

杉並 づるる

つなぐ

ひろがる

ささえる

2018年8月発行

vol.

9

今号の主な内容

- 出会いと元気の輪を広げるマルシェ(市場)
—「そら」ガーデン堀ノ内住宅 1~2面
- こんにちは!
新しい、生活支援コーディネーターを紹介します 3面
- 元気の秘訣を分かち合う!「松ノ木 元気自慢大会」
—ケア24松ノ木・松ノ木ケアチームが共催企画 4面

出会いと元気の輪を 広げるマルシェ(市場) —「そら」ガーデン堀ノ内住宅—

年月を経た集合住宅の多くが住民の高齢化に悩んでいます。築50年を迎える「ガーデン堀ノ内住宅」(堀ノ内1丁目)も例外ではありません。年々高齢化率が高まるものの、期待される高齢者のための地域活動はなかなか立ち上がりませんでした。そんな中で結成された有志グループ「そら」はマルシェ(市場)の開催を中心に活動し、高齢者のニーズを念頭におきながら、住宅や近隣の住民たちの交流の場づくりを行っています。グループ誕生の経緯や取り組みを取材しました。

産直野菜あり、裁縫サービスあり

ゆったりした敷地に建てられた11階建て一棟の建物に、230余戸が収められたガーデン堀ノ内住宅。その集会室では、年3回、「そらマルシェ」が開催されています。開催日となる6月の日曜日の朝、一階の廊下に置かれた看板を頼りに会場に入ると、バラエティ豊かにモノやサービスの詰まった“宝箱”のような空間が広がります。那須高原などの農家から直接運びこんだサニーレタスやホウレンソウといった新鮮な野菜が並べられ、まさに市場らしい。赤ちゃんを連れてお母さんたちがお茶を飲みながらお喋りをしています。お母さんたちの手元には、先ほど買ったばかりのビーフシチューを入れた容器。市販のルーは使わず、大量のトマトをワインで煮込



産直野菜は1~2時間で売り切れる

んで作ったマルシェいち押しメニューとか。食事販売の隣では、風邪予防になると言われている葛根茶やハーブなどのテーブルがあり、その奥は「お裁縫サービス」のコーナー。ボタン付けや簡単なほころびを有料で繕ってもらえます。ほかに、アクセサリーの金具

取り替え修理、ブックシェア、ノルディック・ウォーク(※)のポールを試すコーナーなど盛り沢山です。



企画が盛りだくさん
「そらマルシェ」のチラシ

住民有志ら12人で立ち上げ

現在「そら」の代表を務める保正成子さんがガーデン堀ノ内住宅に入居したのは2012年。翌年には、自治会の文化厚生委員になり、「課題を知ろうと過去の会報を開いてみたら、『高齢化対策が必要』と毎号のように書いてある。そこでケア24堀ノ内において、高齢者を対象とした講演会を開催しました」(保正さん)。こうした取り組みが好評で、周囲からもっとやって欲しいと言われたそうですが、自治会の任期は1年。そこで、

息の長い活動をしていくため、文化厚生委員メンバーを中心に団体を立ち上げることにしました。

『より良い高齢化社会』を実現するために活動する仲間を募ります」「ゆる～い会にします」——そんな文言を載せたチラシに応じて、12人の有志が集まりました。半世紀近い歴史のある住宅に「そら」という新風が吹き始めた瞬間でした。

マルシェで地域づくり

「そら」の活動は、体操や趣味活動などの、いわゆる高齢者のための活動の場ではなく、「マルシェ(市場)」です。「マルシェっていいな、と思っていたんです。様々な人が自分のやりたいこと、得意とすることを持ちより、自由に参加できる。そしてマルシェに集まった人々の自然な交流が生まれる」と保正さん。

「そらマルシェ」は

- ①手を使って脳の活性化をはかり
- ②情報を収集して攻めの老い支度を考え
- ③フィットケミカル(※)豊富な野菜で免疫力を高め
- ④多くの人々と交流して共存する

そんな交流の場として開催しております

「そらマルシェ」のチラシより

結成は2014年の暮れ。当初は近所の特別養護老人ホームを会場に始まりました。産直野菜販売のほか、手作り料理サービス、正月飾りワークショップなど、地域の人脈をフルに活用した企画でした。しかし、来場者は少なく、用意した料理や野菜の多くが売れ残り、スタッフが手分けして買い取りました。そんな苦労が2、3回続いたと言います。それでもめげずに活動を続けるうちに、ガーデン堀ノ内住宅の協力が得られ、現在では集会室を会場に、住宅ではちょっと知られた活動です。「そら」はマルシェのほかに、「高齢者と漢方治療」「ハーブ教室」など随時さまざまな講座も開催しています。「荷物の整理術」について講座を開いたところ、着なくなった着物の処分に困っている人が少なくないと分かり、「着物のリメイク教室」を開講しました。これは月1回開催のヒット企画に。また、着物の布を使ってお雛様を作る活動をしている富山県の団体のメンバーと縁があり、地域を超えた交流も始まりました。フットワークの軽い、自然体の活動がマルシェを育てていくのでしょうか。



「そらマルシェ」の真ん中は憩いの場

元気な活動が周りを元気にする

活動当初より「そら」の会員でもあり、相談役となってきた村上美奈子さんは、住まい再生委員会の一員として建築家の立場から意見を表明されています。「もし建替えということに決定すれば、2年半後位には実施の見込みです。新たな入居者も含めたコミュニティづくりはひとつの課題になりますが、ここでは『そら』を通じた住民間の交流が育ち、新しい環境での生活が始まった時、『そら』が地域コミュニティの核になれば、そこに魅力を感じて入居してくる方もきつっているでしょう」

保正さんがマルシェの案内看板を置かせて欲しいと訪ねた近隣アパートの80代の経営者は、「そら」に刺激されて「私も何かやってみたい!」とマルシェに参加。庭にたくさん栽培しているサギソウの球根を提供し、希望者にサギソウ栽培の指導を始めました。「活動していると元気になるんですよ。『そら』のメンバーはみんな元気です」(保正さん)。その元気が波紋のように周囲に伝わっていく——「そら」はそんな形で高齢化する地域を活性化しています。そして、新しいコミュニティの再構築への一助としても期待されています。



「幼稚園の先生だったから企画は得意」と保正成子さん

※ノルディック・ウォーク(ウォーキング)とは、2本のポール(ストック)を使って行う歩行運動。クロスカントリースキーの選手が、夏場のトレーニングとして行っていたのが始まり。

※フィットケミカルとは、野菜や果物に含まれる成分。体内で抗酸化物質として作用するものが多い。

こんにちは!

新しい、生活支援コーディネーターを紹介します



今年4月から、杉並区社会福祉協議会の3名が生活支援コーディネーターになりました。中島さんと新たに加わった青山さん、松岡さんにインタビューしたいと思います。それでは、皆さんにちょっと質問してみましょう!

Q

生活支援コーディネーターって何をする人?



&

A

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で生きがいを感じながら生活できるようにするため、いろいろな生活支援・介護予防サービスを提供する体制を整え、地域のさまざまな活動をつなげ、組み合わせる「調整役」です。



南ブロック担当
青山 円さん



東ブロック担当
松岡 秀世さん

Q

杉並区の地域の特性をどのように活かしていきたい?



&

A

約56万人の方々が暮らす杉並区は、街の雰囲気も住んでいる方々も地区によって特性があり、地域づくりの方法も三者三様。私たち第1層生活支援コーディネーターは、杉並社協がこれまで培ってきた地域とのつながりを活かしながら、それぞれの地域づくりを推進しているケア24(地域包括支援センター)とタッグを組んで進めていきます!

また、ボランティア団体や地域の支え合い活動が活発である杉並の強みも活かし、多様な活動者が協働しながら地域づくりに取り組めるよう、橋渡しの役割も担っていきます。



Q

今後どんな活動をしていきたい?

また、この「杉並ぐるる」を読んでいる方をお願いしたいことがあれば。



&

A

第1層生活支援コーディネーターが、地域のために何をしている人なのか分かってもらえるように、皆さんのお住まいの地域にどんどん出没したいと思います。

写真の3人を見かけたら、ぜひお気軽にお声かけください!

少しでも皆さんのお力になれるよう頑張ります!!

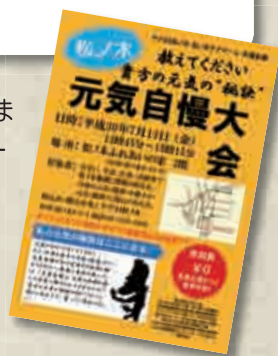


西ブロック担当
中島 篤さん

元気の秘訣を分かち合う!「松ノ木 元気自慢大会」

ケア24松ノ木・松ノ木ケアチームが共催企画

7月13日の午後、松ノ木ふれあいの家で、「元気自慢大会」という集いが開催されました。ケア24松ノ木と地域の在宅医療・介護関連事業者で結成された「松ノ木ケアチーム」が企画した初めてのイベントです。住まいや生活、元気などに関心がある地域の高齢者が集まり、自分の元気の秘訣などについて語り合いました。元気を“交換”し合った参加者は笑顔が絶えませんでした。



▲盛り上げるスタッフに、参加者も元気に応える

自分の元気、地域の元気を話す

猛暑の中、松ノ木ふれあいの家の食堂には地域の70代から90代の方19名が集いました。そこへ松ノ木ケアチームのスタッフが有名プロレスラーのお面を被って登場。「元気があればなんでもできる!!」「イチ、ニ、サン、ダァー!!」という掛け声に合わせて、皆で拳を突き上げます。気持ちがほぐれたところで、グループワークです。4つのグループに分かれ、5名ほどの参加者とファシリテーターや記録を担当する2名のスタッフでテーブルを囲みました。

話し合うテーマは、「自分の元気のために心がけていること」「地域の元気(地域に期待することなど)」の2つ。最初はおずおずと自己紹介をしていた参加者も次第に興に乗ってきました。1時間が経過して発表の時間になっても、まだまだ話の種は尽きません。

「人生で今が一番楽しい」

発表タイムに紹介された“元気自慢”は…。「料理に励んで、ご近所同士でお裾分けし合っている」「体操イベントを見つけてはあちこち出かけていく。自分にじっくりくる体操を見つけることができた」「3年前に区からウォーキング記録ノート(※)をもらって以来、毎日歩行記録を付けている。その記録によると一日の平均歩数は約5,800歩」などなど。印象的だったのは、複数の方が口にした「人生で今が一番楽しい」という言葉です。日々を前向きに過ごすことが最大の元気の秘訣かもしれません。

元気を喜ぶ土台を作る

活動や交流することの楽しさを語り合った後は、地域への元気に向けたアイデアも滑らかに出てきます。「道端にちょっと休めるベンチが欲しい」「身近なところに交流できる場所が欲しい」「イベントなどのいろいろな情報が十分に届いていない」…。

このイベント企画の背景について、ケア24松ノ木の天野祈人さんは、「『要介護』から少し回復して『要支援』になると、かえって嘆く方がいる。まず、元気であることを喜べるような土台が必要だと感じた」と話します。そして、「今日拳がった、地域へのアイデアや意見は、その土台作りのヒントになる。今日の参加者と一緒に地域づくりに取り組んでいただけそうな方には声を掛けていきたい」と語りました。

松ノ木地域にはこんなに多くの元気な高齢者がいます。今回の参加者が、松ノ木の地域づくりを一緒に盛り上げてくれる仲間になるでしょう。“あなたの元気が地域の源に!!”という新しい取り組みがスタートしました。



▲松ノ木ケアチームの皆さん

※ウォーキング記録ノートとは、毎日の歩いた歩数や早歩きをした時間を記録するノート。区主催の「ウォーキング講座」を受講した人に配布しています。