

# 杉並ぐる

つなぐ ささえる ひろがる

2023年6月発行 vol.28



このマークは、「顔は知っているけれど…」というご近所さん同士が、お互いに助けあえるような第一歩を踏み出してほしい、という想いから生まれました。困ったときに「ちょっと手伝って」「手伝いましょうか」とお声が掛けあえる関係に繋がれば、嬉しく思います。ぜひご活用ください。

杉並区 生活支援体制整備 マーク

検索



## 専門職が連携して 地域の健康を支える —「すぎにし井戸端倶楽部」

杉並区内の西部地域では、週替わりで会場を移しながら、介護予防の健康イベントがほぼ毎週開催されています。運営するのは、地域の医療系・介護系の事業所の専門職が集まって結成された団体「すぎにし井戸端倶楽部」。専門の知識や技術を生かして、体操と健康にまつわる講義の2部構成のプログラムを地域の高齢者に提供しています。

### 健康づくりに役立つ体操と講義

すぎにし井戸端倶楽部（以下、「すぎにし」）が始まる午後1時少し前。開店前の銭湯「井草湯」（下井草5丁目）の2階を訪ねると、若い男性スタッフ4人が会場となる部屋でイスを並べるなど、忙しく準備していました。やがて、5名の参加者が三々五々に到着。スタッフが手分けをして、参加費300円の集金や参加者の健康チェック（血圧と脈拍の測定）を行います。測定結果は、参加者に配っているオリジナルの手帳に記録します。

プログラムは体操45分、講義20分。取材日の体操指導役は、リハラボ訪問看護リハビリステーション作業療法士の渡邊祥平さんです。前半は、イスに座ったままのストレッチが中心。後半は立ち上がってイスにつかまりながら脚を高く上げるなど、より体力の必要な運動にも挑戦しました。初めての参加という男性は、「ゆうゆう館でダンスや吹き矢などに



「すぎにし」が制作した手帳



体操する参加者の皆さん

参加してきたが、もっと運動しなくてはと思い、来てみた。ちょっときつかったな」。常連の女性は、「はじめは夫の付き添いで来たが、夫が来られなくなった今でも一人で通っている。体操すると気持ちがいい」と晴れ晴れとした表情でした。

20分間の講義の中では、「すぎにし」スタッフが持ち回りで、健康づくりに役立つ講義を行っています。薬剤師が熱中症対策の話をしたり、デイサービスの看護師がシナプソロジー（脳を活性化させる運動）を紹介したりするなど、多様なテーマが用意されてきました。

### 自分で通える運動の場を

「元気な高齢者が気軽に運動できる場所を地

### 今号の主な内容

- 専門職が連携して地域の健康を支える—「すぎにし井戸端倶楽部」……………1～2面
- 地域に集いの場を提供—「風呂つと杉並」 ○お隣同士の活動グループ集まれ！—久我山・高井戸・浜田山の地域交流おしゃべり会……………3面
- 令和5年度の新しい生活支援コーディネーターの皆さんです！……………4面

域に作りましょ  
う!」「すぎにし」  
誕生のきっかけと  
なるそんな提案  
が出されたのは、  
2019年4月、区西  
部の地域包括支援



講義を受ける参加者の皆さん

センター（ケア24）の医療職（看護師、保健師）が集まる会合でのことでした。念頭にあったのは、短期集中予防サービスを終了した人が、自力で通って運動を継続できるような場所です。先行例の「上荻元気プロジェクト」（本誌5号参照）を参考に、地域の専門職による組織的なサポートを得ながら、高齢者が自主グループを作って活動するような形態を目指すことにしました。そして7月、区内の医療系・介護系事業所に広く呼びかけ、西部地域の事業所が集まった組織として立ち上がったのが「すぎにし」でした。ケア24の関わりは、プログラムに合いそうな人に活動を紹介するなどにとどめ、運営全般を「すぎにし」スタッフが担う形でスタートしたそうです。

## 地域の高齢者をよく知る機会

プログラムに講義を含めた理由は、参加者への情報提供のほか、福祉用具や薬剤師、食品など多彩な分野の事業所が専門性を生かせる場をつくるためでもあるそうです。会場はケア24上井草、下井草、清水、荻窪の4つの担当エリアの持ち回りとし、週1回開催します。元気な人はバスを利用するなどして各回の会場に出向けば、毎週参加することも可能です。杉並浴場組合の「風呂っと杉並」事業に参加している銭湯も会場として活用されています（次ページを参照）。

立ち上げ当初は50人ほどだったという「すぎにし」スタッフですが、コロナ禍で離れる企業もあり、現在は十数社の協賛事業所に所属している15人ほどが取り組んでいるそうです。事業所所属の専門職にとって、このような地域活動に関わる意義は何なのでしょう。代表の渡邊さんは「活動

を通して、地域の福祉系事業者と横のつながりができる」と指摘します。チラシづくりを担当する福祉用具専門相談員の青木遼平さん（パナソニックエイジフリーショップ杉並）は、「福祉用具レンタルの場合、利用者と接する機会は最初の導入やメンテナンスのときぐらい。『すぎにし』で、地域の高齢者とより深く関われるようになった」と説明。副代表で薬剤師の滝沢健太さん（ココカラファイン薬局）は、「現在はこのエリアの担当から離れてしまったが、高齢者の生の声が聴ける貴重な機会なので続けている」と言います。

## 試行錯誤を続ける

当初は週替わりで場所を移して開催する計画でしたが、コロナ禍で閉鎖された場所もあったため、本年5月までは



左から滝沢健太さん、渡邊祥平さん、青木遼平さん

井草湯と総合福祉施設「リバービレッジ杉並」（清水3丁目）の地域交流室の2か所で月3回開催する状態が続いていました。それが6月からは、介護付有料老人ホーム「ソナーレ杉並上井草」（上井草1丁目）と荻窪体育館（荻窪3丁目）での開催が始まり、各エリアを巡回する本来の姿に戻るそうです。

「4年間やってみて、運営を住民に委ねるのは難しいと分かった」と渡邊さん。毎月対面やオンラインで行っているスタッフ・ミーティングでは、講義の企画の参考になりそうな参加者の関心テーマを共有したり、チラシによる広報を検討したりと、さらなる展開を探っているといいます。地域の健康づくりを支援する「すぎにし」の今後の活動が楽しみです。

問い合わせ先

【ケア24上井草】おがや尾栢

【ケア24清 水】谷

【ケア24下井草】辰尾

【ケア24荻 窪】桃井



## 地域に集いの場を提供 風呂っと杉並

杉並浴場組合が地域の高齢者グループ活動を支援するため、公衆浴場の営業時間以外に休憩室や脱衣室などを活動の場所として提供している事業です。対象はヨガ、体操、民謡、輪投げなど主として健康維持・促進を目的に活動しているグループです。現在は弁天湯(高円寺南)、なみのゆ、小杉湯(以上高円寺北)、井草湯(下井草)、大黒湯(和泉)の5か所で行われています。



## お隣同士の活動グループ集まれ！ 一久我山・高井戸・浜田山の地域交流おしゃべり会

地域づくりに取り組んでいる近隣の活動者(第2層協議体として位置づけ)がお互いに知り合うことを目的として、3月29日午前、「地域交流おしゃべり会」が開催されました。この会は区内では初めての試みで、久我山、高井戸、浜田山圏域の活動者とケア24(地域包括支援センター)などが浴風会認知症介護研究・研修東京センターに集まりました。

参加したのは「こもればい会」(久我山圏域)、「ちょこっと支え合い」、「上高井戸端」(高井戸圏域)、「浜田山組」(浜田山圏域)に所属するメンバー。初めにそれぞれ活動紹介を行いました。区営住宅の集会室で不定期に体操やおしゃべりを楽しむイベント「こもればいテラス」を実施している「こもればい会」は、話し合いを重ねながら、一昨年秋から少しずつ活動をスタートしました。3月は折り紙で箱作りをしたそうです。病院の付き添いや買い物代行などを行っている「ちょこっと支え合い」(第3号掲載)は、退院してから介護保険が適用されるまでの間にサービスを利用する人が増えたことなどを紹介。多世代交流に向けて取り組んでいる「浜田山組」(第20号掲載)は、令和5年度に「下高井戸おおぞら公園」などにある「かまどベンチ」(平常時は憩いのベンチ。災害時はかまどとして煮炊きが可能)を活用し、親も子どもも参加できる野外調理体験会の開催を計画していることを披露しました。「上高井戸端」(第26号掲載)はグループトークの中で、地元農



家との連携で催した「ジャガイモパーティー」や地元の神社などを巡る街歩きなどについて説明しました。

グループトークでは「活動のきっかけ」「活動上の悩み」などについて自由に話し合いました。その中で共通の課題として挙げられたのが担い手不足。「ボランティア側も高齢化しているので、新しい人に加わってもらいたいがなかなか増えない」「元気な高齢者もいる。週に1時間でもいいから参加してもらえると助かる」などの声が相次ぎました。一方で、「子どもを中心にしたイベントを企画すると多世代交流ができる」「グループ同士がLINEグループでつながれないか」「SNSによる情報発信・共有を進めるためスマホ講座があると良い」など前向きな提案もありました。

今回の「おしゃべり会」について、参加者の多くが「他のグループの活動内容を知ることができたし、横のつながりもできた」と評価していました。この取組を、今後他の圏域にも広げられないか検討しています。

## 令和5年度の新しい生活支援コーディネーターの皆さんです！

杉並区内のケア24(地域包括支援センター)には、生活支援コーディネーターと呼ばれるスタッフがいます。高齢者らが孤立したり、生活に困ったりしないよう、住民の皆さんが支えあい、助けあいの仕組みづくりをするお手伝いをするのが役割です。例えば、地域の皆さんが集える場所づくりや交流イベント、勉強会など日常的な活動を側面的に支援しています。令和5年度は3つのケア24でコーディネーターが交代しました。新任の皆さんをご紹介します。



### ケア24南荻窪 木原 亜季さん

幼少期から友人などの相談に乗ることが多く、社会福祉士の道を選びました。2020年度に杉並区社会福祉協議会に入職し、くらしのサポートステーションに配属されていました。それ以前は他地域のケア24での勤務も。仕事と並行してNPO法人の自殺防止のチャット相談をしています。地域の人困ったときに気軽に相談してもらえるような関係づくりに努めたいと思います。趣味は音楽で、ピアノは子どものころから弾いています。メタル(ヘビーメタル=ロック・ミュージックの一部)音楽が好きで、家に帰るとずっと聞いています。

### ケア24高井戸 天野 真由美さん



以前は途上国援助の仕事をしていましたが、国内の福祉の仕事をしたと思って社会福祉士になりました。世田谷区の地域包括支援センターに勤務していましたが、縁あって2018年度からお隣りの高井戸が職場になりました。地域活動に関心がある人は沢山いるはずなので、前任者の頃から、「すぎなみ大人塾」(杉並区の生涯学習講座)地域コースと連携して人と地域がつながる仕組みづくりができないか模索しています。豊かで多様性に溢れたこの地域で、フリーでフラットな関わり方を心がけて、皆さんが自分達の地域を居心地良くするお手伝いがしたいです。趣味は音楽(R&Bなど)を聴くことです。



### ケア24永福 常岡 頌子さん

大学時代は文学部でしたが、友人の相談に乗るなど福祉に近い経験をしたことで社会福祉の道に進みました。他地域の地域包括支援センターに勤務していましたが、2022年度に杉並区社会福祉協議会に入職しました。地域には支援が必要な人がまだまだいますが、それが表面化していないと感じます。ケア24や地域福祉の場が地域の皆さんに周知されていないことも課題だと思います。地域の皆さんと顔の見える関係を作るため、地域の集いにも参加していきたいです。雑種の保護犬を飼っています。犬のお陰で外に散歩に出かける機会が増えました。

