

杉並 づるる

つなく
ささえる
ひろがる

2020年8月発行 vol. 17

今号の主な内容

- こういう時だからこそ… 高齢者を元気づけ、支援したい…… 1～2面
- 第1層生活支援コーディネーターは吉元さん…………… 2面
- 遠慮しないで!!「助けられ上手になろう」
—天沼尚和会弁天池公園ラジオ体操会…………… 3面
- ゆっくり気軽にみんなで地元を歩こう
—KMG高円寺(体と町を元気に)…………… 4面

こういう時だからこそ… 高齢者を元気づけ、 支援したい



新型コロナウイルス感染(以下「コロナ」)は再度拡大の傾向にあり、高齢者の地域での集いはまだまだ自粛基調が続いています。前号に続き、「こういう時だからこそ高齢者を元気づけたい、支援したい…」と、新たに取り組みを始めている事例を取り上げます。

大学生ボランティアが高齢者にメッセージ — 明治大学和泉ボランティアセンター

ケア24(地域包括支援センター)永福が開催している集いのひとつに「お茶会」(地域交流会)があります。平成19年度から10年以上も続いている高齢者の交流の場です。大きな特徴は、近隣にある明治大学和泉ボランティアセンター(以下「明大和泉VC」)の学生らが、会の企画段階から参加していること。ケア24永福の呼び掛けに明大和泉VCが応じたもので、毎年ほぼ6月、11月、2月の3回、地域の福祉施設で開催しています。

お茶会には大学生30数人が企画・運営に関わっています。学生たちは参加者同士の会話が弾むように、例えば「初恋の話」「好きな食べ物」などのテーマをすごろくなどで選ぶトーク企画や、童話・季節の唱歌などを一緒に歌ったり、手拍子・振りつけをしたりする歌・手遊びなどを担当しています。

そんなお茶会がコロナのため今年3月と6月は中止となりました。大学もコロナで新学期開始が遅延してしまい活動ができず、残念がる学生たちを見て、「何かできないものか」と



学生が書いたメッセージカード

考えたのは明大和泉VCコーディネーターの和田更沙さん。「学生たちはお茶会のとき簡単なメッセージを書いたカードを渡していました。それと同じようにカードで高齢者の方に何か気持ちを届けられないか」と思いつきました。

メッセージカードを書いたのは学生16人。1人3枚ずつ^{した}認めました。用紙、大きさ、封筒はバラバラですが、共通のタイトル(合言葉)は「会える日をおもって、今日も優しく」です。3年生の藤巻玲虹亜さんは「どのメッセージも最後に『笑顔で!』を添えました。不安定な世の中でもお互いに笑顔で前を向いて頑張りましょう…という思いを込めました」と明かします。

メッセージカードはケア24のスタッフ6人が手分けして、50人弱の高齢者宅にポスティングして回りました。高齢者からはケア24に電話が何件もあり、「またお茶会に参加したい。学生さんによろしく」などといった謝意が伝えられました。

「高齢者の方と私たちにはギャップがあると思っていた」という3年生の藪田征也さんは、「接してみると、皆さん人生経験が豊富で話していてとても楽しい。再開したらトーク企画に力を入れ、皆さんとたくさんお話ししたい」と話しています。



高齢者と話す学生ボランティア

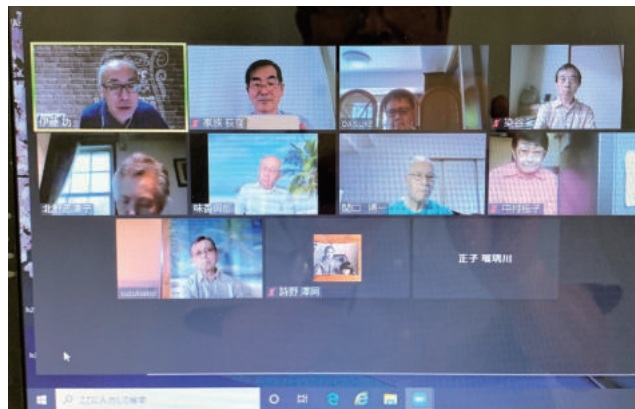
テレビ会議 アプリ活用し仲間と話す ―荻窪家族プロジェクト「百人力サロン」

前号で紹介したテレビ会議アプリのひとつZOOM（ズーム）。これを「Withコロナ時代」の新たな集いや見守りのツールとして積極的に活用しようと試行を始めたのは荻窪家族プロジェクト「百人力サロン」（荻窪4丁目）です。ZOOMの対象は同サロンで毎月開いている「ふらっとお茶会」（2回）、「荻窪暮らしの保健室」（4回）などの集いです。

まずはZOOMがどんなものか体験してもらうため、いつも「百人力サロン」に参加しているご近所の皆さんには、実際に会場に集ってもらい、講師ら数人はリモート参加してもらいました。このツールを使うとパソコンやスマートフォン（以下「スマホ」）の画面に参加者の顔がそろって映し出されます。その画面をプロジェクターでスクリーンに投影します。自分たちの顔を見ながら話ができることに参加者は「こんなことができるんですね」と興味津々。何回かの経験を経て、「もっと簡単に参加できるよ



ZOOMの学習会



PC画面にリモート参加者の顔が

うにしたい」と、これまで使っていたガラケー（スマホ以前の携帯電話）をスマホに切り替えた人もいます。

高齢者にとってパソコンやスマホの操作を覚えるのは容易ではありません。特にZOOMの画面に入るまでが大変。教える側のサロンのスタッフも初心者ですから、ひとりでもリモート参加できるようになるまでには時間がかかりそうです。

それでもサロン運営者の瑠璃川正子さんは「体調が悪い時や災害のときなどでも、ZOOMを使うことで皆さんがお仲間の顔が見られ、話ができれば気持ちが前向きになります」と、しばらくは“学習会”を重ねる考えだそうです。

「Withコロナ時代」を踏まえ、離れていてもコミュニケーションがとれる方法を考えたり、情報技術など新しいツールにもチャレンジするなど運営者の熱意を感じました。

▶▶ 第1層生活支援コーディネーターは吉元さん

令和2年度の第1層生活支援コーディネーター（以下「第1層SC」）をご紹介します。昨年度に引き続き、杉並区社会福祉協議会（以下「杉並社協」）で地域福祉推進担当として活動している吉元美穂さんです。

第1層SCは、家事援助、外出支援、見守り、交流サロンなど杉並区内のさまざまな生活支援サービスを行っている団体をつないだり、サービスの輪を広げたりするために、情報収集・提供、相談・アドバイスなどを行っています。平成30年度からケア24単位に設置が始まった第2層協議体への支援も仕事のひとつです。



第1層SCの吉元美穂さん

吉元さんは、他の杉並社協職員と情報交換しつつ、区全体を視野に広く活動しています。昨年4月には、下井草地域で「空き家になった両親の家を地域のために使えないか」という相談を受け、ケア24下井草につなげました。「その空き家を地域の居場所として使ってみよう」というあんしん協力員の方が現れ、その人を中心に10人ほどで食事会が始まったそうです。その後、お茶会に移行していますが、現在はコロナで休止中とか。このように、コロナ禍で地域の集いの場が軒並み「開店休業」となっているのが悩みの種です。

テレビ会議のようなツールを使うのもひとつの方法で、吉元さんは「まずはケア24の地域包括ケア推進員を対象にした研修会のような機会があってもよいかもしれません」と話しています。

【注釈】杉並区では、地域の支えあいの仕組みづくりを、杉並区全域（第1層）と地域包括支援センター（ケア24）の各担当区域（第2層）のふたつの圏域を設定し、それぞれに生活支援コーディネーターを配置して進めています。

遠慮しないで!!「助けられ上手になろう」

— 天沼尚和会弁天池公園ラジオ体操会 —

ひとり暮らしの高齢者の見守りは命に関わる問題です。ひとり暮らしは日常の生活が周りに見えにくいものです。今回は、ある出来事をきっかけに、事前登録制の見守りを始めた町会のラジオ体操をご紹介します。

高齢者を登録して見守り

天沼尚和会弁天池公園ラジオ体操会（以下「弁天池ラジオ体操会」）は、ラジオ体操に参加している75歳以上の高齢者を対象に、6月末から「助けられ上手」という見守り登録を始めました。

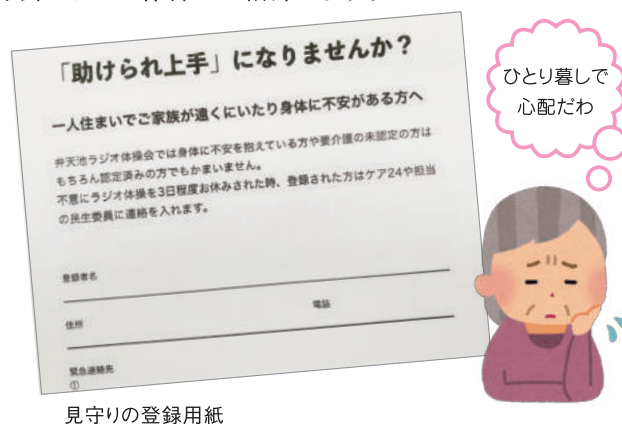
以前から、ラジオ体操に参加しているひとり暮らしの高齢者数人から「見守りをしてもらいたい」との要望が寄せられていましたが、具体化へ向け背中を押した出来事がありました。ある高齢者が数日間ラジオ体操に姿を見せなかったため、心配した元民生委員が担当のケアマネジャーに連絡し、高齢者宅を訪問してもらったところ、部屋で倒れていたのを発見したことです。病院に救急搬送された結果、幸いにも大事に至りませんでした。

見守り登録の対象は、原則としてラジオ体操に参加すると「長寿応援ポイント」がもらえる75歳以上のひとり暮らしの人。登録用紙（右上写真）に住所・電話番号・緊急連絡先（家族ら）を記入し、登録してもらいます。ラジオ体操に参加できない日が分かっている場合は、長寿応援ポイントのシール配布用の名簿に「×」をつけてもらいます。×印がない日に休みが3日程度続いたときは、弁天池ラジオ体操会からの連絡で、ケア24か民生委員が電話などで安否確認するという仕組みです。

6月のラジオ体操に登録書を7、8枚用意したところ、登録を希望する人は予想外に多かったといえます。中には「体操で私が倒れた時のため息子の連絡先を書いたが、そんなことを頼んでよいのか」と恐縮する人も。8月13日現在の登録者は10人。毎日行っていて参加者が顔見知りになるラジオ体操だからこそできる取り組みです。



毎朝、公園でラジオ体操



見守りの登録用紙

特別定額給付金(10万円)申請のお手伝いも

弁天池ラジオ体操会は、上記の見守り登録のほか、ラジオ体操参加者を対象に政府の新型コロナウイルス感染症緊急経済対策である「特別定額給付金」(10万円)の申請のお手伝いをしました。本人証明に必要な運転免許証などのコピー添付を忘れていたりした高齢者が、複数いたことが分かったためです。「このままだと給付金の受給が遅れてしまう人が出てくるかもしれない」と心配した町会は、区役所担当課と相談した上、町会(天沼尚和会と天沼三丁目あかるい町会)の各会長が申請書作成を支援しました。

天沼尚和会の鹿野修二会長は「(人と話す機会が少ない)自粛期間中こそ高齢者の話を聞くことが必要」と痛感したそうです。そこで、町会として80歳以上の約130人に「困りごとはありませんか?」「元気で過ごしてますか?」と尋ねるハガキを出しました。

今までのような交流ができない状況だからこそ、高齢者に対するきめの細かい活動が重要だと感じました。

定額給付金は申込みましたか?

- 書き方がわからない方
- 銀行コードがわからない方
- コピーの取り方がわからない方 など

お手元にまだ「特別定額給付金申請書」がある方、町会長が申し込みのお手伝いをします。

町会が案内したチラシ

※杉並区の特別定額給付金の申請は8月24日で終了しました。



ゆっくり気軽にみんなで地元を歩こう

—KMG高円寺(体と町を元気に)—



多くの高齢者が健康維持のために行っている散歩やウォーキング。簡単で気軽な上、仲間と一緒にであれば楽しいしフレイル予防にも効果的とあって、杉並区内では各地でグループのウォーキングが行われています。しかし、高齢になると、段々、長い距離を歩くことが困難になってしまう方もいるのではないのでしょうか。そうした高齢者が無理なく参加できるように、地元駅を起点にした自主的なウォーキングを続けている団体「KMG高円寺」取材しました。

みんなで歩けば楽しく安心



▲旗を持って参加者を先導する長井さん

KMG高円寺の活動は毎週月曜日、高円寺駅南口前の広場に集まることから始まります。事前申し込みは不要の自由参加で、取材した7月20日は男女5人ずつ10人が参加。全員が70～80歳代だということ。若い頃よく山歩きをしたという男性は「一人で歩いたってつまないからね」と語り、他の参加者に楽しそうに声を掛けています。「自宅で転倒して以来、寝たきりになるのが怖くなって」と話す女性は、なるべく続けて歩くようにしていますと言います。みんなで歩くので安心感があります。

定刻の10時、軽く体操で体をほぐしてからウォーキング開始です。取材日当日は、高円寺駅南口前の広場を出発して、高円寺氷川神社の前を通り、環状七号線に出て、蓮光寺を目指します。主宰者の長井哲夫さんが旗を持って先導し、もう一人のスタッフがしんがりを務めます。全員がマスク着用の上、少し間隔を空けながら歩きます。往復2キロ半ほどのコースを、行き帰りの途中1回ずつと目的地で休憩を取り、1時間半くらい掛けてゆっくり歩きます。歩くテンポは人によりさまざまで、取材日も次第に先頭としんがりで距離が広がっていきました。それでも休憩地点まではテンポを落としません。「一番遅い人に合わせて歩くと、ほかの人たちが嫌になってしまいます。だから決めたテンポは維持して、休憩地点で待つようにしています」

近くの地元で歩けるように

長井さんは以前、「杉並さわやかウォーキング」(通称SSW)に所属し、「公園から歩く会」などで、10年間活動していましたが、もう少し近くの地域でウォーキングが気軽にできないかと思い、平成30年4月から地元で歩くこの活動を始めました。スタッフはSSW時代の仲間など5人、団体名のKMGには「体と町を元気に」という意味を込めました。「高円寺に住んで60年になりますが、町も段々変化してきました。高齢者だけでなく、町ももっと元気にとの思いから名付けました」

活動を続けてきて長井さんが感じるのは、町歩きの難しさだと言います。「車道と歩道が分かれていない道路がほとんどですから、いつも安全面に気をつけています。もっと高齢者にやさしい町になることを願っています」

コロナ禍での活動

最近のコロナ拡大の中でも、安全性・健康面に十分な配慮をした上で行われています。ウォーキングの前には検温と体調確認を行い、熱が37度以上だったり、体がだるいなど体調が悪いときは参加しないというルールです。もちろん水分補給も忘れません。

遠くに行かなくても自分の身近な地域で、無理のない距離を自分のペースで気の合った仲間と歩きたい。そんなみなさんの希望が叶うよう、KMG高円寺のメンバーが支える素敵な活動が、今日も高円寺の町で見られることでしょう。



▲このチラシを町会の掲示板や回覧板で見ても参加した人も