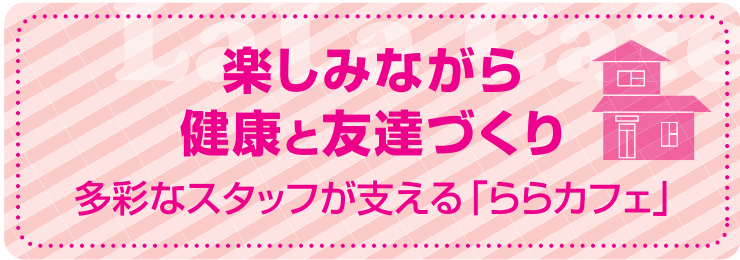


- 楽しみながら健康と友達づくり
—多彩なスタッフが支える「ららカフェ」…………… 1～2面
- マンション住民を交流イベントでつなぐ
—カーサ桜上水「みんなのわ」…………… 3～4面
- 令和2年2月1日リニューアル! すぎなみ地域コム
—杉並を拠点に活動する地域団体情報サイト…………… 4面

杉並 づるる

つなぐ
ささえる
ひろがる

2020年2月発行 vol. 15



杉並区内では、きずなサロンなど民間のボランティアスタッフが運営しているコミュニティーサロンが、各地で展開されています。多くが高齢者の身近な居場所として利用され、定着しています。サロンでの様々な活動を通じて参加者同士が知り合い、楽しみながら交流する支えあいの場となっています。その中から、町会など地域の支援を受けながら活動を続けている「ららカフェ」(成田東1丁目)を取材しました。

町会の集会所を借りて

「ららカフェ」(以下「カフェ」)の活動は東二会館という2階建ての小さな建物が拠点。東二会館は東二会という町会の集会所です。つまり、町会の集会所を借りて活動しているのです。看板がなければ、民家とも思える佇まいです。

カフェは第1～第4木曜日が“開店日”。第1と第4木曜日はノルディックウォーキング※、第2と第4木曜日が脳トレ健康麻雀、第3木曜日が「うたごえ」(一緒に歌を歌う)というメニュー。ノルディックウォーキングと麻雀が重なる第4木曜日の昼すぎは参加者でにぎわいます。このほかに第1木曜日には「介護よろず相談」(予約制)も行っています。



会場の東二会館

1月の第4木曜日にカフェをのぞいてみました。残念ながらこの日は朝雨が降り、ノルディックウォーキングは中止です。午後1時からの麻雀を楽しもうと三々五々、常連が集まってきます。皆さんなんとなくウキウキした表情。フロアリングの1階に3卓、畳の2階に2卓。いつものメンバーがそろった2階の卓は、世間話もそこそこにゲームが始まりました。その隣の卓は1人足りません。4人そろうまでは気長におしゃべりです。階段の上り下りがない1階はベテランが中心。それぞれのペースで牌(ぱい)を打ちます。

最後は「おしゃべりタイム」

カフェ代表の増田みち子さんは「この麻雀は時々順番を間違えたり、リーチしたのに上がりを忘れてしましますが、おしゃべりしながら和気あいあい。それがとってもいい」と言います。緩やかさ、おおらかさが楽しさの秘訣のようです。

「麻雀は半荘(ゲーム1巡)が原則です。その後は1階へ集ってもらってお茶会にします」とお



最後は必ず「おしゃべり会」

茶会担当の森田節子さん。カフェでは何につけ、終わったら帰るではなく、必ず最後におしゃべりタイムを作ります。「みんなが知り合いになって支えあう友だちの輪を広げたい。それがカフェの第一目的です」(増田さん)

地域との協力関係を大事に

増田さんによると、カフェの立ち上げは、NPO法人が主催したボランティア養成講座(平成25年)に参加したのがきっかけ。「講座終了後に主催者からカフェ立ち上げを勧められましたが、私も仲間も『そんなのできない。赤字が出たらどうするの』と腰が引けていました。それが、カフェ実習生として活動しているうちに段々面白く

なってきた…。申請していた杉並区社会福祉協議会の地域福祉活動費助成金が認められたことも背中を押ししました。

当初のカフェは、地域の集いの場として開放していた個人宅を借り、平成26年4月にスタートしました。半年ほど続けたところで、家主が病気を契機に引越することになり、カフェ



マイペースの麻雀

を続けるかやめるか岐路に立たされました。増田さんらはやめることも考えましたが、カフェに参加している

たご近所の高齢者が「こんな楽しい会がなくなるのは寂しい。どこか場所を探します!東二会館が借りられるかもしれない」と助け舟を出してくれました。町会に掛け合ったところ、「町会としてもやるべき活動なので、集会所を使ってください」とうれい返事です。

ボランティアを楽しむ

カフェのスタッフは60歳から88歳までの12人です。スタッフの特長は「皆それぞれ前歴、特技が違う多彩な人材がそろっている」(増田さん)こと。東二会館のすぐそばで保育園を経営しているケアマネジャーでもある橋本慎さん、ノルディックウォーキング講座に参加して元気になった青木久二男さん、会計・経理に強い扇和子さん、長い間ヘルパーの仕事やふれあいの家のスタッフをしていた森田さん。増田さんは代表としてカフェの運営に目を配り、橋本さんは介護相談やカフェの雀卓などの



カフェの運営委員会

管理、青木さんは参加者への長寿応援ポイント※の配布、扇さんは会計と「うたごえ」のリズム体操、森田さんはランチやお茶会のメニューやお菓子づくり、食材の調達をそれぞれ担当しています。モットーは「ボランティアを楽しむ」こと。そして「みんなで役割を分け合い、都合が悪い人が出ても肩代わりする」「会の運営はみんなで話し合っ決めて決める」を心がけていると言います。

こうした運営とカフェの雰囲気が参加者に受け入れられ、参加者数(年間延べ人数)は平成26年の740人が29年以降は1,000人をを超えるまでになりました。参加者からは「ノルディックウォーキングに参加して4年経ったら、血管年齢が10歳若返って医者も驚いた」(70代男性)、「麻雀の講師を引き受けたら、やりがいが出て楽しい」(70代女性)など感謝の言葉が届いているとのこと。

カフェは杉並区の令和元年度健康づくり表彰※最優秀賞を受賞しました。その活動が参加者の健康寿命を延ばし、友達づくりと地域の支えあいの輪を広げていると評価されたものです。増田さんらは特にノルディックウォーキングをさらに普及させたいと意気込んでいて、来年度はゆうゆう館と連携して合同でトレーニングができないか検討するそうです。



ノルディックウォーキング

活動継承へ若手スタッフを

「今後の課題は?」の質問に、増田さんは「高齢者の居場所を継承していくには、ボランティアという善意だけではやり切れません。若手スタッフと交流、協力し、アイデアを出し合うことが必要。若手スタッフに少しでもお礼が出せるような財政的な力量を付けたい」と答えました。

カフェの場所がなくなるというピンチを、地域の高齢者の熱意と町会の協力で乗り越えたのが物語るように、地域にしっかり根付いていると感じるカフェでした。

※ノルディックウォーキングとは、2本のポール(ストック)を使って行う歩行運動。クロスカントリースキーの選手が、夏場のトレーニングとして行っていたのが始まり。

※長寿応援ポイント事業とは、高齢者の健康長寿と社会参加を応援するとともに、地域における支えあいの広がりを目指した事業です。認定を受けた活動に参加した対象年齢の方には、ポイントシールをお配りします。

※健康づくり表彰は、生涯にわたって健やかでいきいきと暮らせる健康長寿の実現を目指し、健康づくりへの関心や理解を高めるために実施しています。

マンション住民を交流イベントでつなぐ

— カーサ桜上水「みんなのわ」 —



赤の他人同士が一つの建物に集まって住むマンション。入居者には、煩わしい近所付き合いを好まない人も少なくないと言われます。けれども、マンション内で互いに支えあえる関係があったら、より安心して暮らせるはず。単身高齢の入居者が増えてきたマンション「カーサ桜上水」(下高井戸2丁目、148戸)では、高齢者の見守りからスタートした自主活動が、住民同士のつながりとなり互助の活動へと広がり始めています。

発起人は女性住民



マンション自治会主催の住民交流イベントが行われた12月の日曜日の午前、カーサ桜上水を訪ねると、エントランスホールで十数人の住民たちが会場作りの真っ最中。

倉庫からイスやテーブルを運んできたり、テーブルの上にお菓子を並べたり。ビン・缶の回収ケース2つに板を渡し、上からクロスをかけると、福引コーナーができました。風船やサンタクロースの人形など、クリスマスらしい飾り付けも。「皆さん、何も言わなくてもどんどん自主的に動いてくれるので、助かります」と話すのはあんしん協力員※の野村佐智子さんです。

次第に人数が増え、定刻10時を過ぎる頃には30～40人ほどの参加者があちこちでおしゃべりの花を咲かせています。お菓子も福引の景品も全て自主的な提供品。会費は集めていません。いただき物をご近所で分け合うような感覚だとか。元看護師の鈴木多美子さんは、参加者の手をマッサージしながら相手の体調を気遣います。希望者には血圧を測る用意もあります。お散歩に向かうのか若いお母さんがベビーカーを押して会場を通ると、子育ての大先輩たちが声を掛けていました。



住民でにぎわうエントランスホールの交流会場

「出張保健室」で交流が発展



手のマッサージをしながら参加者と語る鈴木さん

このマンションでは以前に、「お元気カード」という理事会が始めた安否確認の仕組みがありました。希望者の郵便受けに担当者がカードを入れ、それを受け取った人が理事会の郵便受けに戻すことで、その人の健在が確認できるという仕組み。ただ、利用者の高齢化もありうまく機能せず、プライバシーも課題だったため、平成28年に野村さんと鈴木さんが理事になったときには使われなくなってしまいました。そこで、2人は代わりに何かできないかとケア24(地域包括支援センター)永福へ相談しました。

協議を重ねた後、翌年6月から月1回木曜日開催の「出張保健室」が始まります。ケア24職員がマンション住民のために健康相談コーナーを設け、血圧計と体組成計を持ち込みました。同時に、椅子とテーブルを置いた団らんの場も。マンションには集会室がないため、マンションの理事会の了承を得てエントランスホールを会場にしました。回を重ねるうちに、自然とお菓子が持ち寄られるようになり、「出張保健室」会場はお茶会のようになってきました。このつながりから、春には近くの公園でお花見会を開いたり、フラダンスの会を楽しんだりさまざまに交流が発展しています。

認知症サポーター※でもある野村さんと鈴木さんは、増えた顔なじみに認知症サポーター養成講座への参加を呼びかけ、仲間を増やしていきました。「出張保健室」の後に、一緒にランチをしたり、喫茶店に出かけるなどの交流が生まれ、成果は着実に現れています。

高齢者だけでなく多世代の交流を



住民たちは「高齢者だけでなく多世代の交流も大切」と気づきます。「子育て中の孤立した若いお母さんたちなど、相談相手が必要な若い人たちもいます。世代を超えて助けあえるつながりを作らなければ」。そこで、もっといろいろな人が参加しやすいように、令和元年6月から偶数月に一回、日曜日に住民のみの活動を始めました。(ケア24による「出張保健室」は、奇数月のみとしました。)狙いは当たり、世代を超えて参加者が増えました。住民同士、すれ違えば挨拶し合うようになり、防災訓練の参加者も増えました。8月の会でヨーヨー釣りなどを用意したところ、若い親子の参加も多かったと言います。

クリスマス会の演出をした取材の日は、マンションの理事長がこの活動に名称を付けようと呼びかけ、参加者から続々と手が上がりました。そして、住民のみの活動は「みんなのわ」に決定。

「みんなのわ」が多世代交流の場として定着すること、マンションや地域で顔なじみが増え、互いに助けあえる関係性が生まれること。この2つが目標です。「みんなのわ」の温かいふれあいに、マンション住まいのイメージの変わる兆しを見た気がします。



左から鈴木さん、野村さん、理事の坂井つや子さん

※あんしん協力員とは、見守りや声かけで高齢者をサポートする「たすけあいネットワーク（地域の目）」事業に協力いただいているボランティアです。

※認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族をあたたく見守る応援者です。

令和2年2月1日
リニューアル!

すぎなみ地域コム

杉並を拠点に活動する地域団体情報サイト

区が運営する地域団体情報サイト「すぎなみ地域コム」では、NPO法人や地域活動団体、町会・自治会、学校支援団体、イベントの実行委員会など、区内で活動する団体が登録し、情報発信を行っています。

地域コムは、平成23年4月に運用を開始し、これまで区民の皆さまの地域活動への参加や地域活動団体間の協働の取り組みを支援してきましたが、その間、情報通信技術の発達によりSNSやスマートフォンなどが普及しました。

こうした社会の変化に合わせ、より情報発信がしやすく、より多くの方々に見ていただけるようなサイトを目指し、2月1日にリニューアルオープンしました。ぜひこの機会に新しいすぎなみ地域コムを使って、団体の情報を発信してみませんか。

サイトの特長

- ポータル（総合）サイトと各団体の基本情報を紹介した団体概要ページで構成
- 各団体が独自に運営するウェブサイトやSNSとリンクし、団体の発信力を高める機能を追加
- チラシ画像が投稿できる新しい機能も追加



「すぎなみ地域コム」トップページ（イメージ）

無料で使える地域団体情報サイト ▶ <https://www.sugi-chiiki.com/>

登録・申し込みに関する問い合わせ

すぎなみ協働プラザ（杉並区阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域区民センター4階）

電話▶03-3314-7260 E-mail▶chiiki@nposupport.jp（すぎなみ地域コム専用）

