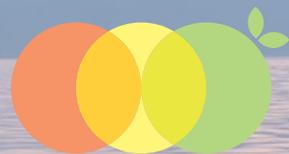


「くらしを、自分たちの手に取り戻す。」



m a m e n a

更科 安春

一般社団法人まめな Founder

1955年生まれ 東京都江東区出身

経 歴

海運業、印刷・デザイン制作業を経験したのち、株式会社イッセイミヤケにて総務人事、広報、知的財産等管理部門から、ブランドマネジメントを経験。

その後IT業界へ転職、2002年に株式会社 i-support を設立。インターネットコンサルティングを基軸にクライアントへ各種ソリューション提供。

2017年 MISTLETOE株式会社にて介護プロジェクトを中心に活動中。



Mikado-Island
三角島

Seto Inland Sea
瀬戸内海

Kubi
久比

Hiroshima
広島市

Kure
呉市

Osaki-Shimajima
大崎下島

 mamena

人口 約300名

住居等 約300軒

久比は、
これからの暮らしや仕事の仕方を
探究・創造する実験現場。

- Wellbeing な生き方
- これからの組織の形
- お金の流れを変える
- これからの学び

なぜ「まめな」を立ち上げたか

- 1) 3年間の母の在宅介護経験から、現状の介護制度の崩壊を危惧
→ “介護のない世界” を創ろう
- 2) 瀬戸内海の島、呉市大崎下島の集落、久比（くび）との出会い
→生涯現役で穏やかに暮らしているじいちゃん、ばあちゃんが手本
- 3) 高齢者の方々がより元気に楽しく生活できる→地域を元気にする
→赤ちゃんから高齢者までいる、ジェネレーションの多様化が必要

どんな場所にするか

多様な人々が自分らしく居られる場所 真のダイバシティ

現状社会課題を踏まえて

自分のやりたいことを見つける場

自己の探究と確立に向け

失敗が許される場

多世代・外来者のためのオープン拠点

久比は

研究・学び

相互扶助
コミュニティ

未来農業の
探究・実践

テクノロジー
開発

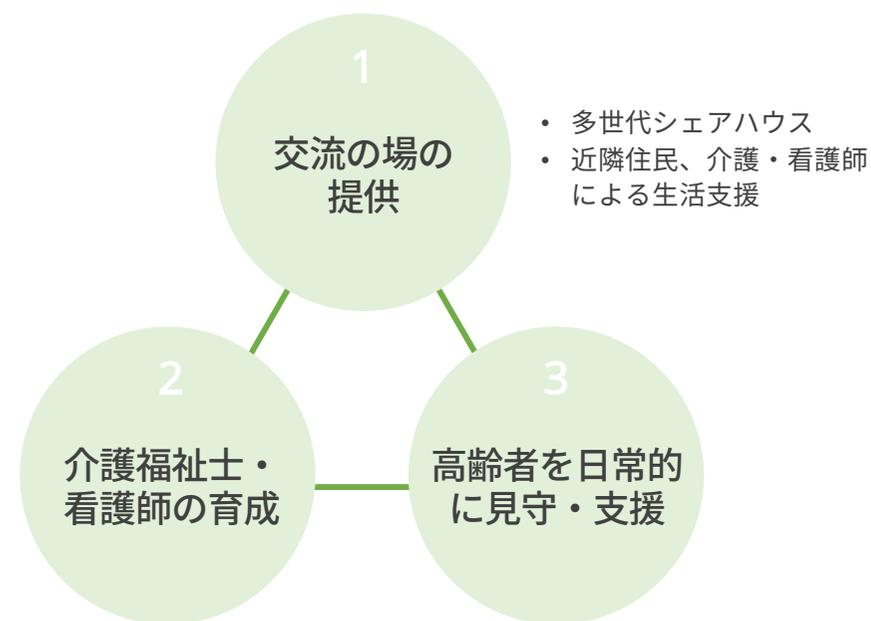


「介護のない世界」を創る

||

相互扶助コミュニティ

街ぐるみの介護と介護予防



ダブルワーク、パラレル勤務
による労働意欲の向上、維持

高齢者の自立期間
(健康寿命)を延ばす

食の根幹、これからの農の探究と実践

II

持続可能な農

自然環境と調和した生物
多様性を維持する農



多様な農法研究

有機栽培はじめ生物多様性を維持するためのさまざまな農法



農地形状の研究

水脈を活かした農地



水質研究

水循環と最適な水



土質研究

土中細菌、微量物質、最適土壌の研究

真の循環型農の探求



これからの学び

||

それぞれの個性と才能を引き出す

落ちこぼれを作らない

学びの多様化

カリキュラムや学年のない学校

自身の特性を自分で見つける。
早くから“自分は何者か”を知り自分の得意領域を伸ばす。

「自主性」

子ども自身が自分の興味を持てるものを見つけ、探求する。

「先生はいらない」

大人は伴走者。子どもたちの相談相手。安全の確保。

「だれでも一緒に」

さまざまなハンディキャップ（差異）で分けしない

テクノロジーで支援

テクノロジー開発・調査、
実証実験が可能な拠点

高齢化 + 遠隔地 + 果樹農地

調査、実証実験が行えるので開発の精度向上と期間短縮が可能。
地域が実証実験に協力することで、新たな収入源を確立する。

1 Elder Tech

高齢者の生活支援のための
技術開発

2 Medical Tech

過疎、遠隔地の医療受診
のための技術開発

3 Agri Tech

未来農業のための技術開発

まめなの組織の形と機能

テーマ

- ・ Wellbeing な生き方
- ・ これからの組織の形
- ・ お金の流れを変える
- ・ これからの学び

ミッション

「介護のない世界」
相互扶助コミュニティの創出

真の循環型農業へ
未来農の探究・実践

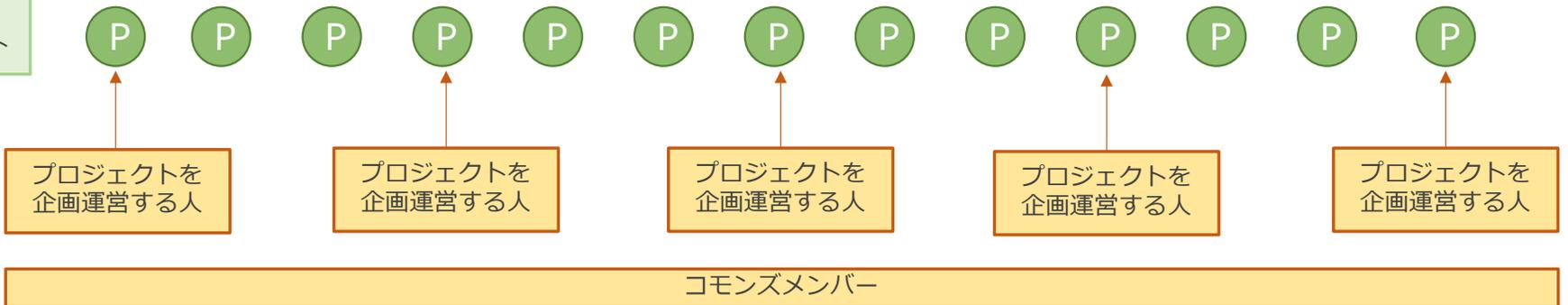
学育・生涯学習
これからの学びの探究

テクノロジー開発の
ための実証現場
Elder Tech, Medical Tech, Agri Tech

まめなコモンズ

まめなの仲間はコモンズの共有資源を共同で維持管理しその上で自分のやりたいことをプロジェクトとして進める

実現のための さまざまプロジェクト



AFCの8つの主要領域からみた

今まめなで進んでいるプロジェクト

1. 地域社会の支援と保健サービス：

訪問看護ステーションを設立

2. 屋外スペースと建物：

学びの場となる学舎設置

3. 交通機関：

海上モビリティの探究

4. 住居：

地域に残る空き家を改修

5. 社会参加：

やりたいことの事業化・起業支援

6. 市民参加と雇用：

ボランティアを誘導し柑橘畑の再生

7. コミュニケーションと情報：

場の提供 = コミュニケーション創出、高齢者のDX支援

8. 尊敬と社会的包摂：

多様な人々が楽しく安心して過ごせる commons の形成

補足資料

- ・まめなの施設
- ・まめなの各プロジェクト

1 まめな本部【旧梶原医院】

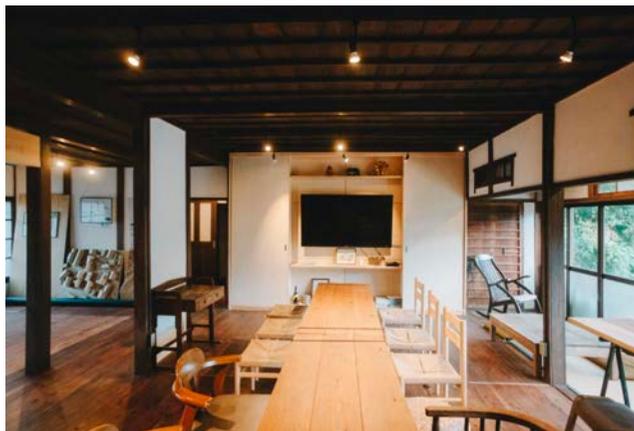


1) まめな食堂 一介護のない世界への入りロー

- 地域の食サポート
- 常に情報交換ができる場所=コミュニティ強化、再生
- 健康維持管理のためのアドバイス提供
- 食べると健康になる食の追求
- 個食の見直し、配食サービス
- 地産地消=持続可能な農のために



2) コミュニティスペース 一多様な人たちとの出会いの場一



- 既成概念を破壊する
- 自立した生活者を育む
- 思わぬ出会いを育む場（異業種、学生と社会人、プロアマチュア）



2 柑橘棟【旧医院入院病棟】

プライベート コワーキング & 宿泊ルーム

—これからの生活や仕事の仕方と、都市と地方の関係性を取り直すために—

- 都市に拘束された仕事のあり方を解き放ち、いつでも、どこでも、いくつでも仕事ができるようにする。
- コロナを体験して確証となった、都市と地方の協力共存の必要性、 それを実現化する拠点 = 多拠点生活の推進。
- 都会では得られない自然に対する感性を磨き、人と自然の関係性を再発見する。





3 Nurse & Craft 株式会社【旧梶原医院別棟】

訪問看護ステーション — Wellbeing(健康で幸せを感じながら生活する)の探究と実現—



- 地域の健康、介護相談所
- テクノロジーによる健康維持、改善プログラム開発
- IoT在宅診療開発
- 看護師さんのツアー拠点
- 看護師さんたちの働き方研究拠点
- コミュニティナース育成



4 崎原学舎

全ての世代が体験と交流を通じて 創造性を育む場

- 学育の拠点として
- 地域の憩いの場 カフェ・バー
- 図書館
- 庭ならびに畑は誰もが出入り自由な 体と頭をつた体験の場
- 水回りのカセット化 開発実験



放課後子ども教室

受託事業 担当 黒澤季理



呉市からの委託事業、
毎月2回まめなスタッフが子どもたちの意見を聞きながらテーマを設定し、皆で楽しく遊んでいます。



豊富にある柑橘を使った、ジュースづくり。
自分自身で絞ったジュースは格別。



段ボールでベース
キャンプづくり

地域の植生調査
皆で採集した植物を分類し、自分の
村にどんな植物があるのかを調査。



まめなの冒険

自主事業 担当 佐々木正旭、後東航



自分たちで設計して、猫の小屋づくり。

都会の中学生たちが1週間の田舎暮らし体験
自分たちのやりたいことを、皆で考えて実行。



完成した小屋を猫たちが使ってくれるよう、お願い。



ツリーハウスづくりも、自分たちで。

釣り好きの子どもたちは居合わせた
釣り人にレクチャーを受ける



釣った魚を、まめなスタッフ
に教えてもらい調理。

新渡戸学園スタディーツアー

自主事業 担当 黒澤季理



新しい修学旅行。数名の高校生が年2回来島。まめなに寄宿し、テーマを皆で考え発表。また地域の方々との交流も通して、様々な気づきを見つけていくツアー。



地域のおばあちゃんに教えてもらいながら、みかんジャムづくり。朝食のトーストに。自分たちで作ったジャムにみな満足。



おばあちゃんの家遊びに行く感覚で訪問。地域のことや子供の頃の話などのいろいろなお話を伺う。



最終日の振り返りの時間。滞在中に感じたことをそれぞれが発表。

広島大学、叡啓大学 インターン受入

それぞれ年2回両校からインターンの受け入れを行っています。
まめなのインターンは一般的な就職を前提としたインターンではなく、自分を再発見し自分なりの社会課題を見つけてもらうことが目的で、2週間の寄宿生活を通し、まめなの活動を共に体験することで、本当に自分のやりたいことを見直してもらっています。 本年度も春、夏9名がインターンとしてまめなに来てくれました。



叡啓大学 マイケル長井くん
コミュニティづくりをテーマに、
まめなに興味を持ってきてくれました。



最終日前日はいつも成果発表会、2週間の寄宿体験を通して、感じたこと、発見したことなどユニークな発表で私たちも楽しませてもらっています。

まめなに来たインターン生の多くは、その後もまめなを訪れてくれて、友達も連れてきてくれます。これまでのインターン生の何人かは卒業後もまめなの関わりを大切に思っていて、今ではまめなの活動をサポートをしてくれています。



おかず会

自主事業 担当 Nurse & Craft



毎月行われる“おかず会”

地域のおばあちゃんたちが、昔から食べ継がれてきたおかずを作り、様々な人たちも参加し食事会



地域の皆さんのお花見会にまめなのメンバーも加わって春のひと時を楽しく過ごしました。



音楽会 + 健康教室 まめな来てくれたら健康カフェ

自主事業 + 受託事業 担当 原田禎彦 / Nurse & Craft

3年前から毎月欠かさず開催してきた、まめな音楽会。本年4月より呉市からの委託事業として、認知症カフェとして認められたため、健康教室を合体させさらにバージョンアップ。毎回地域のおじいちゃん、おばあちゃんが、音楽を楽しみ健康維持の勉強をしに20名ほど参加してくれます。



企業や大学の研修場所として

持ち込み企画事業



本年度は企業や大学の研修場所としてまめなを利用させていただくケースが増えてきました。これにより、まめなには宿泊等の寄付売り上げが入るようになりました。何よりもまめなの施設環境が有効に使われることが嬉しいことです。

・広島大学

長坂ゼミによる、久比歴史調査。



・叡啓大学 起業塾の合宿研修



- ・叡啓大学 保井ゼミ サテライト研究室
- ・CTC伊藤忠テクノソリューションズの社内研修
- ・マツダを中心とする企業人の自主研修チームの研修合宿

久比 小さな暮らしの芸術祭

自主事業 担当 福島大悟



久比の人たちの暮らし方やそれに紐づいた価値観。この久比の暮らしの面白さをより多くの人々に共有し、それぞれの視点を通して感じた違和感から、新たな気づきを体験してもらう芸術祭。参加者自身が持つ価値観に気づき、様々なメディアや視点を通してこれからの「暮らし」について考えるということを目的にしています。



本芸術祭から編纂されたアートブックは、地域の皆さんにも好評なばかりか、一部書店でも取り扱いをしていただいています。



第1回目の今回はクラウドファンディングで費用を集め、10名の方々が参加してくださいました。

リノベ大工育成プログラム

自主事業 担当 福島大悟



久比に豊富にある空家（伝統的木造住宅）を教材に、今に活かせるリノベーション、素人でもできるリノベーションを学ぶプログラム（広島大学と共同事業）

A project by Shima-Kaigi & Renovative Carpenter Development School

6days Work shop

in 久比

計画期間のワークショップを通じて、相互経験コミュニティの芽を育つ。これから家づくりの想いを持つ、あるいはついすみんなですます。

■ 日程

Day 1-2	▶ 2024 11 / 23 Sat. - 24 Sun.
Day 3-4	▶ 2024 12 / 14 Sat. - 15 Sun.
Day 5-6	▶ 2025 1 / 18 Sat. - 19 Sun.

■ 参加費（宿泊・食事代込み）

Enjoy コース	10,000円 / 2days
Master コース	15,000円 / 2days

※ Master コースの参加には事前申し込みが必要。空きが少ないので早めにお申し込みください。

■ 場所 広島県大崎下島久比集落
まめな本部、但小棟部 ほか

参加フォーム

（お問い合わせ）
メールもしくはInstagramのDMで
mail: renovative130@gmail.com

この活動は、（公益）福祉財団が内閣府地域創成推進事業のSHPWGスキルアップイベント助成の支援を受けています。



今後の展開

- ・ 伝統的木造建築の今の時代へのバージョンアップ
草野球から大谷への道
- ・ 素人ながらも自分の手である程度のリノベーションができる人を増やす。
- ・ プロを目指す大工育成学校の設定
- ・ 久比をリノベーション建築物の見本市に
- ・ 建築設計施工会社や設備資材会社のスポンサーを募り、当プロジェクトの継続性を樹立する

