

申込
不要

YouTubeや
メディアでも大人気！



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)



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。

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

様々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

詳細はこちら

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)



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、麴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エスレ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➤

