

	いまの決意・思い・目標	その夢に向かい取り組み始めた事柄	今後具体的に実施したいこと
1	<p>【プラン名】『語り場』サロンを進化させ、やり続ける（富山市、男性、80代）</p> <p>年を重ねるごとに勉強が楽しく、富山市外国語専門学校に4年通っている。外国語を学ぶことを通じて、日本で暮らす海外の方への言葉の壁に対する支援の必要性を感じた。また、地域の安全・災害対策の必要性を感じている。年長者の知恵を生かして、これらの事柄にお役に立てる活動ができないかと思っている。</p>	<p>【活動期間】平成30年4月から</p> <p>富山県内の男女10名ほどで「語り場」なるサロンを2カ月に1回開催している。お互いの近況をはじめ、地域の安全性を高めるための知恵を出しあっている。そこでまとめられた提案は役場へ提出し、町内環境の改善につながったこともある。</p>	<p>今後はご近所のご高齢や一人暮らし、外国の方などが各自の都合に合わせて気軽に参加できる語り場サロンにしていきたい。</p> <p>高齢者同士のコミュニケーションや安否の確認、困り事の解決につながる場にしたい。</p>
2	<p>【プラン名】郷土に愛着を持ち、未来に羽ばたく児童を育てる（射水市、男性、80代）</p> <p>私の住んでいる堀岡地区は、富山新港開港、東部海岸埋め立て、新湊大橋の完成など、この半世紀で様相が一変した。この史実を後世に継承しようと、私が編集委員長となり8年間かけ、平成27年にA4判460頁の「堀岡郷土史」を発刊した。これを機に、児童に郷土の歴史を話し、児童が郷土に愛着を持ち、未来に羽ばたくのが私の願いである。</p>	<p>【活動期間】平成30年9月から</p> <p>「堀岡郷土史」は1500部発行し、全戸に配布した。その後、編集の苦労や完成した感想を話して欲しいとの住民の要望に応え、これまで、各地で10数回講演してきた。今度は、児童に郷土の歴史の話をし、郷土に誇りと愛着を持ってくれたらと思った。</p>	<p>平成17年度から文科省の放課後子ども教室が実施され、私は地元小学校で開設当初から漢字サークルの指導をしている。</p> <p>次年度から40分を漢字、20分を郷土歴史の時間に当て、年間14回行う。</p>
3	<p>【プラン名】地域のみなさんが笑顔で集い、お茶を飲みながら楽しくお話をする、そんな地域にしたい（富山市、男性、80代）</p> <p>自治会活動・ボランティア活動・スポーツ活動にかかわることは、介護リスクが低いといわれている。こうした活動を積極的に地域にPRして、一人でも多くの人たちに活動に参加してもらい、共に活動をするにより健康寿命の延伸に努める。</p>	<p>【活動期間】平成21年7月から</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域での介護予防サークル活動を、毎月第2・第4金曜日、運営委員の人たちと休まず活動中。脳トレ・体操・ぬり絵・折り紙や、1年半ほど前から地域内の会員を講師に小物作りを実施している。 ・もう1週はディスコンや室内ペタンクなどのスポーツ活動を実施。 	<p>現在15名ほどの参加であり、もっと多くの参加を常に呼びかけている。</p> <p>特に男性を家から引き出すことが課題。</p> <p>自治会や老人クラブ、社会福祉協議会支部と共同で事業を展開し、多くの人たちに参加を呼び掛け、その参加者を日常活動に巻き込んでいきたい。</p>

	いまの決意・思い・目標	その夢に向かい取組み始めた事柄	今後具体的に実施したいこと
4	【プラン名】参加意識の高揚で仲間づくり（富山市、女性、80代）		
	町内で設立した介護予防サークルの充実と強化を図ると共に今後はもっと幅広く他のジャンルにも参加し活動範囲を広め、仲間を作り情報交換を密にし、今までの活動に新しい流れを取り入れ生活のリハビリ、心身機能を高め生活能力を高めるよう努めたい。	【活動期間】 平成28年5月から IT時代に遅れないよう同年代の仲間と共にエージレスパソコンクラブを立ち上げ、技術習得と共にスキルアップし、メール・フェイスブックなどで情報交換し、自己の生活能力を高めると共に高齢を幸齢に変換し研鑽に励みたい。	「やるきの火を消さない」を座右の銘として、リタイヤすることなく参加だけではなく参画にも関わり、高齢者の参加の場所づくりに努めると共に、パソコン技術をアップして会報・ミニコミ誌を作り連絡を密にし、閉じこもり防止に努めたい。
5	【プラン名】様々な人々と触れ合い、笑いのあふれる日々を送る（富山市、女性、70代）		
	健康寿命を延ばすためには、人と触れ合い、語り合い、笑い合うことが大切である。そのために市や各種団体の催しに参加したり、身近な人々と集う場を設け、共に元気を分かち合っていきたい。	【活動期間】 平成30年5月から ・今年度は「音訳講座」「傾聴ボランティア講座」の受講 ・町内老人会での活動内容の見直し ・サロン活動「陽だまりの会」の活性化	一人暮らし高齢者の方との関わりを今以上に密にし、町内行事等につながりをもてるよう支援していきたい。
6	【プラン名】健康で長生きをめざして集う会が継続できる（立山町、女性、70代）		
	地域の方と健康で暮らしたいと思っていた際に、町の企画で平成29年6月に「ラジオ体操で健康寿命をのばそう」とラジオ体操指導者多胡肇さんの指導で基本を習得した。10月より週1回、いつまでも健康で自分らしく過ごすために、地域の皆さんと共にラジオ体操を実施した。70歳から90歳の方の参加だが、仲間同志の情報交換が出来、良い通いの場となっている。いきいきと頑張ってきてくれる姿が消えないように願っている。	【活動期間】 平成29年10月から 毎年4月上旬から9月下旬まで公民館主催の早朝「さわやかジョギング」でラジオ体操を実施。期間終了後、高齢者による「健康で長生きをめざして集う会」を、町施設で10月より週1回ラジオ体操・みんなの体操・まめまめラジオ体操（椅子を使って下半身を鍛える運動）・脳トレ・早口言葉等をし、情報交換しながら軽カフェを楽しんでいる。	元気な時こそ近隣の方と共に交流を密にし、地域住民の健康に支え合う、共助の心をもって傾聴に取り組みたいと思っているが、男性の参加が少ないのでどうしたら参加していただけるか暗中模索のところである。

	いまの決意・思い・目標	その夢に向かい取組み始めた事柄	今後具体的に実施したいこと
7	<p>【プラン名】コミュニケーションを通じて明るく楽しい人生を送る。（富山市、男性、70代）</p> <p>現在の自分の趣味(クラシックギター、イリュージョンマジック、シャクナゲ栽培、コーラス、ダンス、英会話、話し場)を通じて国内外を問わず交流し意思疎通を図り、時には各種施設へのボランティア活動や話し場での提案事項を公的機関などへ意見具申している。オンリー社会から脱却して楽しいことの共有、相手を認めて対話しあう中での世界平和を目指したい。</p>	<p>毎週月曜日は翻訳、コーラス、ギターの練習 火曜日はマジッククラブでの指導 水曜日は英会話 木曜日はシャクナゲ 金曜日はダンス そのほかの日は体力づくりに一日3万歩の歩行</p> <p>そして各種施設や老人クラブへの各種ボランティアを織り込んで活躍中</p>	<p>高齢者など人と接することの少ない人たちへギターやコーラスやマジックやシャクナゲの花などの提供をしてみんなの心をあけてあげる。</p> <p>スマホ若者たちに心を広げて対話することの喜びを伝えるようなコミュニケーションづくりを実施する。</p>
8	<p>【プラン名】趣味の「庭づくり」「庭仕事」を通じて仲間と集い楽しみながら地域の環境を良くしていく（富山市、男性、70代）</p> <p>「花と緑の銀行」の人脈等を活用し賛同者を募って、空地空き家を対象とした美化活動を推進したい。植栽管理にかける情熱と使命感を持つ同好者に期待したい。</p> <p>庭は、身近なところで自然の恵みを実感することができる場所である。一方、荒れた庭は、地域の環境を悪化させる。この状態を改善し地域の環境を守っていききたい。</p>	<p>【活動期間】 平成30年9月から</p> <p>地元地区の公園、空き家の庭（3か所）約297.4㎡、五福地区の庭82.6㎡を管理している。土地所有者から依頼を受けて除草、剪定、消毒等を行い、庭は荒れた状態から潤いのある環境に改善されてきている。</p>	<p>当面、左記の物件を取組の対象として活動を行うこととし、漸次需要を求めながら今後の活動を継続していくこととしたい。庭の愛好者等と協力し合い、趣味を生かしながら地域環境を改善する目的により社会貢献していきたい。</p>
9	<p>【プラン名】多くの人達と体を動かし、健康寿命を延ばす（魚津市、男性、70代）</p> <p>ずっと高校生の陸上競技（特に競歩）を指導してきた。その経験から中高年の方々のウォーキングをやったところ、継続して欲しいということで始めた。競技者であり中高年であっても基本は同じである。中高年は体力を少しでも高め健康寿命を延ばしたいと思っている。一人ではなかなかやれないが仲間でするとずっとできる。楽しさと達成感を味わいながら…。</p>	<p>【活動期間】 平成18年8月から</p> <p>同好会を週に一度続けている。常時35名前後の参加があり、15分間のウォーキングが2回+筋力トレーニング20分+ストレッチ20分とたっぷり90分行う。「絶対無理をしない。」</p> <p>「休憩は短く水分は早目にこまめに」をモットーにして気持ちを集中して行っている。</p>	<p>70歳代が増えているので、筋力の強弱を考え、そして「コグニサイズ・シナプソロジー」を取り入れて脳の活性化を図りたい。使わないと筋肉がどんどん低下する。その意識をずっとずっと持ち続けられるようプログラムを考える。</p>

	いまの決意・思い・目標	その夢に向かい取り組み始めた事柄	今後具体的に実施したいこと
10	【プラン名】趣味を活かしてボランティア活動を継続する（高岡市、男性、70代）		
	<p>停年退職後、旅行や写真撮影程度の私的な趣味しか持っていなかったものの、近所の公民館の「相撲甚句」教室へ参加し大変楽しく唄うことができ、仲間6人で市内の老人福祉施設へ慰問し、相撲甚句ショーを開催したおり、入所者から喜ばれ、また来てねと言われ、これを趣味として練習し、色々な場所でボランティア活動として継続していきたい。</p>	<p>【活動期間】平成29年7月から</p> <p>演芸活動に興味もあり、校区の社会福祉協議会の役員も兼ねており特老施設やデイサービス施設へ行く機会があり、入所者への支援活動としてなにかできないかと思い、富山市出身の朝乃山の活躍で相撲人気もあり相撲甚句を唄うことを習い始めた。</p>	<p>福祉施設以外にも自治会単位の「ふれあい・いきいきサロン」や「老人会」活動へPRし相撲甚句と歌や新舞踊を含めた演芸ショーなどを企画立案して活動の幅を増やしていきたい。</p>
11	【プラン名】脳トレでコミュニティの輪を広げる（富山市、女性、70代）		
	<p>脳トレ活動は高齢者に介護予防や認知症の予防に取り組んできたが、これからは中・高校生に声掛けをして楽しく参加する。それには①ボランティアとしてのかかわり ②脳トレ問題作成としてのサークル的なかかわりをクラブ員がお手伝いすることで、高齢者対象を中・高校生にも広域的に広げるように進めたい。</p>	<p>【活動期間】平成23年から</p> <p>高校生が脳トレ実践活動にボランティアとして参加したことや、ねんりんピック開催時、体験コーナーに若い20代～60年代の人や幼・小学生の参加も多く、これからは対象者を広い年代層に発信できると確信した。</p>	<p>中学や高校にも出向いて、説明して、問題作成を実施して、それを体験活動することで喜びをわかち合い、クラブ会員と共にボランティアに協力しながら取り組みたい。</p>
12	【プラン名】自分を取り巻くいろいろなことから「美しみつけ」をして地域で役立つ（富山市、女性、70代）		
	<p>健康まちづくりを願っていききたい。それにはスピリチュア（精神性、霊性）の向上が大切だと思い、公民館での集いの時は玄関やテーブルに花を飾り、出前講座の時は演台にも花を添えることで、会場が華やぎ、講師の方もとても喜んで下さり、人に良い影響を与えていると思う。</p>	<p>【活動期間】平成26年4月から</p> <p>高齢化社会が進む昨今、エイジレスリーダーから介護予防サークルの代表をしてほしいと依頼があり、サークルを立ち上げた。月4回の集会には、脳トレ、手芸、百歳体操、カラオケ等様々な行事をし、楽しい時を過ごしている。集う日には必ず花を飾っている。</p>	<p>今後もバラエティに富んだ行事を企画し家にとじこもりにならないように一人でも多くの方に参加して頂けるような場作りに努力していきたい。</p>

	いまの決意・思い・目標	その夢に向かい取り組み始めた事柄	今後具体的に実施したいこと
13	<p>【プラン名】人とのコミュニケーションを通して元気に活躍し続ける（富山市、男性、70代）</p> <p>現役生活にピリオドを打った5年前（70歳）、65～70歳定年を先取りできたことが自負だった。人生100年時代、リタイア後、自分の居場所としたのがボランティア観光ガイドだった。ノウハウ知識、適度な歩行は心身の活性化ともなっている。人と人とのコミュニケーションを通して富山の魅力発信に更に磨きをかけていきたい。</p>	<p>【活動期間】平成27年3月から</p> <p>平成27年北陸新幹線開業時、富岩運河水上ラインおよび環水公園ガイドをスタート。平成29年、対象地域を富山城及び松川に拡大。平成30年、とやま町の水運をキーワードに川湊・海湊についての資料を収集、講演活動を開始（11月に富山市観光協会企画のボランティアサポーター研修で講師担当）</p>	<p>先に日本遺産に認定された岩瀬地域（海湊）にガイド範囲を拡大予定。</p> <p>又、水運歴史のニーズが窺えることから富山の水運に関する歴史書を図書館等で紐解き、これに関する講演機会の拡大に努めていきたい。</p>
14	<p>【プラン名】地産地消的、五箇山のお土産品を開発する（南砺市、男性、70代）</p> <p>山間部の過疎地域における不耕作地や空き家を有効利用して、農業加工販売で利益を生み出すことを実践したい。</p>	<p>【活動期間】平成30年4月から</p> <p>空き家を借用してキノコハウスを開設した。キクラゲ菌床栽培でキクラゲを生産、乾燥して、五箇山世界遺産観光地各売店で乾燥キクラゲの販売を始めた。</p>	<p>キクラゲのピリ辛風味や生姜風味の袋詰め加工販売／キノコハウスでヒラタケの生産 ヒラタケのピリ辛風味や生姜風味の袋詰め加工販売／不耕作地で金糸瓜の生産、金糸瓜の奈良漬加工、袋詰め販売</p>
15	<p>【プラン名】スポーツを通して人間として成長し『健全な社会人』を育てる（富山市、男性、70代）</p> <p>富山国体1年半前の1999年から陸上競技の審判員として小・中・高校のアスリート達に接し若いエネルギーを貰っている。今72才となり会社経営者として働いているが、子供達に授業で学べない経験も踏まえて、スポーツを通してリーダーになるための経験を積ませ、尊敬される人となるスキルを持たせたい。</p>	<p>【活動期間】平成11年4月から</p> <p>私が小学校6年生の時、鼓笛隊の一員として富山国体に参加した。あの時の感動が忘れられず陸上の知らない私がルールブックを片手に講習を受け審判員の資格を取得し、2000年富山国体に携わったのがきっかけである。</p>	<p>健康を維持するためにも年間10回以上の競技会に参加し、現在陸連のA級審判員から最終ゴールである日本陸上競技連盟公認審判員S級の資格を目指したい。</p>

	いまの決意・思い・目標	その夢に向かい取組み始めた事柄	今後具体的に実施したいこと
16	<p>【プラン名】 県立大学と地域住民や行政が連携し健康長寿を目指す高齢者の認識・運動・食事等幅広い「新しい健康生活の習慣づくり」を通じ、シニアの健康長寿の輪を広げることを目指す（射水市、男性、70代）</p> <p>一昨年70歳で退職、富山県立大学の認知症・介護予防教室に応募し、ウォーキング、食事、筋トレ等新しい健康習慣を日々の生活に取り入れる実践を6ヶ月実施。血圧の低下、体脂肪の減少、筋肉量の増加等がみられた。人生100年時代は、自らを知り、正しい知識を深め、共通認識し行動する仲間が存在が運動継続の課題と認識した。県立大学のこの教室修了者の仲間と組織を作り、県立大学・地域振興会と連携「認知症予防教室」を開催し、「高齢者の新しい健康習慣づくりを地域に更に広げたい」という夢ができた。</p>	<p>【活動期間】 平成30年1月から</p> <ul style="list-style-type: none"> ・S A会（シニアアカデミー会）の月1回の交流：県立大学教室修了者16名で1月結成。新しい健康習慣の継続に向け情報交換、筋トレ、季節を味わう散策、食事会等月1回実施 ・地域での介護予防教室の実施：地域振興会長より文化振興の依頼や、県立大学より修了生中心の介護予防教室開催の打診があり、振興会の後援で4か月実施。 	<p>S A会2年目の充実、月1回交流は継続。2年目の高齢者の認知症・虚弱の予防教室は、地域振興会、県立大学介護予防教室、S A会の3者が主催共催で進めたい。</p> <p>県立大学との連携も図りつつ、地域主体の運営、進行を深め、新しい健康生活の生活習慣を身につける取り組みを更に進めていきたい。</p>
17	<p>【プラン名】 隣、近所声をかけあって、認知症を予防し、筋力維持を図り元気な100歳を目指す（上市町、男性、70代）</p> <p>若い頃からナチュラルリストとして広範囲に学ばせてもらい活動してきたが、地元の町内会の行事には参加することが少なかったため、今年71歳で公民館長を引き受けた。若い人は減り、ひとり暮らしが増え、長く続けてきた行事の維持も難しくなっている。今生活している私たちが元気で仲良く、楽しく過ごせる公民館行事を増やしたい。</p>	<p>【活動期間】 平成31年1月から</p> <p>公民館役員総勢11名（男女約半々）、できるだけ意志疎通を図り、意見を聞いて、小規模から始め、少しずつ広めていく。</p>	<p>年6回くらいのお楽しみ会を公民館行事として実施する。（バスハイク、健康体操、茶話会、ボランティア団体から来てもらい楽しんでもらう等）。その後、気のあった小人数グループでも、公民館で気楽に楽しめるように徐々に広めていく。</p>
18	<p>【プラン名】 社交ダンスをして、元気に活躍し続ける（富山市、女性、60代）</p> <p>私は東部地区で、社交ダンスクラブの代表をしている。67歳から86歳まで46人の会員で毎週月曜日に活動している。生涯学習サークルとして、男女仲良く、音楽に合わせてステップを踏み、楽しく・元気になる頂けるサークル作りをしている。自分の体力に合わせて、休憩を取りながら体を動かして、長く続けていただきたい。</p>	<p>【活動期間】 平成14年1月から</p> <p>皆さんに楽しく活動して頂くため、指導員の資格もとり、講師とは違い、男女ともに出来ない方の手助けで一緒に踊っている。楽しい行事（カラオケ・企画・花見・交流会・旅行・食事会）などで、ささやかなプレゼントを用意して楽しんでもらっている。</p>	<p>軽い認知症を患っておられる方も、生徒同士では無理でも、私がリードしてあげる事により、喜んで踊られる。</p> <p>以前会員だった98歳の方もイベントにお誘いしたら、喜んで来てくださった。辞められても、気軽にお茶でも飲みに来れるサークルにしたいたい！</p>

	いまの決意・思い・目標	その夢に向かい取組み始めた事柄	今後具体的に実施したいこと
19	<p>【プラン名】「言葉や字」よりも6倍以上の記憶効果を持つと言われる「絵」の力で、多くの人達に年齢を重ねても、記憶力をしっかり保持していただく（富山市、男性、60代）</p> <p>絵が苦手な人にも、見ず絵（1分間静物画や似顔絵）を学びながら、現在ニーズが高まっている学童保育や福祉施設などで、教材の作成やプログラムの作成などを通じて、自身の技術力アップや、自身の存在意義を確認してもらいたい。また、体育館に響き渡るような大音量口笛（メガホイッスル）の技術習得での曲演奏を通じて、人との交流を増やしてもらえればと思っている。</p>	<p>【活動期間】平成22年4月から</p> <p>リップフルート（指笛、ハンドオカリナ、メガホイッスル）は、5年程前より教室を開講し、現在まで100人以上の人達に指導しており、8年程前より、病院、学校、各種公共施設や福祉施設などで活動している。見ず絵は、教室を始めて3年になり、近年は学童や福祉施設でも指導している。</p>	<p>音楽でのボランティア活動は一人では限りがあり、演奏者を増やしたい。見ず絵については有用性を広く知ってもらうためにも、まず県内の普及に努めたい。（以前、FMラジオで、30分間見ず絵について、話をさせてもらった。）</p>
20	<p>【プラン名】脳トレリーダーとして、地域で脳トレサロンを開く（小矢部市、男性、60代）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小矢部脳トレクラブに入会し、サロン実践の経験を積み、ノウハウを身に付ける ・地域密着で定期的なサロン開催を主催する。 ・高齢者の認知症予防に寄与する。 ・高齢者が元気で暮らせる地域づくりを目指す。 	<p>【活動期間】平成30年10月から</p> <p>小矢部脳トレクラブに入会済。つぎわランド利用者対象にクラブ員と脳トレ実施。（3回）</p> <p>富山市脳トレクラブの脳トレサロンに出席。</p> <p>滑川市で開催中の脳トレリーダー研修に参加。12月中に実施研修有り。</p> <p>脳トレ問題を自主制作し、オリジナリティを高めた。</p>	<p>津沢地域の社会福祉協議会や振興会と連携して、津沢コミュニティや地区公民館で脳トレサロンを開催する。</p> <p>1回の開催には、10～15名程度の参加人数として継続的に実施する事で効果を高めていきたい。</p>
21	<p>【プラン名】健康太極拳を一人でも多くの人に伝える事。（30年程続けて病気知らず 医者いらず 薬いらず）の自分と仲間の健康を願って続けることで老を楽しむ事。（砺波市、女性、60代）</p> <p>息の長い健康太極拳。ゆっくり、ゆったり行なう健康運動。北極圏は知っているけど太極拳ってなーに？アクティブシニアでなくてもいつでも始められ100才まで続けられるだけでもができる健康法。そんな健康太極拳愛好者をたくさん増やしていきたい。</p>	<p>【活動期間】平成29年12月から</p> <p>平成29年度、市のボランティア講師を始めて30名余りの方に健康太極拳を伝える事ができた。始めたら続けてほしいとの声掛けをしながら、今年は50名の方に伝えることが目標で活動開始している。</p>	<p>現在住んでいる近隣地域に健康太極拳サークルが一カ所でも多く出来るようにの思いを持ちつづけ、健康寿命を延ばすことにつながり医療費削減に繋がればとの思いで継続伝えていきたい。</p>

	いまの決意・思い・目標	その夢に向かい取り組み始めた事柄	今後具体的に実施したいこと
	【プラン名】健康で明るくいつまでも現役で皆さんの役にたち、沢山のひとにかかわっていききたい（氷見市、女性、60代）		
22	今も働いている水族館で、主として展示している天然記念物「イタセンパラ」の保護活動に、これからも携わっていききたい。見学に来る子供達にも展示している淡水魚や産業動物にふれる事により、命の大切さや、自然環境の大切さをもっともっと伝えていきたい	【活動期間】 平成26年4月から <ul style="list-style-type: none"> ・NPO法人ビオクラブの理事 ・イタセンパラ守人の会員活動 ・氷見市自然保護員活動 ・バルーンアート（県民講座にて） ・100歳体操（地区老人会にてリーダー） 	<ul style="list-style-type: none"> ・もっと川に行きイタセンパラをはじめとし、沢山の淡水魚の観察をしたい。 ・バルーンアートを主とし、施設訪問（ボランティア、平成30年にも2回実施）や子供達と接し沢山の笑顔を見たい。
	【プラン名】音楽ボランティアの活動を楽しく続ける（射水市、女性、60代）		
23	退職後、地域に何かお返しをしたいという気持ちで民生委員を引き受け、地域の行事やボランティア活動に積極的に参加している。今後は、仲間と立ち上げた音楽ボランティアの活動を、ふれあいサロンやデイサービスで楽しんでもらえるよう、レパートリーの幅を広げたり、一緒に楽しめる参加型の活動を工夫したりしていきたい。	【活動期間】 平成30年4月から 音楽ボランティアの仲間13名と、月1回の定例会を開き、訪問先の皆さんに楽しんでもらえるような活動内容を話し合い、練習をして、デイサービス施設やふれあいサロン等で、参加の皆さんと一緒に楽しく音楽活動をすることができた。	みんなが楽しく、そして元気になるような内容を、いろいろな情報を得ながら自分たちのプログラムに取り入れていきたい。また、富山県の民謡を取り入れた活動も考えていきたい。
	【プラン名】元気にかっこよく活動する高齢者の輪を広げる（南砺市、女性、60代）		
24	今までの経験を生かし人生のスポーツライフの一部である退職後の健康な生活スタイルと一緒に学びたいと活動を始めた。元気な高齢者が地域で活躍することで、地域の活性化、観光、町づくりにもつながると考える。背筋を伸ばし、生き生きとかっこよく活動する姿は若者にも元気を与えると考えている。	【活動期間】 平成30年1月から 現在、地元公民館の指導員になり「元気塾」を立ちあげた。体操だけでなく、食事、転倒予防、体力測定、認知症と脳トレ、終活について学んだ。今後も地域の機関と協力し、情報発信しながら、健康な高齢者の輪を広げたい。	元気塾の回数を増やすことで心身ともに健康な生活について学び実践する仲間を増やしたい。現在、参加者は70才、80才代であるが、予防も考えて、50代、60代の方を中心とした講座を開きたいと考える。

	いまの決意・思い・目標	その夢に向かい取組み始めた事柄	今後具体的に実施したいこと
	【プラン名】 ☆健康長寿日本一☆ねんりんピックに最高齢者として出場する（高岡市、男性、60代）		
25	ねんりんピック富山大会はマラソン10km予選に初チャレンジしたが、次点で選考漏れとなってしまった。それでも一般の部に参加した結果、目標の45分切りを達成して一般1位になった。 最初の目標は富山県代表になることである。若い頃は県の代表なんて夢の夢だった。70歳、80歳、90歳、100歳になっても、目標（生きがい）を持って、「運動・栄養・休養」を基本にして健康長寿日本一を目指していけば、ねんりんピック最高年齢出場、同年代種目日本一も夢ではないと考えている。	【活動期間】 平成30年4月から ランニングは週2回程度、土日のテニス、ボクシングトレーニング週1・2回しているが、新たに毎朝約15分間のストレッチを始め、柔軟性の維持と体幹強化に努めている。半年間くらいは、しんどいのを我慢しながらの日々だったが、最近は心地良さと、特に股関節周りの可動域が広がってきた実感があり、継続できそうである。	アンチエイジングの食事・運動・休養について研究し、健康長寿を自ら実践しつつ、みんなに伝えていきたい。「若く・健康で・美しく」をモットーに健康長寿ライフのアドバイザーになって、世の中の健康に寄与したい。
	【プラン名】 こわれた「おもちゃ」を修理して、蘇ることに価値を見出し、生きがいを感じる（富山市、男性、60代）		
26	現在、富山市おもちゃ病院に参加しているが、まだまだ市民の皆さんに、おもちゃ病院が認知されていないので、色々な面で、宣伝活動を行いたい。また、私自身の修理の技術向上習得に励んでいるところ。	【活動期間】 平成28年7月から 平成28年7月、富山市社会福祉協議会にて、おもちゃドクター養成講座実施。以降毎月第2・第4土曜日、富山市ボランティアセンターで午前中、おもちゃ修理に参加。	おもちゃの需要が多い各所の児童館、保育所、子育てセンター等の定期的な訪問修理により、故障の早期発見や寿命の延命化等の経費節減が推進される。
	【プラン名】 「群読」などの文化活動を地域に広げる（滑川市、男性、60代）		
27	声を出すことは健康の第一歩。人とつながることは命の泉。群読や演劇、動画づくりなどの文化活動を通して、生活に張り潤いそして文化性を提供したい。	【活動期間】 平成29年9月から 市立図書館や高齢者集合住宅や地域包括支援センターで「群読教室」を実施し、米騒動の動画づくりも共に行った。群読の音声や動画をYouTubeなどにアップして公開した。また、県レベルでも塾生募集の声を掛け始めた。	群読教室・インプロ教室にもっと多くの人を集め、共に声を出す楽しさや、即興演劇の楽しさを知ってもらおう。同時に地域の歴史に基づいた脚本を創作し、そこに出演してもらおう。

	いまの決意・思い・目標	その夢に向かい取組み始めた事柄	今後具体的に実施したいこと
	【プラン名】スポーツを通して元気を維持し、人の役に立つ（入善町、男性、60代）		
28	定年後継続雇用で働きながら、人の役に立ちたい。まずは体力づくりを昨年から行いウォーキングから始め、次にマラソンをしている。定年後は町内会の会計係をしながら近所の人達の世話に一役ついている。人の役に立つこととして相談員をしているので、高齢者、障がい者、児童まで、悩みやニーズについて聞き気軽に相談を受けたい。	【活動期間】 平成30年1月から まずは体力づくりとしてウォーキングから始め、マラソンに挑戦している。また、相談員として地元のコスモ21のまちカフェで高齢者、障がい者、児童の相談を受けている。	マラソンは富山マラソンに参加し、完走することが目標である。相談はひとり暮らしの高齢者や障がい者を中心に訪問を行い、悩みやニーズの相談をしたい。
	【プラン名】人も地球も元気になる！（富山市、女性、60代）		
29	私にもシニア時代が突入した。今までもボランティア活動に参加してきた。今後は更に時間を有効に使い今まで以上に参加したいと思う。 その中のひとつとして野草茶や薬膳食、食品ロスについてもっと深めていき、地域の方と環境にも気をつけ、健康に過ごして、人も地球も元気になっていけたらと思う。	【活動期間】 約10年前から 以前は専門の講師に来てもらい薬草茶やハーブティ講座を開催し効能や栽培、お茶の作り方を教わった。また、地球温暖化活動防止推進員になり、食品ロスやゴミ温暖化について深めてきた。昨年は小学校や幼稚園(こども園)等でも地球が元気になることを話してきた。また私が講師として企業で、野草茶講座と試飲会を開いていただいた。	周りにある野草を十分に活用し、自家製野草茶の種類を増やしていきたい。また、食品ロスと薬膳料理とコラボしたりし、地域や環境関係の団体などに、①自身で作れること、②健康になること、③環境に優しいこと、④野菜クズや野草が実は利用価値があることなどを伝えていきたい。
	【プラン名】利賀村に住み続け、山から元気を発信し続ける（南砺市、女性、50代）		
30	平成16年に民宿の後継者になった。山間部は、過疎・高齢化や地域活力の減退などネガティブな場所として言われている。が、豊かな自然や食文化や生活の知恵等自慢すべき所だと思っている。春は山菜料理、夏は採れたて野菜、秋は伝承料理ホンコサマ。とやま観光未来創造塾で学び山菜のキッシュや生春巻き等今風アレンジにも挑戦。豊かな食材を調理し贅沢な時間を過ごしていきたいと思っている。生涯の目標は、前向きで元気な山のオバチャン。	【活動期間】 平成29年4月から 25年程前から始まった山菜の王様行者ニンニクの栽培。利賀村は富山の一大産地である。この度行者ニンニクを練りこんだパスタとペースト状のギョジャベーゼを開発した。山間地だから完成した逸品である。民宿の夕食で提供し利賀村の食材紹介と挑戦するオバチャンがいる利賀村の自慢をしている。	今までにない加工品なので、レシピを沢山考案し試食会などで披露したい。使って頂けるよう積極的にPRも行いたい。利賀村を元気のある村として有名にしていく一助になればと思う。

	いまの決意・思い・目標	その夢に向かい取組み始めた事柄	今後具体的に実施したいこと
31	<p>【プラン名】 砺波市及び呉西地区（となみ野）の空き家活用を進める（砺波市、男性、50代）</p> <p>砺波市には400軒以上の空き家が存在する。砺波市は日本有数の散居村景観が広がっているが、その中で古民家のみならず、築年数の浅い家屋の空き家が景観保全の上でも問題となっている。貴重な空き家（古民家）を活用し、保全する活動をしていきたい。</p>	<p>【活動期間】 平成27年10月から</p> <p>砺波市地域おこし協力隊としてとなみ散居村ミュージアムに配属となり、「空き家対策」を担当した。市の「空き家コーディネーター」と協力して、市全体の空き家全軒調査を行った。</p>	<p>平成30年3月に退職し、空き家事業からは離れてしまった。しかし、「空き家対策・活用・管理等」を担う一般社団法人を設立予定。また地域の人達と共にNPO法人も設立予定中。</p>
32	<p>【プラン名】 「読み聞かせ」で地域のつながりを深める場をつくる（上市町、女性、50代）</p> <p>自分の発する言葉はそのまま自分に返ってくるものだとされている。子どもの言葉を育てるためにも私は「読み聞かせ」を通じて、美しい日本語や地域ならではの特色ある方言を伝えていきたい。そのためにもまず、自分自身が絵本から古典文学まで、幅広い題材から日本語の特性をふまえた読み方を身につけ、言葉の持つ力を勉強していきたいと思っている。そしてだれもが健康でいきいきと生きがいを持って暮らせる社会をめざすために、自身が学んだスキルを活かしながら、周囲の人々と良い関係を築く言葉の力を実感できるような、子どもから高齢者までが一堂に会せる「場」を作りたい。</p>	<p>【活動期間】 平成25年5月から</p> <p>町の図書館の「絵本の読み聞かせの会」のメンバーの一人として月に1度、図書館に来た子どもたちに読み聞かせを行っている。物語の世界に接することの楽しさを伝えることと、子どもたちの言葉を育てることを目標に、季節に応じた話や日本の年中行事を題材にした絵本を選び紹介している。</p>	<p>月に一度上京して朗読の指導を受け、同じ志を持つ全国からの受講生と共に切磋琢磨しながら読み聞かせのスキルを磨いていきたい。そして、自身が学んだスキルを多くの人に伝達していけるよう、子どもから高齢者までが一堂に会せるような「場」を作り、「隣の人と心を通わせる言葉の学習」の輪を少しずつ広げ、地域のつながりを深めていった。</p>

※年齢順に記載。なお市町村は応募時点、年齢は平成31年1月31日時点