



各務原市 はたけサロン体験会



各務原市の『はたけサロン』の様子（令和7年6月8日）

各務原市健康づくり推進課では、「高齢者の健康づくり」×「農的活動」×「地域振興・地域づくり」を連携させた『はたけサロン』という農福連携事業を毎週日曜に実施しています。

『はたけサロン』は、各務原市にお住まいの65歳以上の高齢者が市の呼びかけのもと、同じ時間・同じ場所に集まり、共に農作業をする中で、人と交流して孤独や孤立を防ぎ、健康維持・増進や生きがいづくりができる集いの場（通いの場）となっています。

この度、各務原市が新規参加者の募集を目的とした『はたけサロン体験会』を開催するとの情報を得て取材させていただきました。

《開会の挨拶》

はじめに事業主体である各務原市健康づくり推進課から、『はたけサロン』の概要説明と熱中症予防の呼びかけがありました。参加者達はコーヒーを飲みながら、和やかな雰囲気です。

小まめに休憩をとって、水分補給をしてくださいね。

以前より参加されている方は15名程です。
新たに今回の体験会には、7名の方が参加してくださいました。



次に事業委託先である「有限会社あい（かいご処あい）」の松井会長さんからの御挨拶がありました。



以前より通ってくださっている方々は、先輩として土いじりの楽しさを体験会参加者に教えてあげてください。今日初めて参加される方々は、習うのもよい経験になりますので、先輩に何でも聞いてみてください。互いにコミュニケーションを取ることを大切にしてくださいね。

≪農作業≫

○ジャガイモ畑にて

先輩参加者達が慣れた手つきで畑の土をスコップで掘りおこし、初めて参加した方々も楽にジャガイモを収穫することができました。



○タマネギ畑にて

タマネギ畑では、次々に冗談を飛ばすムードメーカーさんがおり、周りの人達を笑いの渦に巻き込んでいました。“笑う”という行為は、認知機能の低下を予防し、免疫力を高め、ストレスを軽減する効果があるんですよ。



○ナス畑にて

ナス畑では、御自身でも畑をお持ちの方が剪定作業をしていました。

葉が茂り過ぎると
そちらに養分を取られてしまうから
ナスは主枝と一番花の下の 2 本の
わき芽を残して剪定する。
合計 3 本の枝で栽培するから
“3 本仕立て”って言うんだよ。



○スイカ畑にて

スイカ畑では、農作業に詳しい方が、剪定作業のポイントを仲間に教えていました。

ツルものにはね、
「親に生らすな、
子に生らすな、
孫に生らせ」って言葉が
あるんですよ。



じゃあ、このあたりを
切れば良いんですね。

○花畑にて

畑の隅では花も育てられており、一仕事を終えた女性達が喜んでお花を摘んでいました。

このムギワラギクは、
乾燥しても色あせにくいから、
ドライフラワーに最適なのよ。



仏花にしようと思っていたけど、
ドライフラワーにしようかしら。

《収穫物の袋詰め》

農作業後は、収穫物をみんなで分けて持ち帰るために、袋詰め作業をします。作業場所の頭上には遮光ネットが設置されていて、熱中症対策もばっちりです。

この日、ジャガイモ、スイスチャードは持ち帰り用に袋詰めにし、タマネギとニンニクは保存がきくよう数個まとめて茎の部分を紐で縛り、風通しの良い小屋の中に吊しました。



《サロンタイム》

収穫した野菜の袋詰めが終わると、みなさんお待ちかねのサロンタイムです。

晴れた日には藤棚の下で、また雨脚が強い時にはタープを張って雨を凌ぎ、仲良くお茶を飲みながら話に花を咲かせます。

取材した日は、いつもの仲間に体験会参加者が加わったことで、とても賑やかでした。



《その他》

○レポート提出

回想することや文字を書くことは、フレイル予防・認知症予防につながるため、帰宅後『はたけサロン』での出来事をレポートに書き、次の参加時に提出することになっています。

はい。では、大切に
読ませてもらいますね。



宿題のレポートを
書いてきましたよ。

○はたサロ日誌

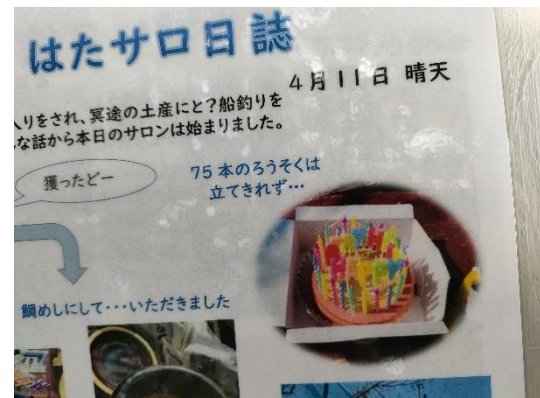
事業受託者である「有限会社あい」の職員さんは、いつも『はたけサロン』の様子を写真におさめ、「はたサロ日誌」と名付けた記録帳を作成されています。

今回、以前から通っていらっしゃる方が「はたサロ日誌」を体験会参加者に見せながら、過去の活動について紹介する姿がありました。



とても楽しそうね。
ずっと通おうかしら。

焼き芋や、誕生日会をしてくださることも
あるんですよ。
誕生日会では、収穫した野菜を使った
パンケーキや赤飯ケーキで祝うんです。



○スマートフォンを使いこなす参加者達

「シニアだからスマートフォンを使いこなせない。」なんてことはありません。

『はたけサロン』では、「LINE アプリ（無料のコミュニケーションアプリ）」のチャット機能を利用して連絡を取り合っています。

また、珍しい花や野菜の名前や調理法等を調べたい時には、スマートフォンの「カメラ機能」を使って目の前の物体を写真に撮り、「レンズ機能」で検索し、関連情報を得ています。

はじめはスマートフォンを使いこなせなかった方でも、「かいご処あい」の職員さんから教えていただいたり、仲間と教え合ったりする中で、様々な機能を使いこなせるようになります。



《インタビュー / 体験会参加者》

○個人参加者（80代）

私には特別養護老人ホームに入所している夫がいるのですが、夫の担当者さんに『はたけサロン』をお勧めされて、今回初めて参加しました。

家がこの近所なので、『はたけサロン』の存在は以前から知っていましたが、これまで仕事をしていたのと百姓仕事を少しおうちでもやっているので参加してこなかったんです。

大勢でわいわいと農作業をするのって、なかなか楽しいものですね。縁があって参加をしてよかったと思います。

○ご夫婦での参加者（70代）

奥様： 私達は友達からの誘いで参加してみました。

農作業自体も初めて。収穫をするっていうのは達成感があって楽しいですね。

最初から育てたらもっと愛着がわくかな？

私はこれから通い続けたいと思います。

旦那様：色んな事を勉強できるし、いい企画だと思います。

でも僕は暑い中、毎週の参加はちょっと…。家で留守番しようと思います（笑）

《インタビュー / 以前より通っていらっしゃる方々》

○女性参加者達(70代)

Aさん: 私達は『はたけサロン』で知り合って仲良くなりました。

話してみたら、「あら、実はご近所さんだったのね。」って。

Bさん: 事業開始当初から参加しているから、もう7年ね。

近所だからスーパーとか生活圏は同じなはず。どこかでお会いしていた事もあったんだろうけど、ここに参加するまでお互いを知らなかったの。

Aさん: ここは“出会いの場”ね。普通に過ごしていたら、他の町内の方とは縁がないけど、そういう方々とも知り合えたし、通ってよかったわ。

『はたけサロン』のある日曜日が本当に楽しみでね。

Bさん: 私なんて家の庭は草ぼうぼうだけど、それは見て見ぬふりして、ここでは草引きとか収穫とかを一生懸命やっているのよ。笑えるでしょ(笑)

Aさん: 私も同じよ。家のことは放ったらかしにしたまま来ているわ。それくらい楽しいの。

○男性参加者(70代)

本当はね、大勢の人達の輪に入るのは苦手だから、友達から『はたけサロン』に誘われた時、実は乗り気じゃなかったんだよね。

でも、もうすぐ1年ちょっとになるんだけど、気づけば毎週のように通っているし、「次の週末に何を話そうかな。」なんて考えているんだよ(笑)

同じような年代の色々な人と触れ合えるし、情報交換ができるから楽しくてね。

この先、ずっと続けていくつもりでいるよ。

○男性参加者(70代)

親の農作業の手伝いはしていたけど、僕自身は農家ではなくてね。

松井会長から「他の方に(農作業を)教えてあげて。」なんて頼まれるとさ、悪い気はしないからね、「もっと勉強しよう。」ってなるじゃない?それで、人に聞いたり、YouTubeを見たりして、農業を勉強するようになって、詳しくなったって感じです。

よく見るのは【Hirochan-farm】ってYouTubeチャンネル。他にもお気に入りの農家YouTuberさんが何人かいるんですよ。

「スイカは間引いて一株に3~4個くらいにする。」だとか、「人工授粉をさせたらタグ(荷札)をつけて“何月何日人工授粉”と書いて収穫はそこから起算する。」だとか、「キュウリ等のウリ科植物には、酢と石灰を混ぜた自然農薬が効く。」だとかね。そういった情報を学んでは、この仲間と実践するんですよ。

鳥よけのために100均でザルを購入して苗に被せるとか、^{わら}藁を被せるとか、自分なりに安く対策できないかと工夫をするのも楽しいです。

○ご夫婦での参加者(70代、80代)

奥様： 夫に認知症の症状が少し入ったのがきっかけで、夫婦で毎週『はたけサロン』に通うようになりました。

『はたけサロン』は家から出かける良い機会になっています。

旦那様： いつも良い気分転換になっています。

○男性参加者(80代:最高齢参加者)

他のサークルで松井会長と知り合って、『はたけサロン』に誘われてから、かれこれ2年弱通っているかな。運転免許証を返納したから、ここには、自転車を20~30分走らせ参加をしているんです。

独り暮らしなんでね、こういった“人とつながりを持てる場”ってのは、本当にありがたくてね。市がシニアのために開催してくださるイベントには欠かさず参加しているんですよ。

仲間が待つところまで
自転車を走らせるのは
遠くたって苦じゃないよ。



《インタビュー / 地域の協力者》

○社会福祉協議会にお勤めの方、地域包括支援センターにお勤めの方

仕事で関わりがある方が、『はたけサロン』に参加されているので、どのように過ごされているかなと思ひ顔を出しています。

屋外でこうやって過ごすのは、私達にとってもリフレッシュできる良い時間になっているので、業務外だけど頻繁に参加しています。

○「くすり博物館オレンジカフェ(エーザイ株式会社)」の運営責任者の方

私は別の認知症カフェの運営責任者をしていて、以前の私は、「認知症の方やそのご家族、地域住民と社員達の交流の場として楽しんでいただくために、特別なイベントをご用意しないと!!次回は何を企画しよう?」と頭を悩ませていたんです。

『はたけサロン』に通うようになったのは、そんな悩みから「他のサロンの方向性や取り組み方を参考にしよう。」と思って、参加したのがきっかけです。

『はたけサロン』では、イベントがない日でも、みなさん楽しそうにおしゃべりをして過ごされています。そういう姿を見て、「ああ、気負って企画しなくてもいいんだ。」と気づくことができました。人が集まる場であれば、それだけでいいんですね。