
シニアAIネットワーク（SAN）
SAN
SAN憲章
AIでつくる、なつかしい未来。
明日は我が身。
だから、今から仲間をつくる。
人生の後半こそ、フロンティアへ。
シニアがつくり、みんなで育て、次世代へ引き継ぐ社会の港。
シニアAIネットワーク（SAN）

10年後の自分を、想像してみませんか。





- □ 一人で食事をする日が増えたら
- □ 車の運転をやめたら
- □ 買い物が大変になったら
- □ 話し相手が少なくなったら

これは、誰かの話ではありません。

明日は我が身。

だからこそ、元気なうちから仲間をつくり
助け合える関係を育てる。それが SAN です。

元気なのに、暮らし続けることが難しい。



ある80代の男性の話です。
頭もしっかりしていて、今もパソコンを教えるほど元気です。ところが、毎日の食事に困るようになりました。

もし、近くに一緒に食事をする仲間がいたら。
買い物を手伝える人がいたら。
住み慣れた自宅で、もう少し長く暮らせたかもしれません。



暮らしの小さな困りごとが、その人の生活全体を変えてしまうことがあります。

だからこそ、仲間と支え合える関係が必要です。

よその家で夕食を食べた、あの頃。



子どもの頃、
近所の家で夕食を
ごちそうになることが
ありました。

家族以外の人とも
同じ食卓を囲み、
何気ない話をしながら
食事をする。

そんな「お互い様」の
暮らしがありました。

私たちが取り戻したいのは、
人と人が自然につながり、
困ったときに助け合える温かさです。



今の時代にも、
そんなつながりを
もう一度。



シニアこそパソコン。

「シニアこそ新しい技術を学び、
仲間とつながり、人生をもっと豊かにできる」
── そんな思いから、1997年、
シニアネット久留米が誕生しました。

30年の歩み

1997年〜
シニアネット久留米
シニアの学びと
仲間づくりの
場を創設

2000年代〜
新現役の会
定年後の
「もうひと働き」で
地域に貢献

2020年代〜
AIシニア革命
AIを相棒に、
記憶・経験・知恵を
未来へ

そして、いま
シニアAIネットワーク（SAN）
30年の実践をつなぎ、
次の世代へ引き継ぐ
社会の港

技術は変わっても、「学び・つながり・挑戦する喜び」は変わりません。

パソコンからAIへ。
30年にわたるシニアの挑戦が、
いま、シニアAIネットワーク
（SAN）として、新しい
ステージへと進んでいます。



スーツという鎧を脱ぐ場所。





定年後には、人生の踊り場が必要だった。

会社を退職すると、長年の肩書や役割を離れ、
地域の一人として暮らし始めます。
しかし、それは思っているほど簡単ではありません。



新現役の会

すぐに新しい役割を求めず、
まずは仲間と語り合う場として
生まれました。

- これまでの経験を見つめ直す
- できることを探す
- 少しずつ地域とつながる

**それは、会社という世界から
地域社会へ移るための
「人生の踊り場」でした。**



**人には、肩書を外して
自分自身に戻れる場所が必要です。**

SANは、そんな場所でありたいと考えています。

マルセイユの港で見た風景。

フランス・マルセイユの港町で、
年齢も国も職業も違う人たちが、
カフェのテラスで自然に語り合っていました。
そこには、肩書きのない、
ゆるやかで温かい「つながり」が
ありました。





**「こんな、気軽に集える場が、
日本にもあったらいいな」**

そのときの思いが、
シニアAIネットワーク（SAN）の原点です。

**SANは、誰もがふらりと立ち寄り、
語り、学び、支え合える「人生の港」を目指しています。**

そして、AIと出会った。

78歳のとき、私はAIと出会いました。
忘れていた記憶がよみがえり、
書きたかったことが次々と
形になっていきました。





記憶をたどる
（思い出の整理）



書く・まとめる
（経験を伝える）



本にする・仲間に伝える
（新しい挑戦）



AIは、年齢に関係なく
「やりたいこと」を
応援してくれる、
心強い相棒です。

SANは、aiを味方にして、学び、創り、発信する
シニアの新しい生き方を応援します。

SANという港。

SANは、挑戦する人も、支えを必要とする人も、
誰もが立ち寄れる「人生の港」です。



学ぶ
（AI・IT・新しい知識）

つながる
（仲間・対話・交流）

創る
（執筆・表現・発信）

挑戦する
（やりたいことにチャレンジ）

支え合う
（暮らしの工夫・助け合い）

SAN
シニアAIネットワーク

こんな人が訪れています

- ☑ 新しいことを学びたい
- ☑ やりたいことに挑戦したい
- ☑ 経験を活かして地域に役立ちたい
- ☑ 一人の暮らしが少し不安
- ☑ 話せる仲間がほしい
- ☑ できることで誰かの役に立ちたい

**SANは、学び、つながり、挑戦し、支え合いながら、
人生の後半をもっと豊かにする、みんなの港です。**

SANが大切にする三つの自立。



SAN（シニアAIネットワーク）は、
シニアが、これからの人生を
自分らしく、いきいきと生きるために、
三つの自立を大切にしています。

健康的自立

心と体を整え、
できるだけ長く、
元気に動ける自分でいる。



- 食事・運動・睡眠の見直し
- 緑習慣（四葉緑汁など）
- 病気を防ぎ、体力を保つ

知的自立

AIを味方に、
学び続け、
考え、創る力を持ち続ける。



- AIを使って調べる・学ぶ
- 記憶を整理し、書き残す
- 趣味・創作・情報発信

社会参加

人とつながり、
地域で役割を持ち、
支え合いながら生きる。



- 仲間と学ぶ・語り合う
- 地域の活動に参加する
- 経験を次世代へ伝える

**この三つの自立がそろうことで、
シニアの人生は、もっと自由に、もっと豊かになります。**

SAN
シニアAIネットワーク

健康で、学び続け、社会とつながる。
それが、人生100年時代の自立した生き方です。

年齢ではなく、人生の状況に合わせて。



SANは、年齢や体の状態、暮らし方にかかわらず、それぞれのペースで参加できる、やさしいネットワークです。

元気に活動したい人



- 新しいことに挑戦
- 仲間と学ぶ・創る
- 地域で役割を持つ

自宅でゆっくり学びたい人



- 自分のペースで学ぶ
- 思い出を整理・記録
- オンラインで交流

支えが必要な人



- できることから参加
- 聞くだけでもOK
- 仲間の見守りと支え

家族と一緒に楽しみたい人



- 家族と一緒に学ぶ
- 思い出を共有する
- 世代をつなぐ交流

できることから、いつでも、どこからでも。

SANは、一人ひとりの「いまできること」を大切にします。

SAN
シニアAIネットワーク

年齢も、体力も、暮らし方も違っていい。
それぞれの人生に合った参加のかたちが、ここにあります。

人が主役、AIは相棒。

昔の「夜なべ談義」のように、
人が集まり、語り合い、
そこにAIがそっと寄り添って、
話を広げ、形にしてくれます。



AIに聞いてみましょうか？

いいですね！
それ、
まとめてみたい！

調べる
（知る）

まとめる
（書く・整理する）

形にする
（写真・文章・動画）

つながる
（仲間と共有する）

語り合うのは、やっぱり「人」。
AIは、その思いを広げてくれる、頼もしい相棒です。

SAN
シニアAIネットワーク

人の経験とAIの力を合わせて、
地域の記憶を未来につなぐ、新しい「夜なべ談義」です。

たのしいAIサロン。

スマホで気軽にAIを体験し、
教え合い、笑い合いながら、
新しいことに挑戦する
地域の集いです。



スマホで AIを体験



話しかけて、
質問してみる

思い出の写真 をよみがえらせる



昔の写真を
カラーで楽しむ

自分の物語を 書いてみる



AIと一緒に
人生の物語を綴る

仲間と 教え合う



わからないことも
みんなで解決



「学ぶ・つくる・語り合う」
AIをきっかけに、地域でつながる、
笑顔のサロンです。

はじめての方も
大歓迎！
見学だけでも
どうぞ！

SAN
シニアAIネットワーク

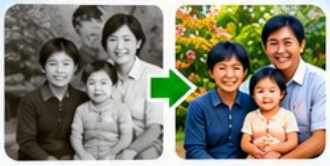
たのしいAIサロンは、
シニアによる、シニアのための、やさしいAIの交流の場です。

AI思い出サロン

家にこもりがちな高齢者を
やさしく地域に連れ出し、
懐かしい思い出を
AIとともに語り合い、
心が元気になる
みんなのサロンです。



懐かしい写真をよみがえらせる



昔の写真をAIで
カラー化し、
思い出を語り合う。

ふるさとの風景を再現する



生まれ育った
町や風景を
AIでよみがえらせる。

あの頃の味を思い出す



母の味、
なつかしい料理の
話で会話が
はずむ。

みんなで語り合う



思い出をきっかけに
笑い、語り合い、
心が
元気になります。

家から一歩、みんなと一緒に



声かけや送迎で、
家にこもりがちな
方も安心して
参加できます。



思い出は、人を外へと連れ出す力がある。

- 外出のきっかけをつくる
- 会話で脳をやさしく刺激する
- 地域でのつながりを育てる

SAN
シニアAIネットワーク

AI思い出サロンは、
認知症カフェとも連携し、
地域で支え合う、やさしい居場所です。

二つのサロンは、つながっている

「たのしいAIサロン」と「AI思い出サロン」。
この二つは別々の活動ではなく、
互いに支え合い、誰もが参加できる一つのつながりです。

たのしいAIサロン

AIを気軽に体験し、
学び合い、仲間と楽しむサロン



- スマホでAIを体験
- 画像・文章・会話を楽しむ
- 新しいことに挑戦する

つながる
支え合う
広がる

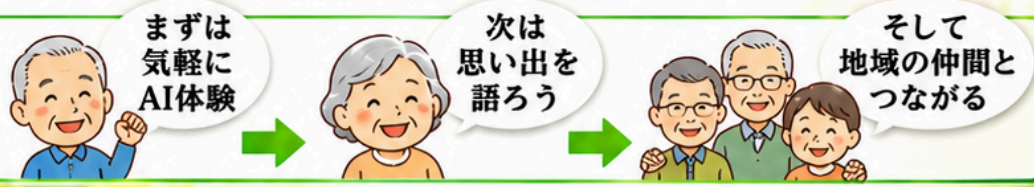
AI思い出サロン

懐かしい写真や記憶をきっかけに、
家にこもりがちな方を外へ連れ出すサロン
（認知症カフェのようなやさしい場）



- 思い出の写真をAIでよみがえらせる
- 昔の暮らしや料理を語り合う
- 外出のきっかけと笑顔をつくる

行き来できる、やさしい仕組み





誰一人、取り残さない。
どの入口からでも、
つながれる。

SAN
シニアAIネットワーク

二つのサロンがつながり、
学び・思い出・交流・支え合いの輪を
地域に広げていきます。

P16

困りごとは、仲間づくりのきっかけ

「ちょっと困った…」
「これ、私だけ？」
そんな小さな困りごとを
みんなで話し合うことが、
支え合いの輪をつくり、
新しい仲間づくりに
つながります。



よくある「小さな困りごと」の例

食が細くなってきた



AIで
食べやすく栄養ある
レシピを提案

買い物袋が重くてつらい



AIで
宅配・移動販売・
買い物支援を紹介

移動がむずかしい



AIで
移動手段や
地域サポートを調べる

困っていても言い出せない



AIで
気持ちを整理し
家族や仲間に伝える
言葉を考える

近くのスーパーが閉店した



AIで
代わりの買い物先や
地域の支援情報を探す

話すだけで、
「困りごと」が
「つながり」
に変わる！



- 一人で抱え込まない
- みんなで知恵を出し合う
- AIの力も借りて、できることを増やす
- 困りごとが、仲間づくりのきっかけになる

SAN
シニアAIネットワーク

SANは、日々の小さな困りごとから
支え合い・学び合い・つながり合う、
やさしい地域のプラットフォームです。

P17

食卓から始まる、新しいお互い様

一緒にごはんを食べる。
それだけで、
心がほぐれ、
会話が生まれ、
自然な支え合い
が始まります。
AIも活用しながら、
「食」をきっかけに
新しい“お互い様”
の輪が広がります。



食がつなぐ、4つの「お互い様」

一緒に食べて元気になる



食欲がわき、
栄養も心も
元気になります。

料理の知恵を分かち合う



AIで簡単レシピや
栄養の工夫を見つけ、
みんなで共有します。

作って届ける支え合い



作りすぎた料理を
近所におすそ分け。
自然な見守りにも
つながります。

食を通じたつながりの輪



食のイベントや
地域の交流で、
外出のきっかけが
広がります。



AIでできる食のサポート例

- 栄養バランスのよい献立を提案
- 家にある食材で簡単レシピを紹介
- 季節の食材や健康のポイントを解説

AI

「食」は、
元気と
つながりを
つくる
キーワード
です！

SAN
シニアAIネットワーク

**食卓から生まれるつながりが、
地域の「お互い様」を育て、
だれもが安心して暮らせるまちをつくります。**

P18

AIサロン同士がつながると

各地域のAIサロンでは、
それぞれの地域に合った
活動が生まれています。
その実践をみんなで
共有し合うことで、
他の地域でも
すぐに生かせる、
学び合いのネットワーク
が広がっていきます。

久留米のAIサロン



- 昔の写真のカラー化
- 昭和の思い出を語る
- 地域の記憶を残す

東京（墨田区）のAIサロン



- スマホでAI体験
- 写真の加工・整理
- はじめてのAI相談

千葉（市川）のAIサロン



- 思い出の聞き書き
- 地域の散歩と写真記録
- 世代間交流（孫と一緒に）

地域の認知症カフェ



- AIで昔の風景を再現
- 会話が増え、笑顔が広がる
- やさしい見守りの場

SAN
シニアAI
ネットワーク







- 実践事例の共有
- 教材・資料の共有
- 運営のコツを学ぶ
- 新しい活動のヒント

SAN
シニアAIネットワーク

地域の実践がつながり、
学び合い・支え合い・広がり合う、
全国のシニアのネットワークです。

P19

オープンユースという約束

SANは、
地域で生まれた
知恵・教材・実践の
ノウハウを
囲い込まず、
みんなで自由に
使える
「オープンユース」
を基本にしています。



SANのオープンユースとは？

みんなで共有するもの（自由に使えます）

- サロンの教材
- AIへの質問例
- 成功・失敗の体験談
- チラシ・運営のテンプレート

共有しないもの（必ず守ります）

- 個人情報(氏名・住所・連絡先など)
- プライバシーに関わる内容（病歴・家族の事情など）
- 本人の許可がない写真や記録

オープンユースで生まれる広がり



すぐに始められる（まねできる）



他の地域でも広がる



全国の仲間とつながる



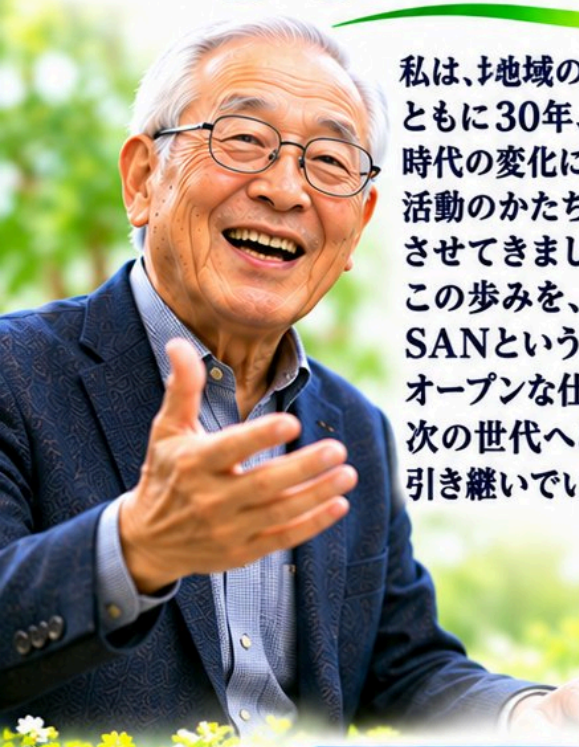
知恵が集まりみんなで進化する

SAN
シニアAIネットワーク

オープンユースは、
一人の知恵を、みんなの力に変える、
やさしい約束です。

P20

30年の歩みを、未来へ引き継ぐ



私は、地域のシニアとともに30年、時代の変化に合わせて活動のかたちを進化させてきました。
この歩みを、SANというオープンな仕組みで、次の世代へと引き継いでいきます。

30年の歩み（3つのステージ）

1997年～ シニアネット久留米
（シニアのICT学習と交流の場を創設）



2000年代～ 新現役の会
（学び直し・社会参加・地域貢献の実践）



2020年代～ シニアAIネットワーク（SAN）
（AIで学び合い、つながり、広がる全国のオープンネットワークへ）



経験を「次の世代の力」に変える

実践で得た知恵



30年の活動で培った経験とノウハウ

教材・プロトコル化



誰でも始められる手順・教材・事例にまとめる

全国で共有



地域を超えて経験・ノウハウを自由に共有

次の世代へ



シニアの学びと挑戦を次の世代につなぎ、持続する仕組みにする

SAN シニアAIネットワーク

30年の実践を「みんなの財産」として残し、未来のシニアへ引き継いでいきます。

SAN憲章
私たちの七つの約束

SAN憲章

シニアAI
ネットワークの
基本理念と
行動原則

1. **人生の後半の可能性を信じる**
   年齢にとらわれず、いつからでも新しい一歩を踏み出す。
2. **明日は我が身として考える**
   他人ごとではなく、自分のこととして受け止め、仲間の困りごとにも寄り添う。
3. **人を主役に、AIを相棒にする**
   AIは道具ではなく、人生を広げる心強いパートナーとする。
4. **支える人と支えられる人を固定しない**
   状況に応じて、誰もが支え、支えられる関係を大切にする。
5. **知識と経験を分かち合う**
   自分の知恵や経験を惜しまず共有し、みんなの学びにつなげる。
6. **地域から始め、社会とつながる**
   小さな実践を地域に広げ、やがて社会全体の力にしていく。
7. **次の世代へ引き継ぐ**
   シニアの経験と知恵を、子や孫、次の世代へつないでいく。





SAN
シニアAIネットワーク

「一人はみんなのため、
みんなは一人のため」
――これが、私たちのSAN憲章です。

P22

おわりに―いま、ここから始めましょう



SANは、まだ始まったばかりです。
大きな組織ではありません。
特別な人だけのものでもありません。

三人集まれば、そこからSANは始まります。

ご自分の地域で、仲間といっしょに、
まずは小さな一歩を踏み出してみませんか。

三人で始める



友人やご近所で、
まず3人から。

楽しく実践する



AIを使って、
学び・語り・つくる。

地域へ広げる



一つのサロンが、
地域を元気にする。

**一人ひとりの経験が、
地域の力となり、
やがて社会を変えていく。**

今日からできる、最初の一歩

- 仲間と「やってみたい」を話す
- 身近なテーマでAIを試す
- たのしいAIサロンを開いてみる
- 経験をSANで共有する

SAN
シニアAIネットワーク

**人生の後半こそ、フロンティアへ。
さあ、あなたもSANの仲間に。**