チャレンジコミュニティ通信

Challenge Community Club

CHALLENGE COMMUNITY CLUB CCC

第55号
2026.3 vol.55

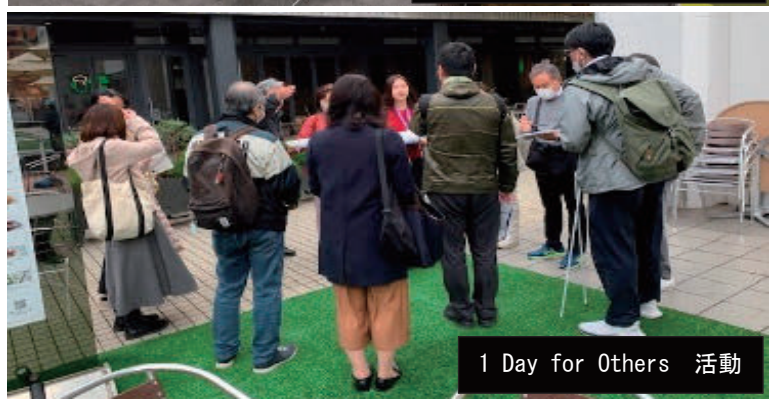
2025年度活動報告会

みなと区民まつり

佐久研修旅行

社協「デジタル生活安心講座」

昔遊び継承活動


1 Day for Others　活動

CONTENTS

■ごあいさつ
高輪地区総合支所　支所長　白井　隆司
明治学院大学　副学長　黒田　美亜紀
■CCクラブ 2025 年度活動報告会
■2025 年度CCクラブ活動報告
■地域CCクラブ活動紹介
■運営委員会報告

39035_CC通信55号

令和８年にチャレンジコミュニティ大学は 20 周年を迎えます！

■高輪地区総合支所長

白井　隆司

チャレンジコミュニティ・クラブの会員の皆様には、日頃から、地域活動の担い手として、区、高輪地区総合支所の取組に、ご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

令和８年に、チャレンジコミュニティ大学は、開始から 20 年を迎えます。

平成 19 年に、チャレンジコミュニティ大学は、地域にお住まいの意欲ある方々に、地域福祉、ボランティア、港区政の仕組みなどを学んでいただき、その蓄えた知識とノウハウを地域へ還元していただく、そのような目的で設立されました。港区は、都心区である半面、コミュニティの希薄化、独居高齢者の増加など様々な課題を抱えており、修了生の皆さんには、地域の課題を解決する地域コミュニティの中心となっていただきたい、その思いから始まった事業です。

チャレンジコミュニティ大学は、令和８年３月修了の 18 期生を含めると、1,000 名を超える修了生を輩出しています。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、令和２年の 14 期が一年延期となりました。そのため設立からの経過年数と入学期数の表記は一致しなくなりました。その多くの方が、地域に関心を持ち、また、区の施策に関心を持っていただいています。なかでもチャレンジコミュニティ・クラブの皆様は、その中心として、ボランティア等福祉活動など地域で活躍されるとともに、区民まつりでのブース出展をはじめ、区の事業に協力をいただくなど大きな力を発揮していただいております。

今後も、チャレンジコミュニティ・クラブの皆様の活躍の場が広がっていくと確信しています。高輪地区総合支所としては、チャレンジコミュニティ・クラブの皆様と共に、より高みをめざしていきたいと考えています。今後とも、チャレンジコミュニティ・クラブの皆様のお力添えをよろしくお願いいたします。

人の繋がりが未来を拓く

■明治学院大学　副学長

黒田　美亜紀

明治学院大学副学長で社会連携を担当している黒田美亜紀です。チャレンジコミュニティ・クラブの皆さまの地域に根ざした日頃の活動に心より敬意と感謝を申しあげます。

2007 年度に港区の委託を受け本学に開設されたチャレンジコミュニティ大学は、2026 年に 20 年目を迎えます。2026 年度も、大学に 60 名、大学院に 5 名が入学し、ますます発展しています。各人の培ってきた知識と経験を生かし、学びを通じて能力を再開発しながら、生きがいのある人生を創造しようとする志は、地域に豊かな実りをもたらしています。

現在までに、講義・体験学習・実地見学を柱とする一年間の学びを終えた第 1 期生から第 18 期生までの約 1,000 名が各方面で活躍され、地域コミュニティ活性化のリーダーとして存在感を発揮してこられました。修了生が、チャレンジコミュニティ・クラブの一員として、港区との協働、大学やＮＰＯとの連携、町会・自治会や社会福祉団体への参画など、多岐にわたる活動により、着実に地域に活性化と循環を生み出していることを大変心強く思います。

チャレンジコミュニティ大学への入学により、明治学院大学は、皆さまの母校になります。本学は、建学の精神“Do for Others（他者への貢献）”を礎に、社会に貢献する人材の育成を使命としています。チャレンジコミュニティ大学とクラブの歩みは、まさにその理念の実践にほかなりません。世代や立場を越えた繋がりが新たな価値を創出し、住みやすい地域社会の実現へと繋がっていくことを、誇りに思います。

これからも本学は、港区とともに皆さまの挑戦を支え、学びと実践の場をさらに充実させてまいります。チャレンジコミュニティ・クラブから生まれた人の繋がりが地域において一層広がり、未来を拓く力となることを心より願っています。

CCクラブ 2025 年度活動報告会

2025 年度活動報告会は 2 月 21 日（土）13 時 30 分から 16 時 45 分で明治学院大学 3201 教室にて活動報告と講演が行われました。そして交流会は 17 時から 18 時 30 分でパレットゾーン 2 階にて開催されました。参加者は活動報告会、講演会で 123 名（会員 96 名、来賓・家族・地域の方 19 名 ＣＣ大学 18 期生 8 名）、交流会は 74 名（会員 63 名、来賓・関係者 11 名）でした。

代表と来賓の挨拶

活動報告会は池上繁夫総務部会長（15 期）の司会で始まり、ＣＣクラブ代表が挨拶をし、来賓の方から挨拶をいただきました。

チャレンジコミュニティ・クラブ代表　阿部令子

本日は、３年ぶりに復活した個人・グループ の活動も発表いたします これを機会にＣＣクラブの活動について、ご理解いただき 関心を持っていただけると幸いです。

お集まりの ＣＣクラブ会員の皆様にも次回は是非、発表者として気軽にご参加いただき活動を報告してくださることを期待しています。これからも、多くの会員が関心を持ち積極的に参加いただけるような活動報告会を作っていきたいと思っています。楽しい活動報告会を実現するためには多くのご支援が必要です。引き続き、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

高輪地区総合支所長　白井隆司様

ＣＣ大学が開設されてから、令和８年度で 20 年を迎えます。人と人とのつながりや、安心して暮らし続けられるまちづくりが区全体の大きなテーマとなっています。

約 1,000 人のＣＣ大学修了生の皆様が中心となり、地域で活躍され、地域の安心や信頼を支える大きな力となっていることに心から感謝申し上げます。皆様の今後のご健勝とご活躍を祈念して、ご挨拶とさせていただきます。

明治学院大学名誉教授学長特別補佐　河合克義様

今年の 12 月 5 日（土）に 20 周年のＣＣ大学の記念事業を港区と一緒に行います。ＣＣクラブ会員の約 1,000 人の横つながりは大きな力です。大都市中心部でこのような連携があり、それを基礎にいろいろな地域活動が展開されていることは、外に例がないでしょう。

先日、韓国の済州島にある済州大学の研究者、自治体職員がＣＣ大学・クラブを学びにいらっしゃいました。海外でも注目されるようになったことは本当に嬉しいことでした。

さて、20 年を超える新たな歩みが始まります。皆様の活動に期待しています。

運営委員会活動報告

チャレンジコミュニティ・クラブ代表　阿部令子

運営委員会の在り方について、運営委員の意見を聞いて欲しいとの提言があり、意見や感想を募り検討しました。

(1)運営委員会の役割

規約に基づき運営委員会の役割の確認を行った。

・役員会から提示された項目の検討・承認
・次年度基本計画の立案・提案
・地域ＣＣクラブ、期・グループ活動の情報交換の場
・関連する団体からの情報提供を受ける場

(2)運営委員会での対応策

寄せられた意見を集約し、更なる意見交換を実施、改善策を役員会から提案し、承認された。

・事前配布資料に目を通してから委員会に出席する。
・連絡事項や報告は概ね１時間とし、残りの時間を意見交換の場とする。
・写真や動画を活用し、活動内容や様子を分かりやすく伝える。

(3) これからの運営委員会

・意見交換の時間を設け、提案されたテーマに

ついて検討し、疑問や課題を共有する。
・気軽に意見交換できる雰囲気を作り、多くの会員に関心を持ってもらえる委員会を心掛ける。
・その場で伝えられなかった場合にも、ご意見メモやメールを利用し、多くの意見を聴く。
・課題だけでなく成功談も共有し、得た情報を還元していく。
・ＣＣクラブとしての課題があれば、意見を出し合い課題解決に向けて協力していく。

地域ＣＣクラブ活動紹介

芝ＣＣクラブ　　荒川　太（14 期）

芝ＣＣクラブの登録者数は2025 年 12 月現在、約 87 名で活動しています。総会は年に 1 回実施し、定例会は毎月第２月曜日午後に行っています。主な活動は定例会、アドプト活動、芝みたまち倶楽部（折り紙）、パーキンソン友の会支援など、年間を通して行っています。その他にモルックと昔あそびで多世代交流、芝ふれあい祭りに参加しています。

明　虹　会　　斎藤正精　（６期）

明虹会活動の特徴は①地域の魅力を発信②地域住民との多世代交流を協働推進③環境問題、防災、歴史を学ぶがあげられます。活動としては、行政との協働・プロジェクト参画、独自企画の交流会、個別グループ活動支援、スマホ・パソコン月例相談会、情報発信（回覧板アプリの活用）を行い、研修として、歴史（鎌倉散歩）、防災・環境（湾岸・運河クルージング）、施設見学（大井競馬場、ごみ処理施設）、フレイル予防を実施しています。初めて参加した地区対抗ボートレースはＣＣクラブのＰＲに格好の場と感じました。

高輪地区ＣＣクラブ　　太田則義（７期）

地域とつながることとＣＣクラブ会員とつながる高輪ＣＣクラブであることを大切にして活動しています。現在の会員数は 242 名です。６月の総会には 57 名、納涼交流会には 73 名が参加されました。地域とのつながりとして、高松桜まつり、アジサイロード開放事業、あんしんきれいたかなわ、かんがり活動に参加しています。コミュニティ・カフェ高輪は 13 年を迎え、３つの会場で開催しており、スマホ相談室に加えて今年からはボッチャを行い好評でした。他に毎月ミニ講演会を企画を多岐に亘り開催しています。情報発信をより高めるべく、従来のメールに加えてデジタル回覧板の利用を考えています。

３Ａクラブ　　岡田梨香（15 期）

赤坂・青山・麻布に虎ノ門を加えて構成される地区ＣＣクラブです。5 月 28 日の定期総会には会員 40 名が参加しました。総会後、ランチ会（26 名参加）を開催し、ＬＩＮＥ連絡網を作成しました。サロン３Ａを毎月第2水曜日 14 時より行っています。協力事業として「楽しい３Ａチャレコミ講座」のお手伝いをしています。

自主グループ・個人の活動紹介

「介護予防の食講座」

アイランズキッチン　近江久美（16 期）

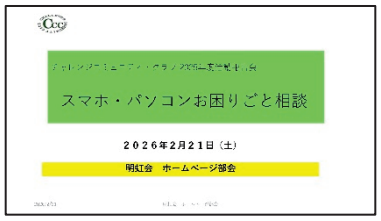
高齢化の時代に突入して、“さわやかに健康寿命をのばし、楽しく高齢化社会をすごす”、その為に“食の大切さ”を一緒に考えていきたいとのコンセプトでこの講座を 2024 年 4 月にスタートさせました。《介護予防の食》として①食材の見分け方、扱い方、保存方法②購入品や作った品のストック法③栄養学・衛生上の留意点をポイントとした講座です。

１人又は２人暮らしの高齢者を対象とし、講義 50 分、試食と会話 40 分の内容となっています。

「スマホ・パソコンお困りごと相談」

明虹会・ホームページ部会　阿部正人（15 期）

ＣＣクラブのホームページの管理・運営を担当していますが、安心してデジタル機器を使えるようＣＣクラブ会員や地域の方と交流し、サポートすることを行っています。毎月第３金曜日、リーブラ２階にてミニ勉強会を開催、個別相談も実施しています。グループＬＩＮＥ　“スマホ・ＰＣ月例相談会”を開設、サロン活動・マンション集会などにも出前しています。スマホで生活がもっと便利になるように“一緒に”、“ゆっくり”、“何度でも”を基本として優しく対応を心掛けていますので、皆様の参加をお待ちしています。



「昔遊びで地域交流を」

昔遊びの会　金原智子（10 期）

2021 年の運営委員会でＣＣクラブの活性化を目指し「多世代交流」を活動計画としました。その手段として地域連携部会で「昔遊び継承活動」を開始、「お手玉作成サロン」でお手玉を作成したのが活動の始まりです。

赤羽小学校「昔遊び授業」への定期的な協力、「あいはーと港まつり」に参加、白金台小学校で放課後学童との遊び、「みなと区民まつり」でクイズ景品を提供、港区地域福祉フォーラムへの参加が主な活動です。新たに「モルック遊び」を行うなど、複数の小学校からの依頼があり、強力要請の増加が考えられ、より多くの地域ＣＣクラブや会員の参加が望まれます。

講　　演　　会

高齢化が進む現代社会において、“老い”とどう向き合うかは、誰にとっても避けられない課題であり、そうした中で開催された『老いとの和解』という講演会は、心躍る大変有意義な講演でした。

２月 21 日（土）、123 名が聴講する中、井上孝代先生の講演は自己紹介の後、以下の内容で進められました。

１．「老い」とは：

・日本では、年を重ね、できないことが増え、役割や自分の価値を失うというマイナスイメージが強い。一方、西洋では、時間の経過により成長が延長された姿と考えられている。宗教でも「老い」は肯定的に捉えられている。

・老いは終わりではなく、自分の人生を整理し、意味づけ、新しい役割と心のあり方を作り直すプロセスである。

・自分の人生を否定するのではなく、受け入れ、統合するプロセスである。

２．「片付け」（生前整理）とは：

・単なる物の整理ではない。

・物に宿る過去の「思い出」「感情」「関係性」への執着を捨て、心を整え、過去の時間と記憶を再編集すること

・今の自分に必要な意味を再構築し、未来へ向けて軽やかに準備を進めること

・老いを受け入れ、老いと対話することで人生のストーリーを見直すこと

３．「和解」とは：

・過去を否定せず、今を選び取ること

・和解のプロセスは人生の編集

・和解の４ステップ － ①何に執着しているのか気づく。②その感情を受け止める。③過去の出来事の意味を再構築する。④選択は本人にまかせる。

・老いとの和解 － ①自分と他者とは違うと境界線を引くことで、人を受け入れる。②心の傷も後悔の記憶も、一人の人間の人生として統合する。

・「片付け」と「和解」－ 遺品が捨てられないのは、物が記憶と感情を宿す器だからである。手放すためには, 自分と対話して、今の自分をみつめる必要がある。

・片付けは人生の編集作業。自分と人の境界線を引いてそれを可視化することで、自分を知ることができ、自分の感情がはっきりと解る。
・手放すことは忘れることではないと考え(和解)、写真を撮って捨てる。

4．対話的ライフレビューのすすめ：

・感想や評価を加えながら、過去の物語を思い出して話す。一人では気づけないことも、誰かに話すことで新しい気づきや意味が生まれる。
・目的 - ①過去の後悔や未解決の葛藤を整理し、過去と現在を統合し、人生に新しい意味を与える。②今の自分を肯定し、これからの生き方を見つける。人生の中でどれほど成し遂げたかを振り返ることは、人生を肯定的にとらえ、サクセスフルエイジングに重要な役割を果たす。
・紙の手帳で生活の質の意味を付け直す。書く行為で自分の感情を外に出して整理することで未来の方向性が自然に定まる。

5．自分らしく生きるためのヒント：

・他者と自分の境界線を挟んで、自分がそのままでいてよいと感じる心理的空間（心の居場所）を持つことが大切。
・和解の土台としての「安心」- ①受け入れられている感覚 ②安心して話せる関係性 ③自分の存在が意味をもつという実感 ④境界が尊重される ⑤共にいることの喜び
・自分らしさ＝性格ではなく、自分らしさとは人生のステージごとに更新される「変化し続ける物語」である。
・孤独な探求ではなく、他者との関係性の中で育ててきた人生そのもの
・片付け(生活の物語を整える)とライフレビュー(生涯の物語を再編集する)と和解(生命の物語を深める)で、自分らしい生き方が立ち上がる。
・何を大切にしてきたか、何に心が動くか、何を手放したくないか、何に感謝を感じるかが「自分らしさの核」になる。
・自分らしい生き方のヒント - ①小さな片付けから始める。②対話を通して自分の物語を育てる。③未来の自分にメッセージを書く。

講義では、3 つのワーク（①「過去・現在・未来」を 3 つの円で描き、その重なり方を見ながら人生の流れを理解する ②子供のころ好きだった人を 3 人挙げ、その理由を考えることで自分の目指すロールモデルを知る ③自分が「幸せ」と感じる瞬間を絵に描いて、自分の「心の居場所」を知る）も行いました。そして最後に質疑応答があり、その中で先生が言われた「年齢とともにできないことが増えるのは自然。それでも自分を肯定して生きるには “新しいストーリー“を作ることである。そのためには活動を止めない！美しいものにふれる！年齢を受け入れる！ことが大切」という言葉が強く心に残りました。

人生 100 年、まだまだ時間はたっぷりあります。「老い」という人生の編集プロセスの中で、片付けとライフレビューで、過去を整理し、自分らしい新しい物語を作りながら、楽しく充実した余生を送りたいものです。

井上先生の講演に熱心に聞く参加者

交　　流　　会

交流会は、パレットゾーン 2 階においてビュッフェ形式で行われ、参加者はＣＣクラブ会員が 63 名、来賓などが 11 名の合計 74 名でした。

高輪地区総合支所協働推進課大野係長の挨拶があり、明治学院大学河合克義名誉教授の乾杯で始まりました。

8 つのテーブルに期ごとに分かれて配置でしたが期を超えての交流が行われました。井上先生も講演会の内容を参加者と話し合われていました。

最後に明治学院大学学長室加畑愼一次長の挨拶で中締めとなりました。

みなと区民まつり
10月11日(土)～12日(日)

令和7年度のみなと区民まつりは10月11日（土）と12日（日）に開催されました。

今年も「みなと区 知ってる？」クイズを行うことを早くに決め、景品の協力を求めました。

昨年同様、早くから準備をして、新しく景品を届けてくれる方が増えました。

地域連携部会は部会員が協力して、手作りのお手玉２個入りを45セット作成しました。10期3 グループは折り紙コマをグループ員が自宅で作り、9 月に高輪のカフェに集まり袋詰めをして約200個用意しました。16期大野セイ子さんはご自宅で作成したお手玉 2 個入りを 20 セット、そして折り紙で作成した箸入れを2枚入り140 セット分を提供しました。芝ＣＣクラブはポプリ77個と折り紙ポチ袋2枚入り95セット分を提供しました。

カゴに入った景品

企画部会では 5 月から検討に入り、景品については部会員が栞を約100枚作成し、最後は部会員が作成した折り紙ブレスレット310個などをフラスチック袋にＣＣクラブの案内を入れて準備し、景品は全てで937個になりました。クイズについては6人で検討会を行い、今年は大人用と子ども用の区別なく2種類を作成しました

今年もテントの中にＣＣクラブの活動紹介パネルを貼り、前面に4地域ＣＣクラブの活動紹介を出して来場者の目を引くような工夫をしました。また、ＣＣ大学19期生の募集活動も行いました。

初日の雨模様の中に集まった来場者

10月11日の初日は生憎の雨模様で来場者が206人と少なく、クイズもできる状態でなく、クイズ用紙と一緒に景品を渡しました。

10月12日は天候が回復して多くの方がテント前に来ました。いつも通りクイズ用紙を渡し回答していただき景品を渡す活動です。途中からは景品2つをプレゼントしました。

２日目の好天下集まった来場者

クイズには港区民、区民以外を問わず、高齢者、子どもと一緒のパパ、ママ、また外国人なども参加しました。

午前中には清家愛区長を始め実行員会の方がＣＣクラブを訪問してくださいました。2 日目の来場者は538人でした。

清家愛区長と記念撮影

2日間のスタッフは39名で、運営委員、各部会員の協力があり、今年も無事に終了しました。

みなと区民まつりの準備と当日運営を通じ、ＣＣクラブのつながりを感じています。

２日間の運営スタッフ

佐久総合病院小海分院他研修旅行

9 月 20 日（土）から 9 月 21 日（日）の二日間で長野県南佐久郡小海町の佐久総合病院小海分院と佐久市の佐久総合病院、同医療センターにて研修旅行が実施されました。参加者はＣＣクラブ会員 10 名、河合克義明治学院大学名誉教授、同学長室社会連携課遠藤孝雄主任そして帝京平成大学石川由美先生でした。

初日（9 月 20 日）は 13 時に佐久平駅に集合し、小海線小海駅に移動し、佐久総合病院小海分院を訪問しました。最初に、院長の由井和也先生の引率で休院日の病院内を見学し、会議室で研修会を行いました。由井先生の「地域住民とともにすすめる健康な地域づくり～佐久総合病院の実践から～」のテーマでの講演があり、引き続き佐久総合病院の創設当時から地域医療に貢献してきた依田発夫先生が、佐久総合病院創設者若月俊一先生との出会いから今日までの話をされました。最後は佐久地域保健福祉大学の卒業生・小海町町会議員の渡辺均氏が佐久地域保健福祉大学の紹介と卒業生の活動、ご自身の地域活動を話され、そして質疑応答を行い、講義は終了しました。

由井和也先生

小海分院での講義

宿泊場所は分院から車で約 30 分のガトーキングダム小海で、由井先生と渡辺氏も加わり夕食を兼ねた懇親会を開催し、会員同士とゲストの交流を図りました。

ガトーキングダム小海前での集合写真

2 日目（9 月 21 日）は由井先生の案内で佐久市臼田の佐久総合病院（本院）と佐久市中込の同医療センターを訪問しました。入院設備が多くある地域医療の本院と先進医療の医療センターがそれぞれの役割をもち運営しています。医療センターでは出動のなかったドクターヘリも特別に見学が出来ました。

見学終了後は小諸市に移動してマンズワイン小諸ワイナリーを見学し、16 時に佐久平駅で解散しました。

佐久総合病院小海分院前

由井先生に送られた参加者の感想を部分的に紹介します。

・由井先生のお話には佐久地域の農業環境の変化、担い手不足、高齢化、外国人労働者、人口減少、孤立化とそれに伴う情報の不足、健康格差等現在の課題も多くありました。私たちの住む港区とは共通の課題も多くあります。人口増加や介護施設、医療施設の病床不足は都市部が抱える課題だと思いました。

・私は佐久総合病院が日本全国にもっともっと広く、医療関連だけでなくさらに多く一般の方に認知してもらいたいと思っています。

・分院でお見掛けしたポスター『小海分院の誕生と農村再生、地域づくりへの貢献』『地域活動や予防医療への取り組み』等先生方の熱意、若月イズムの継承など感じ取れました。

・この研修を通して、若月俊一先生の理念が今も佐久総合病院の医療現場に息づいていることをさらに実感することができました。ただ、創設者不在の今、どのように理念を継承し、今後の農村医療をどのように発展させていくのか、その体制や新たな挑戦についてさらに知りたいと感じました。

第 16 回学ぶ会（11 月 19 日）

4 年目になった学ぶ会は 11 月 19 日（水）14 時から講演者に港区教育委員会事務局教育推進部図書文化財課文化財係長山本智様を迎え、テーマは「港区の文化財の取組について」で行われました。会場は港区高輪区民ホールで、参加者はＣＣクラブ会員 31 名、18 期生 1 名と地域の方 1 名の合計 33 名でした。

講演者の山本様

講演内容は 1. 港区の文化財保護の執行体制（教育委員会に属している理由、文化財係の業務）2. 文化財とは・・（国、都、港区の文化財、文化財の役割）3. 文化財を取り巻く課題（後継者不足と人材育成、保存・維持、活用と地域振興）4. 港区の文化財に対する取組（登録、普及啓発、保存）5. 文化財の活用について（郷土歴史館）でした。

講演終了後には参加者から質問があり、最後は「港区は教育委員会が中心になり、地域と連携しながら文化財の保護と次世代への継承に取り組んでいます」のメッセージで 2 時間の講演会は終了しました。

学芸員の専門的調査から郷土歴史館の展示に至るまでの苦労、港区だけでない文化財修復などの文化的財産維持問題など新しい発見がありました。

会場の港区高輪区民ホール

青松寺　講話と坐禅の会（11 月 25 日）

11 月 25 日（火）14 時から約 2 時間で初めての試みで、愛宕・青松寺の協力を得て「講話と坐禅の会」が行われました。事前申し込み制（先着順 20 名）で当日の参加者は 19 名でした。

本堂前に集合し坐禅堂に案内され、時計、ピアス等の装飾品、スマホ・携帯電話をロッカーに預け、靴下を脱いで素足で坐禅堂に入場しました。修行僧（雲水）の一日の行動についてと作法について説明があり、椅子席（8 名）と坐禅席（10 名）に分かれて、それぞれ手（合掌と叉手）と足の組み方、入室の仕方、挨拶、着座（ザフの使い方と座り方）の説明があり、坐禅が始まりました。警策の受け方の説明もあり、何人かが肩に柔らかく受けていました。青松寺の坐禅体験は通常 40 分ですが、この日は 20 分間で行われました。

椅子席と坐禅室での坐禅

坐禅終了後に 2 階の講習室で約 45 分間の講話（永平寺での体験、ご住職のこれまでの体験と健康に関する話）があり、全員で記念撮影をし、お寺の中を見学して終了しました。

以下は参加者から寄せられた感想文です。

小雨の降る中、紅葉の美しい由緒あるお寺でした。最初にご住職様より坐禅の心構えとして欲のない清らかな心身で臨むこと、坐禅のやり方の所作をお教え頂いた後、文殊菩薩様がおられる厳かな坐禅堂に入り、緊張する中で始まりました。始めは自分の呼吸だけに向き合うことが難しく雑念との葛藤でしたが、次第に自分の呼吸と薄目から入る光だけが頭の中をめぐり、終わってみたらあっという間の 20 分でした。

自己を内省できるとてもいい機会で頭もすっきりした感じがしました。その後の講話もご住職様ご自身の経験も踏まえたもので、生きる道標ともなる教えが一杯で、とても実り多い有意義な時間でした。（16 期・掛林敦子）

本堂前での集合写真

明治学院大学生との連携活動

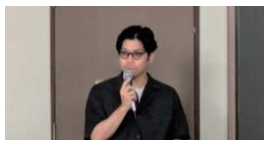
2025 年度地域連携部会が中心になり、明治学院大学ボランティアセンターの支援を受けて明治学院大学生と連携した活動を行いました。

能登半島支援活動報告会

第 15 回学ぶ会（能登半島地震復興支援と地域防災活動～別府モデル～）講演会

明治学院大学生から提案があり、明治学院大学生の能登半島復興支援の報告会をＣＣクラブ主催で開催しました。

日時：2025 年 6 月 18 日（水）14：00～16：00
場所：明治学院大学本館 1254 教室
テーマ：「能登半島地震復興支援と地域防災活動～別府モデル～」
講演者　明治学院大学ボランティアセンター田中悠輝コーディネーター



講演する田中様

参加者数：ＣＣクラブ 17 名、ＣＣ大学 18 期生 4 名、明治学院大学生 6 名、明治学院大学関係者 6 名

① 能登半島地震復興支援について
能登半島地震復興プログラムに参加した講演者と学生が活動報告を行いました。

② 地域防災活動について
障害者の人たちと共に防災を考えるインクルーシブ防災事業や個別避難計画に基づいた個別避難訓練等の報告がありました。

第 15 回学ぶ会会場

明治学院大学ボランティア団体ＳＢＣ主催「能登半島ボランティア報告会」

日時：11 月 7 日（金）17：15～18：30
場所：明治学院大学 1402 教室
テーマ：能登は被災地じゃない！
主催：明治学院大学ボランティア団体ＳＢＣ
参加者：明学生 6 名とＣＣクラブ会員 13 名

ＳＢＣの夏の能登半島支援活動を中心とした半年間の活動が報告され、その後学生とＣＣクラブ会員で 4 グループに分かれ意見交換を行いました。参加学生から、「被災地としての能登」だけではなく「地域としての能登」を見て欲しいとの意見がありました。活動を次年度につなげる意思表示があり、ＣＣクラブとしても継続して支援できれば良いと思います。

能登半島支援活動報告会場

映画「オレンジ・ランプ」上映会と講演会

明治学院大学ボランティアセンターより社会学部金ゼミが計画した映画「オレンジ・ランプ」の上映会と映画のモデルとなった若年性アルツハイマー型認知症丹野智文さんの講演会について相談があり、上映会と講演会を支援しました。

日時：2025 年 10 月 22 日（水）14：00～16：00
場所：明治学院大学本館 3101 教室。
上映会：丹野智文さんをモデルにした映画「オレンジ・ランプ」
講演会：丹野智文さんの講演と意見交換会
参加者：上映会 70 名の内，ＣＣクラブ会員 40 名、講演会には 59 名が参加

今回は開催資金の一部をＣＣクラブ有志が協力し、上映会、講演会に多くのＣＣクラブ会員が参加しました。

映画上映会と講演会の会場

港区社会福祉協議会主催、JALデジタル「デジタル生活安心講座」協力

今年で 5 回目になる社会福祉協議会主催ＪＡＬデジタル株式会社が講師を務める、「デジタル生活安心講座　知って得する！かんたんスマホ活用術」が港区立介護予防総合センター（ラクっちゃ）で開催されました。

12 月 4 日（木）14：00～16：00【初級者編】

・ゆっくり学べる！タッチ操作から学べるスマホの基本

（アプリをダウンロードしたことがない方、もしくはわからない方が主に対象）

12 月 11 日（木）14：00～16：00【中級者編】

・迷子にならないスマホ操作～検索と地図の使い方～

・もっと楽しむ！スマホの便利機能講座

（自分でアプリをインストールしたことがある方が主に対象）

初日の参加者は 22 名で 2 日目が 34 名でした。今年はリモートの参加者が少なく、会場参加者の質問にＪＡＬの社員とＣＣクラブ会員が個別に対応しました。ＣＣクラブの役割はテーマの選定、内容の検討そして当日の受付と質問対応でした。

講習会参加者の質問に対応するスタッフ

港区社会福祉協議会地域福祉フォーラム

2026 年 2 月 7 日（土）10 時から 16 時まで、港区社会福祉協議会「地域福祉フォーラム」が高輪区民センターで開催されました。今年は港社協から事前にＣＣクラブに対して出展協力の依頼がありました。

第 1 創作室で昔遊びコーナー（コマ・けん玉・あやとり・お手玉）を行い、第 2 創作室 でＣＣクラブ 2025 年度活動内容、地域ＣＣクラブ活動紹介そしてグループ・個人・期の活動紹介（クローズアップＣＣ掲載 17 枚）をパネル 8 枚に掲示しました。

また、お茶・水・ジュースの提供にあわせ、高輪地区ＣＣクラブ会員が、温かいコーヒーを提供しました。

来場者は第 1 創作室が 124 人で、第 2 創作室が 224 人でした。スタッフとして地域連携部会より 5 名と地域協力者 1 名そしてＣＣクラブ役員 6 名と高輪地区ＣＣクラブ会員 7 名が参加しました。

第 1 創作室では地域の方と地域連携部会員が来場者や隣の中高生プラザのスタッフと昔遊びを楽しみ、第 2 創作室では来場者へコーヒーとお茶を提供し休憩していただきました。また、来場者からＣＣクラブの活動に質問があり、交流をしました。

写真左が第 1 創作室、右が第 2 創作室

ういケアみなと連携講習会

ＣＣクラブと連携して毎年開催している、港区がん在宅緩和ケア支援センター講習会が開催されました。

開催日 10 月 1 日（水）14：00～15：30

場所：ういケアみなと　交流スペース

講演者：慈恵医大病院消化器・肝臓内科教授　患者支援・医療センターセンター長　石川智久先生

テーマ：肝臓病はいつでも静かに忍び寄る～生活習慣と健康診断が予防の要～

当日の参加者はＣＣクラブ会員が 11 名で明治学院大学が 1 名でした。

最初にういケアみなとのスタッフ紹介があり、その後石川智久先生が肝臓機能の説明、日常の健康管理と肝臓病の予防、早期診断の大切さについて講演をしました。

交流会ではういケアみなとの提案により、スタッフの方も入り「もしバナゲーム」を行いました。もしバナゲームは「自分の命があと半年だと言わ

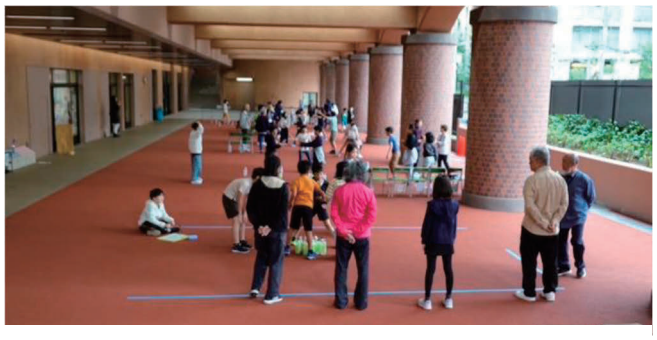
れたら、どんなことを大切に残りの時間を過ごしたいか」を、患者が家族や医療スタッフと率直に話し合うきっかけになれば、との思いから作られたカードゲームです。

ういケアみなと講習会での講演会

昔遊び継承活動

2020 年１月に赤羽小学校の授業に芝ＣＣクラブ、地域連携部会そして地域の方が参加して、昔遊びを行いました。2021 年運営委員会でＣＣクラブの新しい活動として「多世代交流」を活動計画に入れました。2022 年度には世代間交流手段として地域連携部会で「昔遊び継承活動」を開始しました。「お手玉作成サロン」で地域の方を講師に迎えてお手玉作成をし、その後活動名を「昔遊びの会」として地域活動に参加したり練習をしたりしています。

今までの活動としては、赤羽小学校授業協力、社協の要請に応じ「あいはーと港まつり」に協力参加、高輪中高生プラザでの小学生との交流、白金小学校での学童との遊び、みなと区民まつりの景品作成協力そして港区地域福祉フォーラムへの参加があります。この活動の特徴としては、多世代はもちろんのこと、地域の方が活動に参加していることがあります。



赤羽小学校モルック遊び授業参加

2025 年度は赤羽小学校で 2026 年１月 15 日（木）に１年生対象の「昔遊び」授業に加えて、４年生対象のモルック遊び授業に 10 月 21 日（火）と 12 月１日（月）の２回参加し、10 月 21 日には芝ＣＣクラブ５名、地域連携部会６名、12 月１日には芝ＣＣクラブ８名、地域連携部会４名でした。

今後の活動も期待されます。

赤羽小学校昔遊び授業参加者

CC大学 19 期生事前募集説明会

毎年恒例になったＣＣ大学生募集が行われ、5 つの会場で協力しました。今年は広報みなと 12 月１日号の 4 面に記事が掲載されました。説明会は 12 月 13 日（土）から始まり、１月 10 日（土）、１月 14 日（水）に行われました。各回ともに明治学院大学からは河合克義先生か金子充先生が参加し、高輪地区総合支所協働推進課本城課長、大野係長が募集概略説明を行い、その後にＣＣクラブと地域ＣＣクラブが説明をしました。５回の説明会に合計 55 人の受講希望者が参加しました。

芝浦港南会場の参加者

このゆび、と～まれ！改訂版発行

「2025 年度版このゆび、と～まれ！」を 10 月 20 日にホームページに掲載しました。

今年度は５グループが紹介されています。ぜひご覧いただき参加してみませんか。（ＣＣクラブＨＰ）

d4f42e11034a751f2aee85a76df01706.pdf

1 Day for Others（明治学院大学連携活動）

1 Day for Others（1 日だけのボランティア体験）活動について、昨年に続きＣＣ大学 18 期生対象（明治学院大学社会連携課と連携）と明治学院大学生対象（同大ボランティアセンターと連携）で行いました。ＣＣ大学生対象については昨年同様に 4 グループに加え、4 地域ＣＣクラブの協力を依頼して、８つの活動の募集を行いました。

ＣＣ大学 18 期生対象

今年度は 4 日間の活動に 7 名の方が参加しました。

①バリアフリーマップ作成事業（港区社会福祉協議会協力）

11 月 6 日（木）に六本木ヒルズ周辺で 1 名が約 2 時間の活動に参加しました。通常の道路や周辺施設の状況を調査することと、同時に車いすと白杖の体験をしました。

通路幅の調査と白杖体験

②芝ＣＣクラブアドプト活動

11 月 2 日（日）に本芝公園と三田いきいきプラザ近くの花壇の植え込み活動に１名が参加しました。当日は芝ＣＣクラブ会員と高齢者ふれあい相談員と一緒の活動でした。

③３Ａクラブ、３Ａチャレコミ講座運営支援

10 月 23 日（木）麻布区民ホールで開催された公募による有料講座（チャレコミ講座）の会場設営、受付等の支援活動に 2 名が参加しました。

④高輪地区ＣＣクラブ、コミュニティ・カフェ高輪運営

11 月 21 日（金）のゆかしの杜カフェに 2 名が参加しました。カフェの準備をスタッフと一緒に行い、ＣＣクラブ会員と修了後の活動のことと地域の方との交流を行いました。

芝ＣＣクラブアドプト体験と高輪ＣＣのカフェ

明治学院大学生対象

今年度春と秋に活動募集を行い、15 日間に 29 名の多くの明治学院大学生が参加しました。

① プレーパーク（みなと外遊びの会）

５月から 7 月、10 月と 11 月の 6 週で 23 名が参加しました。１年間で 4 回参加する学生もいて、皆さん終日子ども相手をして熱心な体験をしました。また、終了後に届いたアンケートには楽しい体験で得たことが書かれていました。

体験会には地域連携部会員が出来る限り参加して、みなと外遊びのスタッフの方と明治学院大学生と交流しています。

プレーパークについては 1 Day for Others 開始時から多くの協力をいただいています。

開始前ミーティングと公園内説明

② バリアフリーマップ作成事業（港区社会福祉協議会協力）

10 月 23 日（木）虎ノ門周辺で 2 名が、11 月 6 日（木）六本木ヒルズ周辺で 2 名が参加しました。健常者では気が付かないことが、この日は障がい者の視点で体験できる貴重な体験会でした。

調査前ミーティングと車いす体験

上記の活動の他に、1 月 15 日（木）の赤羽小学校昔遊び授業協力に 4 名が参加し、児童と一緒に楽しみました。

地域ＣＣクラブ活動紹介

芝ＣＣクラブ
みんなで活動すること、集うことは良いもんだ

令和７年６月７日(土)、第20回「ふれ愛祭りだ、芝地区！」が開催され、芝ＣＣクラブは会員等から献品を受けたバザー品の販売とおりがみ教室の開催で参加しました。バザー販売は会員スタッフの頑張りもあり、ほぼ完売に至りました。前回から開催しているおりがみ教室は今回も盛況で、子ども37人、大人20人がアジサイ(折り紙)作りに楽しく挑んでいました。

「ふれ愛祭りだ、芝地区！」に出展

赤羽小学校での授業協力として、1年生の昔あそび授業に多世代交流目的で参加してきましたが、今回新たに10月と12月に4年生の総合的な学習の授業協力としてモルックあそびに参加しました。モルックはフィンランド由来の木棒を使って点数を競う遊びです。第１回は10月21日にＣＣクラブ会員11名が参加、春から練習してきた生徒からのルール説明やチーム分けでスタート、生徒に混じってモルックにチャレンジしました。年甲斐もなく、勝ち負けにこだわって、モルックを楽しみました。第２回は12月１日に開催され、ＣＣクラブ会員14人が参加しました。なお、１年生の昔あそびは例年通り１月15日に開催、ＣＣクラブ会員、ＰＴＡ、地元関係者、明学生など33人が参加しました。

赤羽小学校モルックあそび

高輪地区ＣＣクラブ
地域とつながるコミュニティ･カフェ高輪

高輪地区ＣＣクラブの会員数は新たに17期生が24名加わり、現在242名になりました。

地域の方とＣＣクラブ会員が集まるカフェ活動

コミュニティ・カフェ高輪は今年で13年を迎えます。地域の方そしてＣＣクラブ会員の「居場所つくり」、「集まれる場所」として開催して、皆さんが気軽にカフェに来て自由にお話ができることを心掛けています。

区民センターカフェでは今年度から定例的にボッチャを行い、定期的に来る地域の方、初めてボッチャを楽しむ方の姿も見られます。社協に協力をいただいています。また、スマホ相談会にも地域の方が来ます。

ゆかしの杜カフェでは、地域の方が自主的にコミュニティを作る姿もみられ、折り紙の会やクリスマスツリー作りを行いました。高齢者ふれあい相談員が毎月来ています。

ＨＵＧ高輪では、ＣＣクラブ会員が過去の自分の活動や現在の活動をテーマに講演をし、今年度は身体に関する実技を含んだテーマの講演など、企画が多様化しています。

３つのカフェの2025年の参加者は、2024年に比較し合計で266名増加しました。

区民センターカフェのボッチャ　　ゆかしの杜のクリスマスツリー作り

地域とのつながり活動

今年度は高松さくら祭り、あじさいロード開放でのカフェ協力、高輪区民センター輪い輪いまつりのカフェ協力を行いました。また、高輪あんしんきれいたかなわ活動（高輪地域90団体が参加）の防犯パトロール活動に参加しています。

今年は会員だけのまち歩きも行いました。

高輪地域の活動はＣＣクラブＨＰに随時紹介されています。是非ご覧ください！

明虹会（芝浦・港南・台場）
明虹会活動ハイライト

秋分の日に開催された芝浦港南３地区対抗「第19 回水辺フェスタ」にチーム明虹会が初出場を実現しました。会員だけでは編成が難しく地域の方にご協力いただきました。８月の炎天下近くの運河で練習、当日レースは惜しくも２位でしたが、参加19チームの中で最高齢のクルーがよく健闘したと評価されて特別賞を受賞しました。

「第 19 回水辺フェスタ」に参加

秋の地域交流会では講演会「落語の会」を開催しました。区立伝統文化交流館は、伝統と文化を今に伝える港区指定有形文化財だけあって、落語の会を開催するには最高の舞台でした。アマチュアのサークル「杉並江戸落語研究会」の５人のメンバーが出演、アマチュア界では極めて珍しく「三味線弾き歌い」も披露。会場の雰囲気も含め、演者と観客（50 名）が一体となった素晴らしい催しになりました。地域の方々と、とても楽しい時間を過ごすことができました。当日の様子を動画に収録、ホームページに掲載中です。

講演会「落語の会」の出演者と参加者

明虹会への入会及び活動への参加は在住の地区を問いません。ご希望の方はメール：ccc.event.member@gmail.com または最寄りの会員へ問い合わせください。

3Aクラブ（赤坂・青山・麻布）
楽しく笑顔で親睦を！

「３Ａクラブ」では、「無理をしない！」「居場所をつくる」「笑顔で会員間の絆を大切に！」をモットーとして、毎月開催される「サロン３Ａ」によって会員間の親睦を図っております。

本年度の「サロン３Ａ」では、４月恒例のＣＣ大学新修了生を迎えての懇親会から始まり、白金台にある港区立郷土歴史館の見学会を行いました。

講習会では社会福祉協議会や特別養護老人ホーム・東京消防庁麻布消防署等のご協力により様々な講習会を開催する他、会員講師による「帰ってきた古川の鳥」や「戦後８０年の平和は保たれるのか日本の行方は！！」等を実施いたしました。

特別養護老人ホー ムでの講習会

毎回好評の「ヴォイストレーニング」では大きな声を出しての誤嚥等を予防する健康作りも行ってまいりました。他事業との協働では麻布区民センター主催の行事の会場設営・受付等のお手伝いを実施いたしました。そして会員間の親睦を深めるために、会員間でのLINE 使用や総会後にはランチ会を開催、夏の終わりには暑気払いの会を実施してきました。これからも会員同士の絆はもちろんの事、赤坂・青山・麻布地区の皆さんと、楽しく笑顔が絶えないクラブにして行きたいと思っております。

夏の暑気払いの会

■運営委員会報告

■運 営 委 員 会 報 告

今年度の運営委員会は、できるだけ多くの意見を聴くことを目指して運営しています。

運営委員会を見直すきっかけとなったのは、6 月に運営委員会に対して意見を寄せられたことでした。その内容は「報告を聞くばかりで、運営委員会に出席しても面白くない」という耳が痛くなるようなお話。確かに、役員会や各部会、各地域ＣＣクラブからの活動の様子や、今後の行事予定を伝えることに時間を費やしていました。私たち役員も、貴重なご意見に対し真摯に向き合い、どうしたら良いのか？考えた結果、先ずは、全ての運営委員から忌憚のない意見をいただこう！となりました。8 月の夏休みの間にメールにて募集したところ、たくさんの意見が寄せられました。意見の詳細はホームページの 9 月運営委員会議事録でご確認ください。これからの運営委員会を楽しいものにするためには、運営委員からの意見を大切にして多くの声を聴くこと、加えて、これからのＣＣクラブの運営に活かしていくにはどうすれば良いのか？役員会で検討しました。結果、11 月から自由に意見交換ができる時間を設けることにしました。

運営委員の皆さんには、会議開催前に配信される運営委員会資料を事前に目を通して来ることをお願いして、これまで 1 時間半を費やしてきた報告を 1 時間で終わらせ、残った 30 分を自由に何でも話せる意見交換の場としています。期やグループを代表して集まっていただける貴重な時間なので、報告を聞いて終わりにするだけでなく、何か役に立つ情報を得て、期やグループ活動に還元していただきたいと思います。時に悩みや困りごとを相談されることもありますが、皆で課題を共有しアドバイスを得て、ヒントを持ち帰ってもらえるといった運営委員会を目指しています。

運営委員は、期やグループの連絡役として、ＣＣクラブにとって重要なお役目です。多くの皆さんに関心を持っていただけるような運営委員会でありたいと願っています。

（代表　阿部　令子）

2026 年度ＣＣクラブ　第 11 回定期総会　ホームカミングデイ　（予定）

今年度の定期総会、ホームカミングデイを以下の日程で計画しています。

日時：2026 年 6 月 13 日（土）13：30 からを予定

場所：明治学院大学白金キャンパス内を予定

- **ＣＣクラブ第 11 回定期総会**
- **ホームカミングデイ**

開催形態などの詳細は、決定次第皆様にお知らせ致します。

編集後記

今号も多くの皆様から活動報告や原稿をお寄せいただき、感謝の気持ちでいっぱいです。微力ではありますが、こうして編集に関わり、皆さんの思いを形にするお手伝いが出来ることを大きな喜びと感じています。これからも本誌がＣＣ大学の修了生また各地区における皆様方の活動をつなぐ場となりますことを願っております。また私自身編集作業を通じ、皆様の多彩な活動を知るという貴重な体験をすることが出来ました。

（17 期　岡田晴行）

チャレンジコミュニティ通信 vol.55　2026 年 3 月 31 日発行
発行者　チャレンジコミュニティ・クラブ
事務局　明治学院大学　学長室社会連携課
（株式会社明治学院サービス）
〒108-0071　東京都港区白金台 1-2-37
Tel.03-5421-1555　Fax.03-5421-1556
Email ccclub@meijigakuin-s.co.jp
http://www.minato-ccc.jp
印刷協力　港区高輪地区総合支所協働推進課

会 報 部 会　（〇数字は期）

部会長　瀬能正実⑩
部　員　古橋義弘①　太田則義⑦
棟方千恵子⑫　長峯浩子⑮
森　容子⑮　宇津真治⑮
周藤孝夫⑮　石賀秀行⑯
岡田晴行⑰　萩原雅子⑰
チョン ドビーウィンキット⑰
協力部員　池畑博実⑩