

“自分らしく生きる”シニアのためのライフマガジン

シニアライフ

No.94



高齢期の

生きがい創出と社会参加の推進

ヴィンテージ・ヴィラ

地域交流で生きがい創出 「アートの発表会」

ご入居者リアルトーク STAFF CLOSE UP

色の効果を意識して

彩り豊かな暮らしを

KJK
since 1950

おかげさまで創立75周年
神奈川県住宅供給公社



神奈川県知事

黒岩 祐治

「つながり」を広げて
「生きがい」をつくる

神奈川県では、全国でも有数のスピードで高齢化が進む中、「高齢者が安心して、元気に、いきいきと暮らせる社会づくり」の実現を目指しています。高齢になっても、元気でいきいきと暮らしていくためには、日常生活において、心身をより健康な状態に近づけていく「食、運動、社会参加」の3つの柱を中心とした「未病改善」の取組が重要です。

この3つの柱のうち、「社会参加」の促進には、人との交流、つまり「つながり」をひろげることや、「生きがい」づくりが大切です。

神奈川県住宅供給公社が展開する介護付有料老人ホーム（入居時自立）「ヴィンテージ・ヴィラ」では、未病を改善し、健康寿命延伸に向けた取組の一環として、多彩なサークル活動への支援を行っています。

す。文化サークルの「つながり」の中では、入居者の方は絵画等の作品を制作しており、その発表の場である「ヴィンテージ・ヴィラ・アート」の発表会」を、私も見せていただきました。その際、入居者の方とお話ができましたが、作品を制作する過程だけではなく、発表の場があるということが「生きがい」につながっているということを、改めて実感しました。

県においても、入居者の高齢化が進む県営団地において、「だれもが健康で安心していきいきと生活できる『健康団地』への再生」に向けた取組を進めています。

例えば、みんなで一緒に歌う合唱のほか、高齢者も無理なく取り組める椅子に座って行うエクササイズや、パラスポーツであるボッチャなどを実施しています。この取組は、健康づくりとなっているだけではなく、団地入居者の方々の「つながり」づくりにもなっています。また、県立農業高校の生徒と団地入居者が、一緒に花の苗を植えて花壇を整備す

るといった取組も行っており、高校生との交流、「つながり」がひろがるだけではなく、花を育てる楽しみ、つまり「生きがい」づくりになっています。

県は、今後も、公社とも連携しながら、いのち輝く人生100歳時代の実現に向け、取り組んでまいります。



出と社会参加の推進 シニアの生きがい～

社会参加活動を通して創出する「生きがい」について、
表・山中氏に寄稿していただきました。

高齢期の生きがい創 ～つながりで広がる

高齢期を健やかに過ごすために大切な「生きがい」。
神奈川県・黒岩知事とエイジング・デザイン研究所代

エイジング・デザイン研究所

代表 山中 由美

人生100年時代といわれる通り、男女ともに長生きが当たり前になってきました。
「いつまでも元気でいたい」と誰もが考えます。食事や運動が重要なことはもちろん、あわせて「生きがい」を持つことも大切な要素です。

どんなことが「生きがい」？

そもそも「生きがい」とは何でしょうか？

生きるための「張り合いやよろこび」「価値」を感じる。多くの方は「生きていて、本当によかった」と思った出来事が、あったのではないのでしょうか。では、今も「生きがい」を持っていますか？

内閣府が高齢世代を対象に行った調査（※1）によると「十分感じている」23.1%、「多少感じている」

50.1%、合わせて約73%が生きがいを感じています。そして、どんなことに「生きがい」を感じているのでしょうか。

女性は「美味しいものを食べているとき」（62.6%）、「友人や知人と食事、雑談している時」（62.1%）が多く、男性は「夫婦団らんの時」（42.3%）、「仕事に打ち込んでいる時」（36.1%）と、男女で大きく違いが見られます。

また、「健康状態が良い人ほど生きがいを感じている」という調査結果もあります（※2）。健康状態が「良い」と答えた人の93.3%は生きがいを感じていますが、「良くない」33.7%、「あまり良くない」58.9%と大きな差が出ています。

何歳になっても

「生きがい」は見つかる

しかし、加齢とともに行動範囲は狭まり、関心事も減っていく傾向です。家にこもりがちになったり、他者との交流が減ると、ますます活力をなくしていきます。

●少しでも関心があることにチャレンジ

●誰かに誘われたら一度は参加

●勉強（試験）やゲーム（勝敗）など結果が出るものを行ってみる

など、「機会」をつくり、まず一歩踏み込んでみるのが大切です。「合わないな」と感じれば止めればいいだけのこと。

自身の趣味や運動で精を出すことも一つの方法ですし、昨今はボランティアや有償の小さな仕事に取り組む高齢世代も増えています。それは社会貢献にもつながり、ますます生きがいになるようです。

何歳からでもチャレンジは可能です！

※1 内閣府「令和3年度高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査結果」

※2 内閣府「令和5年版高齢社会白書」

エイジング・デザイン研究所
代表 山中 由美

社会保障・介護制度、老後の資金計画に詳しい、1級ファイナンシャル・プランニング技能士。シニア世代の「住まい選び」「老後資金計画」などをテーマに講演や執筆活動を行っている。

少しでも関心があれば
チャレンジすることが大切

3 会話が弾むメニューづくり



健康寿命延伸の取り組みとして、「ヴィンテージ・ヴィラ横須賀」「ヴィンテージ・ヴィラ洋光台」では、神奈川県立保健福祉大学の倉貫早智先生と学生を招き、食に関するワークショップを行っています。毎回多くのご入居者が参加し、グループに分かれて学生と一緒に献立を考えます。各グループでたくさんの意見が飛び交い、座談会は毎回大盛況。考案されたメニューは、後日実際にダイニングルームの夕食で提供されます。

4 地元の小学生とオンラインで交流

年に一度、子どもたちとオンラインで交流しているのが「ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園」。地元の稲田小学校に通う4年生全クラスが参加する恒例行事です。福祉をテーマとした総合学習の一環として、子どもたちは館内の様子などを見て、聞いて、学びます。もちろんご入居者への質問タイムもあり、子どもたちの素朴な疑問に答えるご入居者の生き生きとした姿が毎回印象的です。後日、子どもたち全員から授業の感想が書かれたお手紙が届くことも、ご入居者の大きな楽しみになっています。



ご入居者の「楽しい」をもっと増やしていきたい

ヴィンテージ・ヴィラでは、ご入居者の健康寿命延伸に向けて「食事・運動・生きがい」の3つの取り組みを推進していますが、なかでも「生きがい」はすべての源になるものと考えています。日々、楽しく元気に過ごしていなければ、食事を美味しく感じられないかもしれません。運動する気にならないかもしれません。生きがいを感じて豊かに過ごしていただくことが大切です。そのためにも、地域交流を中心とした取り組みを積極的に進めています。小学生・大学生といった普段関わることのない世代の皆様とお話するだけでも活力が生まれますし、何よりもそこに「楽しい」が生まれます。館内のイベントだけでなく、外出して地域とのつながりを広げていただくことも大切です。今後も地域交流の取り組みはさらに推進していきたいと思ひます。

神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部 部長 一ツ谷 正範



シニア世代の「健やか」を維持するために 「ヴィンテージ・ヴィラ」 地域交流で 生きがい創出

神奈川県住宅供給公社が事業主の介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」では、サークル活動や文化祭など、さまざまな形でご入居者の豊かな生活づくりを支援しています。今回は、地域社会との交流を通して生きがいを感じられる取り組みをご紹介します。

1 世代を超えたつながりが生まれる

「ヴィンテージ・ヴィラ横浜」では、小学5・6年生を対象に横浜市旭区が展開する「ジュニアボランティア」に共感し、交流しています。2025年8月には子どもたちが夏祭りのお手伝いを行い、ご入居者と交流しました。子どもたちは興味津々の様子で館内を見学したり、ご入居者も優しい笑顔で子どもとふれあい、子どもが普段なかなか聞く機会の少ない戦後の昔話をしたり、共に有意義な時間を過ごしました。後日、参加した子どもとご入居者が近所で出会うと会話が弾んで、世代を超えたつながりが生まれるなど、地域への愛着を深めるきっかけにもなっています。



学生とのふれあいが元気の源に



「横浜創英大学×神奈川県住宅供給公社×若葉台まちづくりセンター」の連携協定事業の一環として、「ヴィンテージ・ヴィラ横浜」では、横浜創英大学の学生の皆様によるご入居者へのアロマハンドマッサージを定期的開催。約20分間、会話を楽しみながらのマッサージにご入居者からは「お肌がツヤツヤになりました。若い人と話す気持ち若返って楽しい!」といった声が聞かれ、毎回順番待ちになるほどの人気イベントに。学生にとっても普段の授業では経験できない、貴重な時間となっています。

今年も多彩な作品が並び
神奈川県・黒岩知事にもお越しいただきました！



作品を鑑賞され、ご入居者の声に耳を傾けておられた黒岩知事。
「思いがこもった作品ばかりで感動しました」と語られました。



かわいらしい軍手人形に書道や貼り絵、雛人形、折り紙など、さまざまなジャンルの作品が並びました。

アートの発表会にも出展！

ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園の 絵手紙教室

月に一度、講師を招いて絵手紙教室が開かれているヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園。皆さんにサークル活動のやりがいについてお話を伺いました。



「入居して約1年半ですが、この絵手紙教室をはじめ、他のサークルにも参加することでお友だちもたくさんできましたし、忙しい日々を過ごせて本当に充実していますよ」

野村 貞子様



「アートの発表会という場があることが大きな励みになっています。前回より少しでも上達した作品を出展しようという気持ちになりますし、皆さんの作品を観ることも楽しみです」

櫻井 恵子様



「毎回難しいお題に取り組んでいます。絵の上達は二の次(笑)。この年齢になって新しいお友だちもできて、一生の宝になると思っています」

樽川 勝子様



「入居前は絵を描くことがほとんど無かったのですが、絵手紙は絵が上手でなくても楽しめるって聞いて参加しました。このサークルに出会えたことで趣味が増えてよかったです」

白鳥 信子様

私たちの作品も
「アートの発表会」で
展示されました！



ヴィンテージ・ヴィラ

ご入居者の
“生きがい”が
集結！

「アートの発表会」

平均年齢85歳のご入居者による絵画・書道・彫刻・手芸などの
芸術作品を展示する「アートの発表会」を年に1回開催しています。



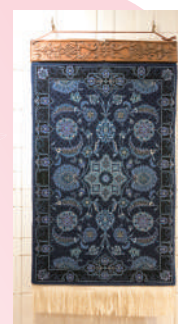
ヴィンテージ・ヴィラ全体で
交流できる貴重な機会

5ヶ所のヴィンテージ・ヴィラでは、開設当初から絵画や書道などの芸術を楽しむ方々のサークル活動、文化祭や音楽会が行われていますが、ヴィンテージ・ヴィラ全体で交流を図ることを目的にスタートしたのが「ヴィンテージ・ヴィラ アートの発表会」です。ご入

居者にとっては、情熱を注いで制作した作品を発表できる場ができたことで、さらに強く「生きがい」を感じていただくようになりました。会場ではただ作品を並べるのではなく、制作風景も展示してストーリーが伝わるように工夫を凝らしています。

第7回也大盛況となりました！

神奈川県住宅供給公社の本社ビル1階・2階を会場にして開催された第7回。出展されたご入居者にお話を聞くと、相原迪子様は「他のヴィンテージ・ヴィラの皆さんの作品を観ると励みになります」、ご夫婦で出展された平原葵様・幸子様は「皆さんの“挑戦しよう”とする気持ちが伝わります。本当に楽しい。もっと頑張ろうという気持ちになりました」と語られました。深谷洋子様・宮坂治子様も「プロミたいな作品ばかりで、張り合いになります」と語られ、笑顔で交流を楽しんでおられました。



ヴィンテージ・ヴィラ相模原にお住まいの平原葵様による木彫の金剛力士像(左)と、幸様が出展されたペルシャ絨毯(右)。



ヴィンテージ・ヴィラ横須賀にお住まいの相原迪子様は約1か月かけて制作した3点の水彩画を出展。



ヴィンテージ・ヴィラ相模原にお住まいの深谷洋子様・宮坂治様はフラワーアレンジメント作品を出展。

地域交流で生き生き！
ヴィンテージ・ヴィラでの

アクティブライフ

ボランティアでパソコン教室の講師を務めておられる本間諭様。多様な趣味も楽しみ、充実した日々を過ごされている本間様に、ヴィンテージ・ヴィラ横須賀でのご生活についてお話を伺いました。



現在は中級講座を担当し、主にワード・エクセルなどを教えておられる本間様。

地域社会・人と 交流することで 毎日が豊かになります

自動車部品メーカーで開発に携わってきた本間諭様。定年退職後から続けているのが、ボランティア活動です。

「仕事で培ったスキルを活かし、高齢者の皆さんにパソコンの知識を伝えたいと思ったのがきっかけです。気づけば、パソコン教室の講師を務めて26年になります」

パソコン教室は毎月5講座担当しており、1講座・2時間で、2つの講座を4時間続けて行うこともあるそうです。

「体力が必要になりますので、入居後は健康エクササイズや太極拳教室に参加するなど、健康管理には気を配っています。パソコン教室は参加者と顔を合わせて交流できることが一番の楽しみ。それは体操・太極拳教室も同じで、皆さんとお話しすると元気になりますね」

地域社会・人との交流を楽しんでおられる本間様。特に、ご入居者とふれあう上で心がけていることがあるそうです。

「二度お会いした方はお顔とお名前を覚えるようにしています。経歴や出身地もメモをして覚えて、次にお会いする時は名前でお話しかけることを心がけています。そうすることでコミュニケーションがとりやすいですね」

仲間同士の

コミュニケーションが大切

ヴィンテージ・ヴィラ横須賀での生活、ボランティア活動共に充実した日々を過ごしておられる本間様ですが、さらに俳句と写真、音楽鑑賞など多様な趣味もお持ちです。

「俳句と写真は外部での活動ですが、そこで仲間と会うことも楽しみの一つ。コンサートにも毎月行っています。こうした趣味やボランティア活動をこれからも続けるために、しっかりと健康管理を行い、100歳まで元気に過ごしたいですね」

Staff Close Up

生きがいづくりを 支援するヒト

～ヴィンテージ・ヴィラ横浜～



ケアサービスチーム
マネジャー
中野 泰隆さん

趣味を続けることで
できる機能を維持

「ご入居者の健康維持や、生きがいを楽しむ豊かな暮らしを支える中野 泰隆さんが、「ヴィンテージ・ヴィラ横浜」における日々の取り組みについて語りました。

学生時代に有料老人ホームでアルバイトをしていたことを機に、福祉の世界に飛び込みました。「ヴィンテージ・ヴィラ」にお住まいの方が重度の要介護状態などになられた時に移り住んでいただける「トレクオール横浜若葉台」で17年勤務し、現在は「ヴィンテージ・ヴィラ横浜」で、主にケアスタッフのマネジメントを行っています。

ご入居者の皆様には、一日でも長く趣味や生きがいを楽しんでいただきたいと思っています。体調を崩したり介護が必要になったりすると、それまで参加していたサークル活動や趣味活動を諦めてしまう方も居られますが、デイケアセンター

では、麻雀卓を用意したり編み物を始めたりするなど、介護が必要になっても好きなことを続けられる環境づくりに取り組んでいます。

好きなことを続けることは、自分のできる機能を維持することにつながります。一人ひとりに適切なケアを行うことが前提ですが、過剰な介護によってご入居者の機能を奪うことなく、できる限り皆様が楽しめるさまざまな機会を作っていきたいと思います。

ご入居者の想いを 実現していきたい

私はご入居者が「トレクオール横浜若葉台」（介護専用型施設）に移り住みをされる際の支援も行っていますが、例えば麻雀がお好きな方であれば、やり方を忘れた状態ではなく、少し手助けすればできるタイミングで移り住みを勧めるようにしています。もちろん「ヴィンテージ・ヴィラ横浜」に少しでも長く住んでいただきたいのが本心ですが、たとえ移住されたとしても、できる



機能を維持した状態で、生きがいを持つて豊かな生活を送っていただきたい。それが私の願いです。

「ヴィンテージ・ヴィラ横浜」で働くようになって5年。日々楽しく、やりがいを感じて仕事をしています。が、ご入居者から「こんなことがやりたい、最期はこうでありたい」といった声を聞けると本当に嬉しいです。そういった声は各部署間で共有し、ご本人の想いを実現できるように取り組んでいきたいです。

ご入居者にとって最もよい形でヴィンテージ・ヴィラとトレクオール横浜若葉台をつなぐことが私の使命だと思っています。



南 涼子先生

老人ホームにおける色彩設計に携わり、認知症高齢者の問題行動の軽減を実現。以降、高齢者／医療施設、福祉／医療製品の色彩計画を専門的に手掛ける。講演、執筆の傍ら大学講師も務め、著書に『色彩心理配色アイデアブック』（ホビージャパン／2023年4月）がある。

気分や行動にポジティブ効果
生活に「緑色」を取り入れて

色が五感を司る



視覚情報は五感の
80%を占め、
色が最も大きな要素に。

色（視覚情報）の変化により…

- 嗅 覚…匂いの感じ方に違い
- 触 覚…堅いor柔らかい
冷たいor暖かい に違い
- 味 覚…味の感じ方に違い

暖色系の電車の方が
音が大きく聞こえる

心理・身体に与える影響

刺激を伝える

大脳辺縁系
下垂体
松果体

色を認識



待合室は緑色が多い



緑色は免疫力を高め、血圧などを安
定させる効果も期待できる。

赤いチームは強い!?



赤いユニフォームは
反射神経を高めて
筋肉を緊張させ、瞬
発力を高める。

また身に付けた人
に高揚感と自信を

もたらし、アドレナリン分泌を促す。

空の青色、木々の緑色にポストの赤。ちよつと見渡すだけで、身の回りには色が満ちあふれていると気付きます。実はこの色、私たちの気分や行動にも大きく影響を与えています。なぜかといえば、色は脳の
大脳辺縁系や下垂体、松果体に刺激を伝え、自律神経の働きに寄与したり、交感神経と副交感神経のスイッチングや、ホルモン分泌の調整にまで繋がっているためです。
アスリートなど交感神経を優位にしたい方には赤が効果的なのですが、シニアにおすすめるは、世界の研究で最も健康効果が高いと認められた緑色。免疫力を高めるので、積極的に取り入れたい色になります。

色で睡眠の質が変わる?

睡眠のために最も効果的な色が青色。鎮静と落ち着きを促して入眠を助け、目覚めを幸せな気分にする。一番良くない紫色は不安や妄想をかきたて、悪夢を見せやすいため注意。茶色や灰色も、孤独な感覚に陥らせやすいと報告されています。

色別平均睡眠時間

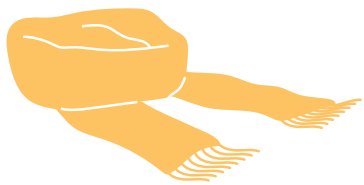
青色 7時間56分
緑色 7時間40分
鮮やかな黄色 7時間36分
灰色 6時間12分
茶色 6時間5分
紫色 5時間56分

出典:The Secret to a Good Night's Slumber Is to Sleep in a Blue Bedroom
Marketwired<travelodge>
LONDON, UNITED KINGDOM--(Marketwired - May 16, 2013)



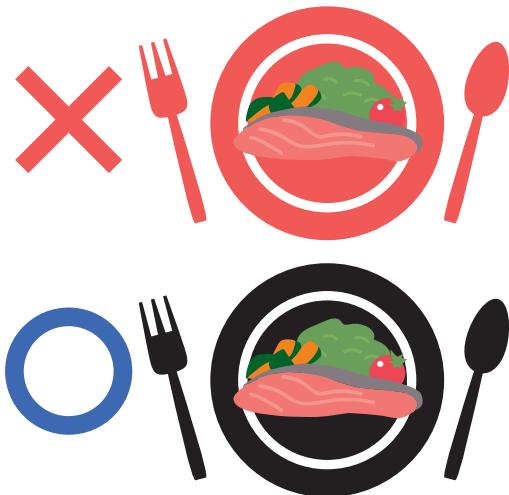
色の变化で健康と活力を!

ファッションでも色を積極的に楽しみましょう。いつも同じ色になりがちな洋服でも、ストールやネックレスを使用して色をプラス。気持ちが明るくなって、表情も変化します。



気分や体調に合わせた色選びも大切。気分が落ち込みやすい日には淡い黄色やピンクを身に付けて。疲れた日には落ち着いた緑色や青色を。外出して、世界の色を感じることも脳の刺激になります。

赤色の食器やカトラリーは食欲を低下させるので絶対避けて。逆にシニアの食欲を促進するには、料理とのコントラスト（明度差）がある色の食器を。特に認知症の方は食べた量に注意を向けやすくなるので、コントラストを取り入れて。



「置くだけ」カンタン
お好みの色で生活に彩りを

また、色は文字や形よりも素早く認識できる情報なので、私たちの行動をナビゲートする役割も担います。たとえば赤は、ストップや注意のイメージを強く喚起。お皿やカトラリーに用いると「食べ過ぎはいけない」というサインとして受け止めやすいので、食欲が落ちやすいシニアは避けましょう。

生活空間で実践できる色の取り入れ方としては、基本的に「置くだけ」でOKなアレンジを。クッションやカーテンなど布地類で色選びをするのが効果的です。特に緑色は疲労回復効果も高いため、部屋の一角に観葉植物を置くのがおすすめです。好きな色を集めた自分だけの癒しコーナーを作るのもいいでしょう。無意識に浮かぶ色選びには気分や体調が表われやすいので、暗い色ばかりを選んでしまう時にはあえて温かい色を取り入れて、ご自身を労わるきっかけにしてくださいね。

神奈川県住宅供給公社の介護付有料老人ホーム(入居時自立)

ヴィンテージ・ヴィラ



ヴィンテージ・ヴィラ 横浜

所在地：横浜市旭区若葉台4-26

JR横浜線「十日市場」駅下車、バス約13分／東急田園都市線「青葉台」駅下車、バス約21分
「ヴィンテージ前」下車、徒歩約1分

ヴィンテージ・ヴィラ 向ヶ丘遊園

所在地：川崎市多摩区長尾4-3-3

JR南武線「宿河原」駅下車、徒歩約8分／
小田急線・JR南武線「登戸」駅よりバス約7分、「長尾橋」下車、徒歩約2分

ヴィンテージ・ヴィラ 相模原

所在地：相模原市南区上鶴間本町2-17-16

JR横浜線・小田急線「町田」駅下車、徒歩約5分



ヴィンテージ・ヴィラ 洋光台

所在地：横浜市磯子区洋光台4-33-25

JR根岸線「洋光台」駅下車、徒歩約10分



ヴィンテージ・ヴィラ 横須賀

所在地：横須賀市西逸見町1-38

JR横須賀線「横須賀」駅下車、徒歩約5分／京急線「逸見」駅下車、徒歩約5分

今号の表紙



地元の小学生との交流

「ヴィンテージ・ヴィラ横浜」では、横浜市旭区の小学5・6年生が福祉やボランティア活動への関心と理解を深めることを目的とした「ジュニアボランティア」に共感し、交流しています。

これから住み替えをお考えの方に シニアライフ倶楽部 会員募集中

- 情報誌「シニアライフ」をお届け
- 講演会・イベント等のご案内をお届け

入会費無料

年会費無料

入会
資格

当公社の介護付有料老人ホーム
「ヴィンテージ・ヴィラ」にご興味のある60歳以上の方

資料請求
見学会等
お申し込み
お問い合わせ

神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部



フリーコール

0120-428-660

横浜市中区日本大通33番地 ●午前9時～午後5時(土・日・祝を除く)

ヴィンテージ・ヴィラの
ホームページを
ご覧いただけます

