

杉並 ぐるる

つなぐ

ひろがる

ささえる

8

2018年5月発行

vol.

今号の主な内容

- 地域住民と健康体操NPO、ケア24がタッグを組む
—きずなサロン「下高ファイブ」……………1～2面
- なみきおじさんの生活支援体制整備キーワード説明
—「地域資源って?」……………3面
- 支え合いは「助けて!」から始まる
—“住民流福祉”の木原孝久氏が講演……………4面

地域住民と健康体操NPO、 ケア24がタッグを組む きずなサロン「下高ファイブ」

「区営住宅の高齢者が引きこもらず、今の元気を保つための場所がほしい」と願う区営住宅の自治会。お年寄りに健康体操を広める新たな場を探していたNPO団体。その両者をケア24（地域包括支援センター）が縁結びし、昨年9月にきずなサロン※「下高ファイブ」が誕生しました。オープン以来、多くの地域住民が足を運んでいるサロン。その秘訣を探りました。

気楽なおしゃべりがいい

「幸せなら手を叩こう!」。桜が散った4月の午後、区営下高井戸5丁目住宅の集会所では元気な歌声が部屋いっぱいに響き渡っていました。月1回開かれるきずなサロン「下高ファイブ」です。参加者は18人（スタッフを含めると27人）。ほとんどが70歳代以上ですが、大きく若々しい声で歌います。2時間半、みんなでたっぷりおしゃべりをし、体操やゲームを楽しみます。参加費は1回100円とし、参加者全員で活動を支えています。

テーブルの一つには区営住宅の女性とその友人ら5～6人が集い、おしゃべりをしています。買い物のことや食べ物のことなど会話は途切れません。「区民センターは遠くて億劫だけど、ここならすぐでしょ。毎回、楽



誰でも楽しめるトランプで脳トレ?

しみにしています」と福士アイ子さん。別のテーブルに座ったご近隣の篠 嘉暢さんは「ここでのおしゃべりは気楽にできるのがいいね。今日は家にこもりがちな妻も誘って連れてきました」と明かします。このテーブルには小学2年生になったばかりの女の子もいて、ニコニコしながら隣の男性と話しています。サロンオープン以来の常連で、みんなのアイドル的な存在です。

「いつもはあと10名くらい来られます。赤ちゃん連れのお母さんもよく参加されますよ」と自治会長の宮崎静子さん。この日は台風並みの強風だったので、外出を控えた人がいたのかもしれませんが。

仲間は増え強力なチームへ

宮崎さんが区営住宅の集会所を活用して交流の場を作りたいと、ケア24浜田山に相談したのは2年前のこと。



昭和歌謡など懐かしのレパトリーが



自治会長の宮崎さん

半年後、区内各地で介護予防の体操を広めているNPO法人「わがまちいちばんの会」(以下、わがまちいちばん)が、新しい地域貢献の場を求めてケア24浜田山に声を掛けます。そして、2016年12月、ケア24の提案で互いに面識のなかった自治会長とNPOメンバーが集まりました。

集会所での活動を長く継続できるよう、社会福祉協議会の力を借りて『きずなサロン』の形態にすることは初回から意見が一致。宮崎会長は区営住宅の住民や近隣の知り合いに声を掛け、一緒に取り組む仲間を増やしていきました。立ち上げに向けた検討会は、毎月1、2回のペースで十分な協議を重ねました。

ケア24浜田山の楠悠生さんによると「ケア24は宮崎会長のプランを実現するために、わがまちいちばんとのつなぎ役は行いました。でも活動の主役は皆さん。検討会では、様々なアイデアが活動につながるように、議事録の作成や調整など側面的支援を行いました」と当初から「黒子役」を務めました。

時間をかけてスタッフの合意づくり

結成された運営団体「下高ファイブわがまち会」は、自治会長をはじめ住宅住民4名、わがまちいちばんメンバー4名、民生委員1名、近隣町会役員1名という内訳。わがまちいちばんは、区の一般介護予防事業である「わがまち一番体操」を区から受託する団体で、きずなサロンの立ち上げなど地域活動の実績があり、検討会でもこれまでの経験を活かした提案をしました。一方、宮崎会長はスタッフの合意形成を重視しました。わがまちいちばんの吉川幸治さんはその様子を笑いながら振り返ります。「皆さんが『納得するまで、きずなサロンの申請書は



わがまちいちばんの吉川さん

出さないでおこう』なんて言い出すので、オープンまで9カ月掛かりました。体操を中心とした運営マニュアルをこちらで用意しているのに、それは使わずに独自のやり方で進めていくことになって、これで大丈夫か?と一時は心配になりましたよ。始まってみると大盛況。住民の皆さんの『これが必要』『これ

がしたい』を取り入れていったことが成功につながったと思います。」

下高ファイブ流の地域づくり

運営者のアイデアと参加者の声を反映したプログラムは、スタッフが持ち回りで構成を考えます。取材した日は、わがまちいちばんのメンバーが指導する「からだほぐし体操」や「口腔体操」、ケア24の平山看護師さんによる健康づくりに役立つお話、トランプを楽しみながらの歓談タイムと盛り沢山。会場にはスタッフの一人が区民農園で栽培している野菜の花が飾られ、合間に豆を挽いてドリップしたコーヒーが。スタッフの「おもてなしの心」があふれています。そして「下高ファイブ」が大切にするのは参加者のつながり。「場所を作って待っているだけではなかなか足を運んでもらえません。スタッフが参加してくださった方々を訪問するなど、日頃からのつながりが参加者の広がりとなっていると思います。」と宮崎さん。さらに地域の様々な団体や活動とのつながり。これまでに、地域のアマチュア落語家やマンドリン奏者の参加もありました。「これからも、そうしたイベントをプログラムに入れていきたいですね」と吉川さん。すでに、手品をやらせて欲しいなど、地域の芸達者な人たちから申し出がきているといいます。

地域の課題解決に動いた自治会、健康プログラムで地域活動を行うNPO、地域づくりのセンターとして地域の活動者と団体のマッチングで支援したケア24、活動に賛同し参加した多くの地域住民。「下高ファイブ」はこれらが見事に連携した地域づくりの事例と言えそうです。

※きずなサロンとは、地域の方々がふれあい、交流する場です。きずなサロンの活動をとおして、地域の方々の輪が広がり、支え合える関係ができることが期待されています。きずなサロン活動は、杉並区社会福祉協議会が支援しています。



みんなで「からだほぐし体操」



なみきおじさんの

生活支援体制整備キーワード説明

今日の
キーワード

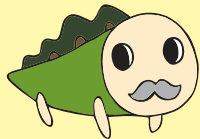
「地域資源って?」



杉並は地域資源が豊富だから、支え合いの地域づくりが広がりそうじゃな。

えっ「地域資源」?

資源って言葉からは、石油や天然ガスのような地下資源や、再生可能な古紙やプラスチックを連想するんだけど、杉並の地域づくりとはつながりにくいなあ。「地域」+「資源」で考えても、地域特産の果物や温泉などの観光名所を思いついちゃうな。



それも資源のひとつじゃが、福祉でいう「地域資源」とは、地域にあり資源として活用可能な人的、物的な資源も含む広い意味での資源を言うのじゃ。例えば、ボランティア、専門職、近隣の人などの人的な資源、情報やネットワーク、居場所などの空間、もちろん支え合いによる生活支援サービスも、大事な地域資源じゃな。

「地域資源」って、地域を豊かにするだけじゃなく、人の心を暖かくする資源だね。しかも人々が生活する限り、枯渇することもなさそうだね。



地域の支え合いを広げていくためには、地域資源の情報を共有することも大切じゃ。そういえば、杉並区から新しい「杉並区生活支援サービス・活動紹介BOOK」が発行されたぞ。今回は身近な地域の「集いの場」の特集じゃ!

様々な集いの場が、地域別に紹介されているね。ぼくも近所のグループに遊びに行ってみよう。



※「杉並区生活支援サービス・活動紹介BOOK 身近な地域の集いの場 特集」は、杉並区役所高齢者在宅支援課、ケア24等で、ご覧になることができます。また、杉並区公式ホームページでもご覧になります。

<http://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/seikatusien/1034232.html>

HELP!

支え合いは「助けて!」から始まる “住民流福祉”の木原孝久氏が講演

地域での支え合いによる生活支援を推進する一環として2月19日、「あなたは助け上手?助けられ上手?～高齢になってもこのまちで自分らしく暮らし続けるために」をテーマにした杉並区生活支援体制整備講演会が西荻地域区民センターで開かれました。講師の木原孝久さん(住民流福祉総合研究所長)は、「助けられることも福祉活動」と指摘し、助けられ上手になることを提唱しました。



▲講師の木原さん

自分の弱みをさらけ出す

講師の木原さんは40年以上「住民流福祉のあり方」を追い求め、住民主体の支え合いのまちづくりを提唱・支援しています。講演で木原さんは参加者に近所付き合いについて尋ねました。「自分や自分の家族のことは隠しておきたい?」「人に迷惑を掛けることだけは絶対にしたくない?」「お互いのプライバシーは尊重し合うべきだと思う?」など10の設問に○か×で答えてもらいました。参加者の多くの答えは「○」でした。「○が多い人は常識人です。しかし、それは助け合いをしないということ。(病気など助けが必要な)問題がなければ支障はないが、発生するとアウトです。問題を周りに発信しなければ助けようがない」と木原さん。「『助けて』と言うことは自分の弱みをさらけ出すこと。だから言えないのです」。

頼む側と頼まれる側に意識のギャップ

木原さんの調査によると、「困ったときに助けを求められるか?」に「できる」と回答したのは5%程度。逆に助けを求められても「断る」人は5%にすぎず、残りの95%は「関わる」と回答しています。頼む方と頼まれる方の意識に大きなギャップがあることを指摘します。助けってもらうには①プライバシーを放棄する②自分の弱みをさらけ出す③周りに迷惑を掛ける一と、逆説を勧めます。

助けられ上手の実例として木原さんが紹介した一つが、認知症の母親と同居する娘Aさんのケース。Aさんは自分一人で母親を介護するのは厳しいため、ご近所のクリーニング店に「ボランティア募集」の貼り紙をしました。母親を1日預かってくれる人、母親と花札で遊んでくれる人、母親と一緒に“徘徊”(散歩)してくれる人、Aさんのストレス解消のおしゃべりに付き合ってくれる人。募集に応じて助っ人は現れたといいます。一人の人にあれもこれもではなく、ワンポイントだけをお願いしたのが奏功したとか。

「助けて」と言える人を見つける

木原さんは「福祉活動には困った人を助けることと、自分が困ったときに上手に助け手を確保して問題を解決することの2つある」と言います。

そして、「助けられ上手」になるためには、「助けて」と言える相手を最低1人見つけることとアドバイスします。

さて、皆さんは困ったときに「助けて!」と言えますか?言える人がいますか?



▲熱心に聞き入る参加者