

- 一緒に歩いてつながり、輪を広げる
—高円寺の「夕焼け散歩」と「Say Hello! プロジェクト」— … 1～2面
- 高齢者の見守りネットワーク拡大でオンライン報告会
—令和3年度の合同イベント— … 3～4面

杉並 づるる

つなぐ ひろがる ささえる

23

2022年3月発行 vol.

しらせよう!
ご近所
で
ほっこり
まなぶ
まなぶ

一緒に歩いてつながり、輪を広げる

—高円寺の「夕焼け散歩」と
「Say Hello! プロジェクト」—



高円寺北3丁目にある銭湯「小杉湯」では、銭湯利用者の健康を気遣う取り組みをしようと結成されたグループ「小杉湯健康ラボ」（以下、健康ラボ）が活動しています。組織や従来の仕組みにとらわれないケアのあり方を目指す看護師や保健師を中心とする異色の集団です。彼らが令和3年の暮れ、銭湯から周辺地域へと活動を広げて始めたのが「高円寺健康まちづくり」。このプロジェクトにケア24（地域包括支援センター）高円寺、杉並区社会福祉協議会（以下、社協）、地域の活動団体が加わって、「チームワクワク」（第2層協議体）を結成しました。このチームワクワクで、健康ラボが主催する町歩きイベントの「夕焼け散歩」と、商店などに手を振ってあいさつする「Say Hello! プロジェクト」を盛り立てています。



散歩の途中、居酒屋に手を振る参加者たち（Say Hello! プロジェクト）

歩きながら健康相談も

チームワクワクのミーティングは、毎月第三水曜日に開催される「夕焼け散歩」の前に、高円寺北区民集会所で行われます。2月16日の会合では、「夕焼け散歩」の発案者で運動生理学者の佐藤真治さん（帝京大学医療技術学部教授）が、「夕焼け散歩」に参加する高齢者らに行った測定の結果を報告しました。佐藤さんは、孤立しがちな高齢者の活動量を社会的処方（薬ではなく

地域とのつながりをつくること）によって高める研究をしています。「運動」と「つながりづくり」の両面を持つ散歩によって、参加者の健康や生活がどう変わるかに着目しています。

ミーティングの後半には「夕焼け散歩」の参加者が三々五々、集会所に集まってきました。ミーティングが終了すると近隣の高円寺北公園に行って準備体操を行います。散歩のスタートです。今回は庚申通り→高円寺パル商店街→高円寺→氷川神社→区民集会所という2キロ弱のコース。毎回、コースは変わります。参加者はスタッフを含め約20人。列をなして歩く高齢者らの間に若い人たちの姿が目につきます。その中の一人、保健師の藤澤春菜さんは「歩きながら話すなかで、自分の専門を役立てたい」と言います。同行スタッフ中には保健師や看護師がいて、自然な形で「健康相談」もできます。



チームワクワクのミーティング

休憩場所の高円寺では、街歩きのベテラン長井哲夫さん（地域のウォーキング団体KMG高円寺主宰、本誌17号で紹介）がお寺の見どころを解説しました。ケア24高円寺の長谷部しのぶさんは「高円寺界隈の歴史など年長者が教えてくれることは、若い人たちにとって新鮮なようです」と明かします。

挨拶を交わしてつながる

参加者の歩調はさまざままで、列は自然に長くなっていきます。「途中で2回休憩を取って、列を元に戻すようにしています。その際、体を使った認知機能を高めるような簡単なゲームをしています」と佐藤さん。スタッフの一員でカジノディーラーの田中佑季さんは「このゲー



散歩しながらおしゃべり

ムが気に入って、自分の活動に採り入れようと普及団体の講習を受けているんです」と話します。自身の職業を生かして、小杉湯で認知症予防を目的としたランプゲームを主催しているそうです。

解散場所の高円寺北公園へ入る手前で、スタッフがある洋風の居酒屋に立ち寄って、店主に声をかけます。すると、店員たちが店頭に出てきて、散歩する人たちに手を振ってくれました。散歩コースに面した商店・飲食店で働く人たちに事前に根回ししておき、参加者たちが通りかかったら、互いに手を振り合うという趣向です。名付けて「Say Hello! プロジェクト」。狙いを佐藤さんはこう説明します。「他の地域で行ったまちづくりの試みとして、町を歩いて意識して挨拶を交わすことを行ったところ、町に新たなつながりが生まれて、社会参加する人が増えることが分かったんです」

つながりの連鎖

チームワクワクの誕生に至るまでには、つながりの連鎖反応があります。若者たちに自由な活動の場を提供する小杉湯に引き寄せられた藤澤さんが、小杉湯のコミュニティーナース(暮らしの身近な場所で住民のケアを実践する人材)となって、風呂でのほせた人への対応等のワークショップなどを始めたのが令和元年の春でした。その活動に共感する看護師やケアに関心のある人たちが集まって健康ラボが結成されました。幼児の親がゆったりと入浴を楽しめるように、常連のお客さんや保育士が幼児の面倒を見る「パパママ銭湯」を企画するなど、「健康」と「つながり」をテーマにユニークな活動を展開します。その取り組みが評価され、「地元から発信する健康づくり支援事業」最優秀賞(令和2年度)を受賞。表彰した東京都福祉保健局は、コロナ禍で研究対象探しに



Say Hello! のロゴマーク。協力店に貼ってもらう

苦戦していた佐藤さんに小杉湯を紹介します。佐藤さんは高円寺の街歩きで実績のある長井さんに出会います。その長井さんの紹介で、地域の高齢者と広くつながるために佐藤さんはケア24高円寺の長谷部さんを訪問。長谷部さんは社協や、ささえあい井戸端会議など地域活動に携わる人たちに声をかけます。令和3年2月、一堂が会したミーティングで「地域の高齢者を元気にする」という共通の目的意識が確認され、チームワクワクとして毎月、集まることになったのでした。

一連の流れの中で注目されるのは、さまざまな専門職を含む若い人たちの存在です。杉並区内の他の地域活動にはあまり見られない大きな特徴です。若者を引き付ける高円寺という地域性が理由の一つと考えられますが、ほかの地域にとってもチームワクワクの活動にはヒントがありそうです。佐藤さんは次のように分析しています。「つながりを求めて小杉湯に集まってきた若い人たちは、小杉湯に受け入れられました。受容されて利己的な幸福を得た人は、やがて利他的な行動をとり始めることが幸福学では知られています。小杉湯をひとつの通過点に皆さんが地域の担い手として卒業していく、そのひとつの形が『夕焼け散歩』ではないかと思います」

散歩カレンダーなど新たな動きも

現在、「夕焼け散歩」に触発された若い人たちによって新たな散歩イベントの企画が進んでおり、月1回の「夕焼け散歩」と毎週月曜のKMG高円寺のウォーキングにもう1つの街歩きが加わることになります。そこで健康ラボはこうした地域のウォーキングイベントを一覧できるように「散歩カレンダー」を作成することにしています。また、Say Hello! プロジェクトをきっかけに、若者の集うおしゃれな居酒屋に出かけていくようになった高齢者もいるといいます。新たな展開が見え始めています。

佐藤さんは「夕焼け散歩にしてもSay Hello! プロジェクトにしても、『なんか、面白そうなことやってみたい』と町の人たちに認識されると、そのことがさらに人を呼び寄せます。一人でも多くの社会的孤立リスクのある人につながっていければと思います」と話しています。チームワクワクの活動の展開に注目したいものです。



健康ラボのメンバー(一部)。右から、佐藤真治さん、三浦志保さん、河村詩穂さん、藤澤春菜さん、田中佑季さん

高齢者の見守りネットワーク拡大でオンライン報告会

—令和3年度の合同イベント

令和3年度の杉並区たすけあいネットワーク全体連絡会・生活支援体制整備合同イベントは、「地域活動における見守りの今とこれから」をテーマにした実践報告会として昨年12月21日からYouTubeで配信されました。出演報告したのは「みま～も杉並 ～気づきのネットワーク～」代表の本郷公子さん、ケア24(地域包括支援センター)上荻の亀澤拓也さんと武藤直美さん、「カフェはなかいどう」の田口里美さんとケア24下井草の長嶋朋子さんです。本誌では報告されたそれぞれの活動を紹介します。

セミナー開催や「見守りキーホルダー」登録 —「みま～も杉並」



「みま～も杉並」の本郷さん

「みま～も」は高齢者見守りネットワークの愛称です。「地域全体で高齢者を見守る」をモットーに平成20年から大田区で始まり、全国的な広がりを見せています。「みま～も杉並」は10カ所目の拠点で、「気づきのネットワーク」と呼ばれています。その狙いは杉並区の「たすけあいネットワーク(地域の目)」と同じです。対象エリアは阿佐谷・高円寺地域で、銀行、郵便局、企業、医療機関など民間事業者と町内会、民生委員、あんしん協力員などの地域住民が参加し、それにケア24(地域包括支援センター)が協力しています。

具体的な活動の柱は「地域づくりセミナー」と「見守りキーホルダー登録システム」です。セミナーは地域の高齢者の「異変に気付く」という視点を学ぶ

ものだったり、元気で暮らすための健康・運動だったり、テーマは様々です。上記のネットワークでつながっている地域住民や民間事業者、医療・介護の専門職らが参加しています。見守りキーホルダー(写真参照)は高齢者に身に付けてもらうもので、その人の住所、氏名、緊急連絡先などが記録されています。外出先で突然倒れて救急搬送されても身元が分からないといった場合、キーホルダーがあれば確認することができます。見守りを希望する高齢者はケア24を通して、みま～も杉並で自分の情報を登録すればOKです。キーホルダーを着けている人同士が街で出会ってキーホルダーに気付き、声を掛け合うということもあるそうです。



見守りキーホルダー

登録拡大へあんしん協力員と商店・事業所回り —ケア24上荻

ケア24上荻(以後「ケア24」)は「たすけあいネットワークを活用した地域との関係構築」を進めています。見守りが必要な高齢者は外出機会が少ないことなどから地元の町会、商店会などとのつながりが少ないうえに、コロナ禍でさらに地域との関係性が薄くなっているためです。

そこでケア24は昨年6月から10月まで、日ごろから高齢者の見守りに協力してくれる商店や事業所(あんしん協力機関)をさらに増やす活動を展開しました。ボランティアのあんしん協力員と連携して商店や事業所などを直接訪問し、新たにあんしん協力機関になってもらうよう働きかけ



ケア24上荻の亀澤さんと武藤さん

ました。「見守り」のポイントとして「いつもと様子が違う」「話がかみ合わない」「お金の払い方が分からない」など具体的に示し、気がかりな高齢者がいたらケア24に連絡してもらうようお願いしました。

この勧奨活動が功を奏し、期間中に訪問した81軒のうち40軒があんしん協力機関としての登録を快く引き受けてくれました。ケア24は令和3年度中に60軒を目標に登録数を増やす計画です。一方で、訪問した商店や事業所にケア24の存在があまり知られていないことが分かりました。このため、今後は折を見て商店・事業所に立ち寄って話をするなどして、つながりを保つように努めることにしています。



あんしん協力機関募集のチラシ

「とりあえずやってみる」の精神で居場所づくり 下井草の「カフェはなかいどう」

ケア24(地域包括支援センター)下井草担当圏域の団体「カフェはなかいどう」(第2層協議体)は、代表の長田方子さんの自宅(下井草3丁目)を拠点に、地域の高齢者の居場所づくりに取り組んでいます。コロナ禍の不都合と格闘しつつ、不屈のチャレンジ精神を発揮して、ランチ会の開催、ガーデニングの集まり、超初心者向けスマホ教室、と活動を自在に広げてきています。

空き家になった実家でランチ会

「空いた家を地域の人たちが集える場所にできないだろうか?」実家が空き家になった時、長田さんは世話好きだった母のことを思い出して、ふと考えました。杉並区社会福祉協議会とケア24下井草の仲介であんしん協力員の田口里美さんと出会い、二人でプロジェクトが始動します。「みんなで気軽に食事のできる機会を作ったら、高齢者に喜ばれるのでは」と企画したのは、カレーライスのランチ会。類似の活動を見学して具体的なイメージを描いたり、民生委員を招いてお試しのランチ会を開催したりしながら、一步一步準備を進めていきました。さらに近隣の住民を招いて説明会を開き、ゴミの始末、騒音、火の元の管理などを徹底して住民に迷惑を掛けないことを約束し、ランチ会への理解を得ました。

半年ほどの準備を経て、令和2年1月に第1回ランチ会の開催にこぎつけます。会場となる応接間に入れるのは10人程度。ところが参加者はそれを上回り、楽しい団らんとなりました。参加費は500円。食材の寄付のあったおかげで、赤字にはなりません。説明会に参加した近隣住民の小林泉さんは、初回に様子を見に行き、スタッフの手が足りていないと感じ、その場で飛び入り加勢。以来、カフェはなかいどうの主力メンバーのひとりとなりました。



カフェの会場となる応接間

コロナ禍ならガーデニングを

間が悪いことに、月1回のランチ会を3回実施したところでコロナ禍に突入しました。「このまま休止にはしたくない」と考えた田口さんらスタッフは、「ランチ会が駄目なら、(長田さん宅の)庭でガーデニングをしよう」と方向転換しました。課題



花壇の準備をするスタッフ

は花壇の作り方もわからなければ、資金もなかったことです。ケア24の支援もあって、資金は長寿応援ファンド助成金で解決し、花壇づくりは長田さんの知り合いの庭師がボランティアで指導してくれました。花壇にはさやえんどうなど収穫できる植物を植えました。11月には、「カフェはなかいどう オープンガーデン」と称して、ランチ会に通ってくれた人たちを招待。みんなで樹木札を付けるなどの作業をしました。参加者からは「スケジュール表に予定が入っているのを見るだけでも嬉しい」といった声が寄せられたといいます。タイミングが難しく、参加者と一緒に収穫はできませんでしたが、「『とりあえず、やってみる』がモットーで、この活動もまだ完成形ではないんです」と小林さん。

高齢者向けスマホ教室も

超初心者向けのスマホ教室の開催にも挑戦しました。ケア24下井草のアンケートで、スマホを満足に使えていない高齢者の多いことがわかったためです。NPO法人竹箒の会に講師を依頼し、東部自治会館を会場に全6回コースで昨年10月から始めました。思いついたらまずは最初の一步を踏み出すこと。あとは、走りながら考える。スタッフの皆さんはあくまで前向きな姿勢で取り組んでいます。長田さんは空き家にしていった実家に住まいを戻し、「これからもいろいろなことに挑戦していきたい」と夢を膨らませています。

