

杉並ぐる

つなぐ
ささえる
ひろがる

29

2023年9月発行 vol.



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



「朝体操」でつながり、 関係を深める

—荻窪家族レジデンス「百人力サロン」—



荻窪3～5丁目エリアの集いの場になっている荻窪家族レジデンス「百人力サロン」（以後、サロン）。コロナ禍でサロン活動が制約された中で誕生した「朝体操」を通じて、参加者同士の交流が深まっています。病気などで参加できなくなった仲間を気遣って自宅を訪問したり、気の合う同士で食事やイベントに行ったり。そうした関係を保つ連絡はLINEやメールを使うのが日常になりました。参加者の生活の一部になっているサロン活動を紹介します。

コロナ禍で生まれた「朝体操」

荻窪駅から東南に徒歩で7分。3階建ての荻窪家族レジデンス（シェアハウス型の賃貸住宅）は大田黒公園のはす向かいにあります。その1階にあるのが「百人力サロン」という変わった名前のサロンです。主宰者の瑠璃川正子さんは「高齢者の自立・自助は大事ですが、孤立してしまっは元も子もありません。レジデンスの居住者や近隣の方々が互いに支えあい、力と知恵を培う場にしたい」と話します。

サロンではレジデンスの建設（2015年）直後から「暮らしの保健室」「ふらっとお茶会」など定例の集いが行われていますが、「朝体操」はコロナ禍の2021年1月末に新たな試みとしてスタートしました。「コロナと寒さで家籠りしていたら、体力気力が衰えるだけ」（瑠璃川さん）と、思い立ったのです。参加者のためでもあり、自分のためでもありました。

初めはご近所さん1～2人を交えたラジオ体操だけでしたが、参加者、体操メニューとも少しずつ



皆でそろって朝体操

増えました。現在では日曜と祭日、お盆と年末年始を除いてほぼ毎日行われています。多い時には10人ほどになります。2022年度の開催は267回で、参加者は延べ1,309人に上りました。瑠璃川さんとスタッフ3人がシフトを組んで担当しています。

各地で行われているラジオ体操と違うのは、早朝6時半からではなく9時半ごろからと遅いこと。あるスタッフは「高齢者は早起きとはいえ、寒い時期などは大変。無理をしないズボラなところがいいのです」と言います。遅刻して参加する人も珍しくありませんが、天沼弁天池公園のラジオ体操に参加した後、朝体操に加わるという元気シニアもいます。

今号の主な内容

- 「朝体操」でつながり、関係を深める—荻窪家族レジデンス「百人力サロン」……………1～3面
- 人生100年時代～つながりを持って豊かに生きるために～……………3面
- 皆が主役となって歩く団体に—「西荻ポールウォーク」……………4面

おしゃべりも大事

朝体操はラジオ体操（第一・第二）に脳トレを交えた独自の体操を加えたり、YouTubeにある高齢者向けの動画を使ったり、担当スタッフによってプログラムが違います。たいがいパソコンの画面を見ながら行います。手足のストレッチから始まって、足踏みや前ランジ・横ランジ（足を前に踏み込んだり、横にステップしたりする運動）のほか、「100から7の引き算」などの頭の体操も行います。所要時間は30～40分程度。

男性スタッフの平山真人さんは「もちろん体操が中心ですが、おしゃべりすることも大事」と、体操の合間に季節の行事やニュースの話を振るようにしているとか。

日々の交流で仲間意識

朝体操はスタートして2年半でサロン活動の大きな柱としてすっかり定着しました。毎日顔を合せているうちに参加者間の距離が縮まり、仲間意識が出来つつあるようです。手押し車で朝体操や他のサロンイベントに参加していた90代のメンバーが身体の衰えで来られなくなると、気の合う仲間が心配して電話したり、訪問したりします。サロン常連の80代のメンバーは、頻繁にメールやLINEで仲間と連絡を取り合い、一緒に出掛けては食事や買い物を楽しんでいます。

サロンメンバーの交流には、ボランティアスタッフも一役買っています。「たまにはどこかに小旅行したいね」というメンバーの声を聞いた女性スタッフ北野志津子さんは、長野・松本城への



自宅を開放してランチ会

小旅行にメンバーを誘ったり、遠出ができない人とはタクシーと車イスでデパートまで行ってみたい。さらには自宅を開放してランチ会を催すなど、ちょっとした非日常を楽しんでもらっています。参加したメンバーは「場所を変えての集いは遠足に行くみたいで楽しい」と喜んでいました。北野さんは「日々の体操を通して、心地の良さで結ばれたサロン仲間との絆は大変ありがたい」と、自分自身も交流を楽しんでいます。

連絡はLINEを使って

サロン活動の連絡ツールとして活用されているのが無料通話アプリのLINEです。2年ほど前まではスマホを使っても通話だけというメンバーが多かったといいます。それがコロナ禍を経て少しずつメンバー間の連絡にLINEが使われるようになりました。乗り遅れまいとそれまで敬遠していたスマホを買った人もいます。現在ではサロンの20人ほどのメンバーを対象に、瑠璃川さんやスタッフから一方通行で伝える「連絡用」と、メンバー間で自由にやり取りできる「お茶の間」の2つのLINEグループが使われています。

スマホの先生は大学生

とはいえ、高齢者にとってスマホの活用はかなりハードルが高く、LINEを使いこなしているのはまだ少数派。朝体操でスタッフが操作の仕方を実際にやってみせることもし



「げんきっさ」でおしゃべり

ばしばです。そこで、月例のスタッフ会議で決まったのが、サロンに定期的に関わってくれている帝京大学医療技術学部の学生たちに「スマホ教室」を開いてもらうことでした。

「スマホ教室」は毎月1回、学生たちがコーヒー



スマホ教室

を振る舞い、参加者とおしゃべりする「げんきっさ」（元気な喫茶店の意味）の後に開かれます。その日は他のイベントに比べ参加者がゲンと増えます。テーマは月によって替わり、5月20日はスマホで撮った写真をLINEにアップすること、6月24日は文字入力ができなくても音声を録音して返信する方法でした。先生役の学生（4人程度）は高齢者一人ひとり丁寧に教えます。高齢者にとっては孫のような学生たちとの会話は新鮮です。

ふれあいの場を設ける

百人力サロンには「朝体操」だけでなく「暮らしの保健室」や「ふらっとお茶会」「ちょこっと塾」「お弁当ランチ会」などの集いの場があります。それに加えて、サロンメンバーだけでなく地域を巻き込んだハロウィンやクリスマスキャロリング、フリーマーケットも開催しています。サロンはこうした様々なふれあいの場を通じて、「自分は誰かに支えられ、自分も誰かを支える」という“連鎖型”の支えあいを目指しているようです。



学生と一緒に散歩も

令和5年度 ささえあいシンポジウム in 杉並（旧たすけあいネットワーク・生活支援体制整備合同イベント）

人生100年時代

～つながりを持って豊かに生きるために～

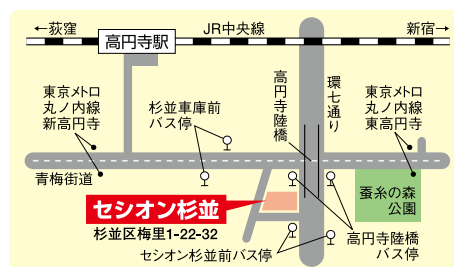
2023.10.25(水)

【時間】午後2時～4時（開場1時半）

【場所】セシオン杉並ホール（梅里1-22-32）

【参加】無料 希望の方は直接会場へお越しください。

※車いす利用や手話通訳等が必要な場合は、10月11日(水)までに下記のお問い合わせ先までご相談ください。



講演

「つながりづくりで健康づくり：人や社会とのつながりがもたらす効果」

講師：村山 洋史氏（東京都健康長寿医療センター研究所）

取組発表

「高円寺の縁側ぷろじえくと～街角から始まる多生の縁～」発表者：あんしん協力員・ケア24高円寺

「つながろう梅里堀ノ内の会～もっと楽しくより健康的に～」発表者：あんしん協力員・ケア24梅里

パネルディスカッション

【主催】杉並区・杉並区社会福祉協議会

【お問い合わせ】杉並区保健福祉部 高齢者在宅支援課

高齢者見守り連携係・日常生活支援事業係

TEL：03-3312-2111(代表) 内線 3245・3222

公式ホームページはこちら→



皆が主役となって歩く団体に「西荻ポールウォーク」

「西荻ポールウォーク」は月に2回、公園に集まって、宮前3丁目界限を皆でポールウォーキングする活動を続けている団体です。ポールウォーキングは、ポールを持つことで転倒を防いで安全に歩け、上半身にも適度な負荷のかかる点が特徴で、杖の必要な方でも取り組むことのできる運動です。団体の取り組みを取材すると、運動以外にもさまざまな効用のあることがうかがえました。スタートは大宮前公園から



おしゃべりしながら地域を巡る

午前10時の大宮前公園。「西荻ポールウォーク」代表の尾崎操さんが、ポールを手に集まった十人余りのメンバーを前に、冒頭に挨拶をしました。続いて、活動を支援するNPO法人杉並さわやかウォーキング（以下、SSW）のスタッフの声掛けの下、準備体操を行い、園内をゆっくり巡ります。取材日は7月中旬の暑い日でしたが、ケヤキなどの高木が多く、気持ちよく日陰を歩くことができました。

この後、公園の外に出て歩くかどうかは、皆で相談します。誰かが指示をするのではなく、皆で決めるのがこの会のやり方。歩くコースは毎回同じで、600メートルほど先にある宮前公園まで歩き、そこで一休みし、ループを描くようにして戻ってきます。歩きながら、メンバーはおしゃべりに花を咲かせます。いろいろな人と話して、心を元気にすることも活動の目的。コースはすべて住宅地なので、庭仕事をしている人などと目が合っ、自然と挨拶を交わすこともあります。メンバーの多くが同じ界限に住んでいるので、地域に声を掛け合う関係が増えたといえます。

参加者が自主的に運営

会の発足は、尾崎さんが股関節を手術し、退院後のリハビリとしてポールウォーキングを理学療法士に勧められたことがきっかけでした。尾崎さんの相談を受けた地域包括支援センター（ケア24）西荻は、あんしん協力員でもあるSSWの宇田川浩さんに話をもちかけ、昨年3月末、尾崎さんら3人が参加する活動を立ち上げました。

10回開催の節目となった10月、メンバー全員で振り返り、今後について話し合う場が設けられました。話し合いにはSSWのスタッフは参加せず、運営の自主化が期待されていましたが、尾崎さんは要支援2の認定を受けており、当時は自分たちで運営できるとは考えられなかったそうです。しかし、これを機にメンバーの活動に対する愛着が深まり、知り合いを誘うようになり、グループは10人を超えるまでに増えていきました。

今年5月末の話し合いでは、団体名を決め、代表を決めました。保険加入を決めると、保険手続き担当に立候補する人が現れました。名簿を作り、出席名簿を月末に保険会社に報告しています。現在は、区への公園使用許可も自分たちで申請しています。尾崎さんは「運営は皆で少しずつ分担して、“皆が主役”の会にしていきたい」と話しています。



話し合いに集まったメンバー

【問い合わせ先】 ケア24西荻 ☎03-3333-4668

