

長岡健生が運営する「ADカフェ“ミライエ照らす”」6月に開設 —女性の活躍事例として—

活動団体名	長岡健康生きがい創生ネットワーク
活動地域	長岡市内
メンバー	長岡健生ADと会員
活動対象	市内在住の市民
活動の目標	自他及び地域の活性化 女性の活躍の場の確保と多世代交流
モットー	自他地域の活性化で“ミライ(未来)”を照らす



江口 郁子

◇1944生まれ、新潟県出身
長岡赤十字高等看護専門学校卒
長岡大学聴講生(男女共同参画社会、倫理学)、長岡
100歳大学大学院理事・講師、長岡健康生きがい創生
ネットワーク副会長(事務局)、崇徳厚生事業団参事

「AD カフェ“ミライエ照らす”」開設の経緯

長岡健康生きがい創生ネットワーク(長岡健生)では、毎年健康生きがいづくりアドバイザー養成講座を実施しており、これまで多くのアドバイザー(以下AD)を養成してきました。その中で、令和3年に開催したAD養成講座の報告に、「未来の自分づくりや地域貢献に向けた貴重な思い『ミライエ』」が綴られていて、このテーマ(目標や展望)をより具体的に活かした健生活動を展開していきたいと願ってきました。

そして、令和5年の第5回養成講座終了後に、同期のメンバーで改めて「ミライエ」を見直し具体化を検討したことから、未来に向けたAD活動・展望を共有する「ADカフェ“ミライエ照らす”」の開設に向けた取り組みが始まりました。

目標設定と展開方法

「ADカフェ“ミライエ照らす”」の開設に際して、「目標」として、以下の4点を設定しました。

- (1) 定期的集い、親睦・情報交流によって創り出す、1・2・3人称の健康生きがいづくり事業の創生と展開
- (2) 多世代・異世代との出会いと相互の活性化、シニア男女の社会参加とフレイル予防に寄与
- (3) 公開事業の開催による地域づくり参画
- (4) AD会員及び一般参加者それぞれのミライ(未来)を照らしつつ、長岡健生の活性化に繋げる

「ADカフェ“ミライエ照らす”」は、令和5年6月に開設に至りましたが、展開方法としては、まず、令和5年度より事務局ADを増員、主宰ADとの連携を強化し、主宰AD/チームメンバー/事務局による準備会を設置。準備会での検討内容をもとに主宰ADが「事業案内」を作成し、事業案内はAD会員LINEにて連絡(ADは参加を返信)。一般公開案内先への配布は、①ADによる募集活動、②AD活動の事業関係先(コミュニティセンター、同好会)、③「市政だより」への掲載、④各種関係団体を通じて行っています。

「ADカフェ“ミライエ照らす”」では、防災食を日常的に体験する為、防災食昼食会なども実施しています。



運営実態

開設スペースは、コミュニティセンター他・公共施設を会場とし、公開事業は参加費500円を徴収して活動資金としています。スタッフは、主宰ADとチーム・事務局が担い、AD事務局員を増員、主宰ADとチーム・参加ADが連携協力して事業展開しています。

「ADカフェ “ミライエ照らす”」の事業・活動内容

1. 会員研修：フレイル予防学習会
2. 公開講座：

- ・フレイル予防学習会 コミセンおよび地域交流センター連携 A コミセン (第1～3回)、M園
- ・人生100歳時代のいきいき講座：パステルアート
- ・己書 (おのれしょ)、スマートフレイル
- ・AD 養成講座説明会
- ・セカンドライフセミナー (1) (2)
- ・スーパーフード学習会・スーパーフードの「収穫」

3. その他：

令和5年度新たなAD認定修了者とAD会員との交流として、スーパーフード料理づくり・ボッチャ体験・新年交流会・カーリンコン。「長岡健生 創設7周年記念事業」として、長岡健生紹介・記念講演会・アトラクション・記念誌「あゆみ」編集を展開。また、「長岡100歳大学大学院」受講ADとの情報交換。他団体との連携活動として地域の多世代交流「プレパーク」・「プラレール」参画。更に健生財団本部連携としては、①健康生きがい学会、②AD全国大会、③AD活動支援講座に参加。新研究会研修 (地域の居場所づくり・ボッチャ) を実施しました。

また、AD会員との交流カーリンコン (コミセン3か所)、ノルディックウォーキングは越後丘陵公園・長岡市健康課・スポーツ振興課・コミセン4か所・小出交流・木曜会などで実施。幅広く活動しています。

今後の開催計画・活動目標

今後の開催計画・活動目標として、以下の5点の実現を目指しています。

1. 「AD カフェ “ミライエ照らす”」を活動の拠点とする、AD会員の特性を活かしたAD自身及び地域の方々の健康・生きがいづくりに貢献する事業展開
2. 長岡健生開設7周年記念後 (令和5年10月29日に7周年記念事業実施) の構想案づくり
3. 地域や行政との連携 (市民協働) 情報を活かした活動の展開
4. 令和5年9月に開校した「長岡100歳大学大学院」への長岡健生会員受講者 (23名) との連携を活かし、長岡健生の更なる活性化を図る
5. 「AD 養成講座」の更なる発展とAD活動会員の増加

