

申込
不要

・YouTubeや
メディアでも大人気！



残り少ない時間、
やりたいことや知りたいことは膨張するばかり。
寂しいなんて思っている暇はないのです。



ウリウリばあちゃんの

「今がたのしくなる」

素敵な生活 お話会

「今」を楽しむ力をそだてよう。

3.7 土

14:00~16:00

参加費
1000円

会場：板橋区立文化会館 第1・第2和室
(東京都板橋区大山東町51-1 5階)

1 講演

ウリウリばあちゃん
のお話会



2 対談

ウリウリばあちゃん
×
福祉ジャーナリスト
浅川 澄一氏

3 対話

「夢を棚卸し」時間
ドリームウォールを
つくろう

様ざまな年齢層から人気の「ウリウリばあちゃん」こと、なかはらけい子さんをお迎えして、シニアライフを楽しく考えるイベントです。

歳を重ねても、夢ややりたいことを大切にして、自分らしく生きるためのヒントに溢れた講演会に、ぜひお越しください。

共催：いたばし対話プラス・公益社団法人長寿社会文化協会

後援：板橋区・板橋区社会福祉協議会

問合せ

公益社団法人
長寿社会文化協会



03-5405-1501

(受付時間：平日9:30~17:30)

詳細はこちら



人生を彩る「好き」を紡ぐ ウリウリばあちゃん



なかはらけい子
さん

Hello!

登録者数約6万人のシニアユーチューバー

Instagramで日々の暮らしを発信

著書に「68歳、つましくも贅沢な暮らし」
「69歳、しあわせを生み出す自然な暮らし」

八ヶ岳の山奥で、豊かな田舎暮らしを40年。今回のゲスト、うりうりばあちゃんは、ただの山暮らしの達人ではありません。プロの機織りと染めの技を、誰にでもわかるように優しく教えてくれます。味噌、醤油、麹といった発酵食品の手作りから、薪割りといった山暮らしの知恵まで、毎日の暮らしを「作品」に変える達人です。瀬戸内海の穏やかな風景で育ち、今は八ヶ岳の雄大な山の中で暮らす彼女は言います。

「人生は、夢とチャレンジでできている！」年齢や場所にとらわれず、自分の「好き」を追求し、発信し続ける姿は、私たちの心に火を灯します。

「YouTubeは若い人が見るもの」と思っていませんか？

実は、NTTドコモモバイル社会研究所の調査によると、60代の9割、70代は7割がSNSを利用しており、さらにSBIエステートファイナンスの調査では、シニア世代のYouTube利用率が9割近くに達していることがわかって

います。

その理由は「手軽に情報収集できる」

「視覚的にわかりやすい」など様ざま。

今、趣味や健康、学びなど、人生を豊かにする情報を、動画で気軽に楽しむ方が増えているのです。



ウリウリばあちゃんの
YouTubeチャンネル▶



ウリウリばあちゃんの楽しい田舎暮らし

ウリウリばあちゃんの
本はこちらから▶

