアが暮らしで切実に思うことアンケート

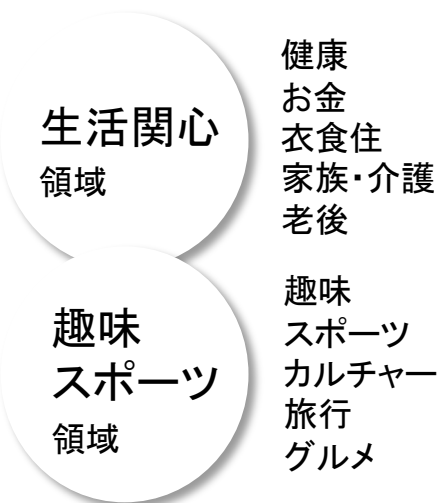
健康	33%
お金	18%
生きがいや楽しみの充実	10%
身近な人の介護	10%
子どもの将来	9%
パートナーとの関係・死別	7%
相続	4%
住まい	4%
お墓	2%
その他	2%

人生の生きがいや楽しみとは

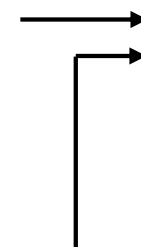
趣味(園芸、カラオケ等)・旅行	24%
友達との付き合い	14%
おいしいものを食べる	14%
家族との団らん	12%
スポーツ・運動	12%
仕事	6%
その他	5%
創作・文化活動	4%
ボランティア活動	4%
地域での催しなど	4%

出典: NHKガッテン雑誌読者調査2018年
対象: 全国の40代から80代

● ニーズから



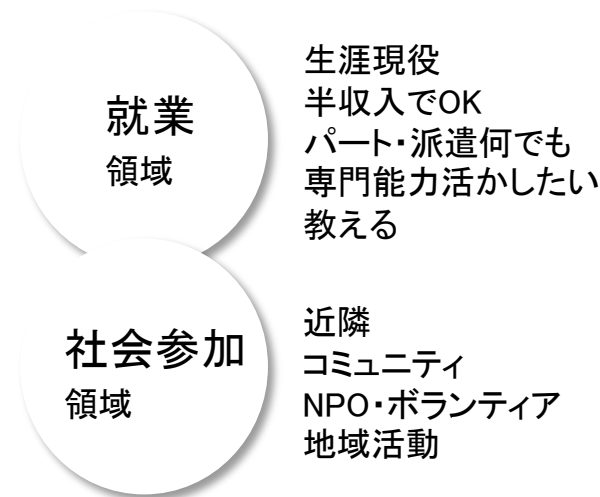
盛り込む内容



ワンストップ



● 必要性から



どのように

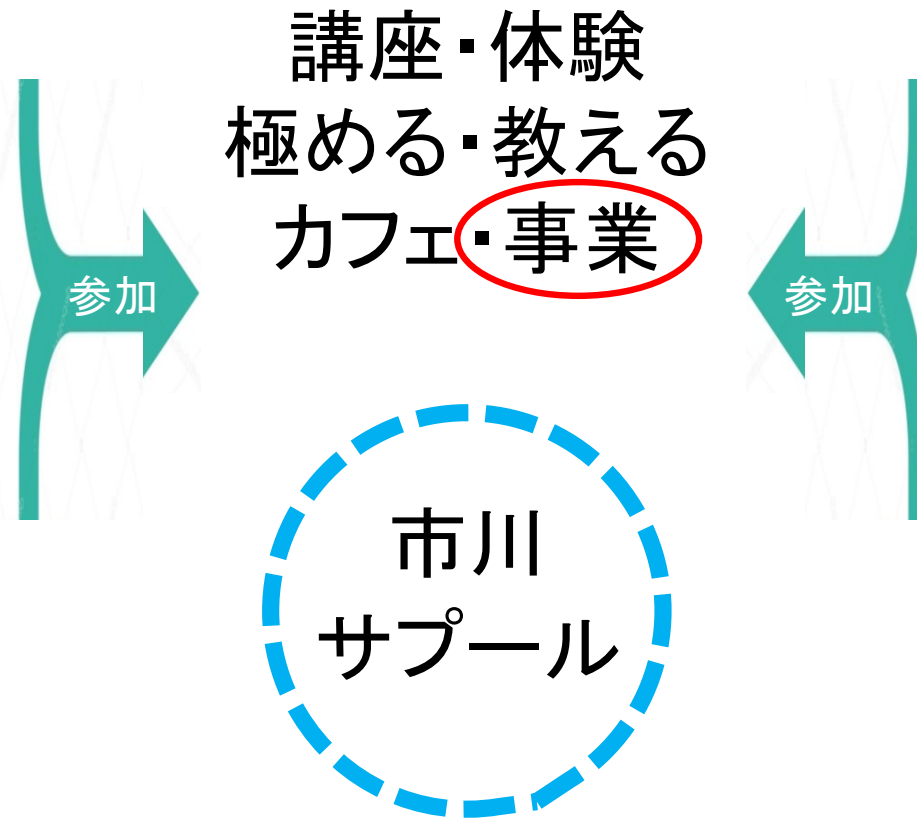
● 定年シニア

人がつながる

● 各領域の人

毎年
1380人
10年で
13800人

市川市
65歳人口: 4600人
参加者数: 1380人
(参加率30%と仮定)



生活関心
領域

趣味
スポーツ
領域

就業
領域

社会参加
領域

事業の例 3つ

みんなの家

地域のつながる拠点

▶各小学校区に1か所

主な機能

- ネイボラ(近隣ボランティア)
- 食の活動

みんなの食堂

お弁当の宅配

- 自宅シニアがタブレットでお弁当を注文
- お弁当は業者がみんなの家にまとめて届ける
- 自宅シニアはみんなの家に取りに行く
みんなの家で一緒に食べることもできる
- 取りに来れないシニアにはボランティア
が自宅を訪問して届ける(会話・見守り)

イメージ



伊東建築塾より



- コモンスペース
- コワーキングスペース
- シェアキッチン

サプールは 地域の調整役となる

下記のような活動と連携して実現

- お互いさま事業(社協)
- 自治会
- 子ども食堂・大人の食堂
- 真間ビレッジ・Santa・Anka市川等

65～75歳の就業

地域で 第三の就業機会をつくる

地域	第三の就業機会
	シルバー人材センター 第二
広域	ハローワーク 人材派遣会社 コネ・人脈 第一

● 定年シニア

毎年
1380人
10年で
13800人

生涯現役
半収入でOK
パート・派遣何でも
専門能力活かしたい
教えたい

求める側・求められる側
双方のニーズを
細かく切り分けて

仲介



● 地域の雇用者

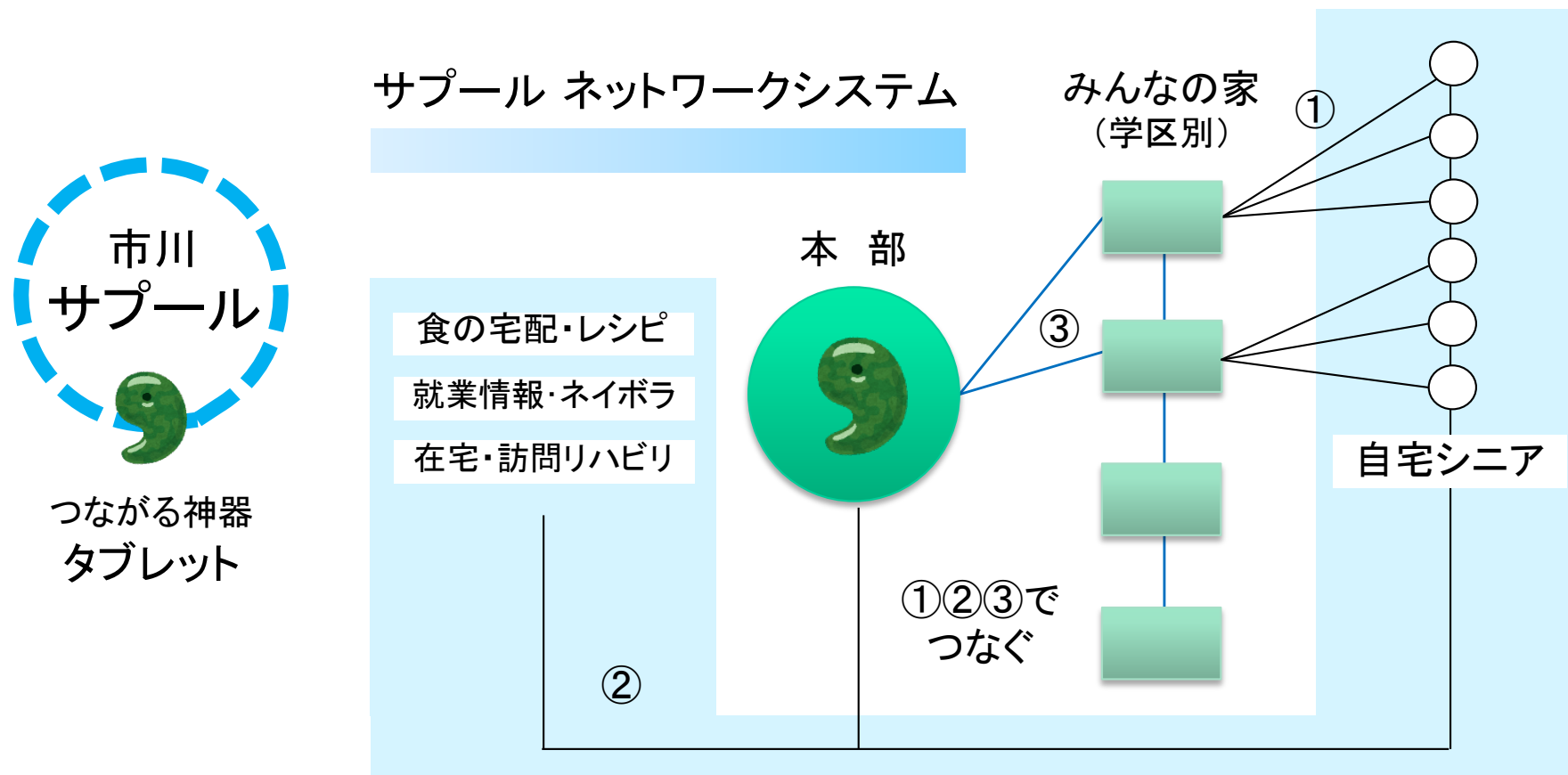
行政機関
商工会議所
企業・商業・農業者
医療・社会福祉法人
NPO・ボランティア団体*
等

*今後、ボランティアの定着とともに
ボランティアも最低限の報酬をもら
うような時代がくる

つながるタブレット

シニアをICTでつなぐ

- 市川サプールでタブレットを使う 教材・出欠・連絡等
- 卒業時、タブレットを譲る 卒業後もつながり継続



では、何から始めるか

定年世代の

■ **地域デビュー講座**

つながりは

■ **みんなの食堂** から

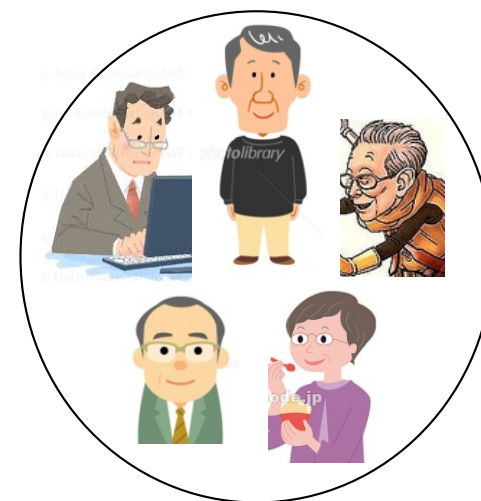
社会参加の手がかりがつかめるように

講座概要

市川の 地域活動 (講座)	市川地域活動全般紹介
地域活動 に触れる (4講座)	活動訪問 地域情報編集者に聞く (市川にゆーす・市川よみうり)
スターティング ノート (講座)	自分人生の資産を活かす? 新しいことを始める?
ワークショップ (2講座)	ディスカッション 協力・TMO) 終了発表
全8講座	

ターゲット(初期反応層)

市川都民



- 定年前後(60代)
- 仕事でキャリアあり
- 定年後、何かしたい

定年世代の
地域デビュー
講座

第一弾として 公開講座開催

タイトル: 市川サプール『リタイアしたら地域デビュー』

地域デビュー本講座のコンパクト版
時間:2時間45分 無料

第一部 30分

光井浄司

市川の地域活動紹介

実践・地域デビュー(TMOを通して)

休憩

第二部 80分

地域活動 こんな活動・こんな人

- 市川情報 編集者に聞く
- TMO活動家の話・ディスカッション

休憩

第三部 30分

富田眞司

スターティングノート

「自分人生の資産を生かしますか」、それとも
「新しいことを始めますか」? たった一枚の
用紙に「三つのこと」を書きだけです。

講師



富田眞司
一般社団法人日本元
気シニア総研 顧問

「A4・1枚究極の企画書」
「企画書がスラスラ書け
る本」等ベストセラーを含
む本を18冊執筆。日本
元気シニア総研を立ち上
げ、代表理事に就任後、
現顧問。日経MJやタ刊
フジ、雑誌「ためしてガッ
テン」などで掲載中。



市川情報編集者
TMO活動家

編集者
市川ニュースまたは市
川よみうり
TMO活動家
市民マルシェを仕切る、
小商いを立ち上げる、
NPOやボランティアの
人も。分野・世代を超え
た地域活動家の集まり。



光井浄司
市川サプール研究会

自ら定年・地域デビ
ュ一活動を経験、現在地
域デビュー実践中。

食はつながりの原点



火と包丁を使わない！

電子レンジでさっと 『男性のミニ料理教室』

みんなの食堂

子ども食堂の様子



まま食堂

まま食堂で

8月7日(水)

10:30~13:30

電子レンジでつくって食べる

ランチ

簡単で、独り食べの食生活が変わります！

- 毎月1回
- 参加費 300円(食材費)
- 男性対象 料理初心者大歓迎!
- 和洋女子大学 監修・参加

健康栄養学の先生と学生が考案する栄養バランスを考えた新しい調理スタイルです。当日は、学生さんにつくり方を習いながら一緒につくっていきます。



Thank you
市川サプール