

杉並 づるる

つなく ひろがる
ささえる

2019年5月発行 vol. 12

今号の主な内容

- サロンから始まった施設と地域の助け合い
—「上高井戸大地の郷みたけ」の取り組み……………1～2面
- 生活支援体制整備キーワード説明
—今号のキーワード「集いの場」……………3面
- さあ大変!サロン会場がなくなる!?
—新しい場所を見つけて再開……………4面

サロンから始まった 施設と地域の助け合い

—「上高井戸大地の郷みたけ」の取り組み—



地域密着型のサービスを提供する事業者にとって、地域に信頼され、地域に根ざすことは欠かせない課題です。小規模多機能型居宅介護と認知症高齢者グループホームを併設している「上高井戸大地の郷みたけ」(以後「みたけ」)は4年前、その解決の一步として施設内のスペースに「ほっとひと息サロン」を開設しました。「みたけ」はこのサロンにより、地域を見守り・地域に見守られる良好な関係を築いてきています。その取り組みを取材しました。

体と心がほぐれるサロン

イチ! ニイ! サン! シイ! 「ほっとひと息サロン」の部屋いっぱい、参加者の声が元気に響きます。イスに座ったまま両手でタオルをピンと張りながら、腰や背中などをストレッチします。「今日も4セットずつ、キツめでいきますよ」と小規模多機能型居宅介護職員の藤本千晶さん。参加者の肌にはやがて薄っすらと汗がにじみ、40分間の体操で十分に体がほぐれ、温まります。

体操が終わるとティータイム。お揃いのエプロンをつけたサロンのスタッフが手際よく会場にテーブルを配置。コーヒーを淹れ、お茶菓子を小皿に分けます。参加者11人がテーブルを挟んで向き合い、20分間のおしゃべりが始まります。



みんなでストレッチ&体操

「今日もいい汗をかきました。気分転換になります」と話す女性は、近所の友人と誘い合わせて来ているとか。

サロンは、毎月第4金曜日の午後2時からの開催で、当初、参加者は8人前後でしたが、参加者が知り合いを誘うなどして、最近では13人前後に増加。ときには会場が手狭になり、外にはみ出して体操する参加者が出るほど。



「ほっとひと息サロン」

地域とのつなぎ手はあんしん協力員

相模原市に本拠を置く社会福祉法人「東の会」が上高井戸に「みたけ」を開所したのは2013年7月。「近隣の方のなかには施設ができることを心配している方もいたようです。ここがなんのための場所なのか、知ってもらわなく

ては…と思いました。どうしたらいいか悩んで、ケア24（地域包括支援センター）高井戸に相談したところ、勧められたのがサロンの開設でした」と藤本さん。また、あんしん協力員*が「地域に高齢者が集えるサロンがあるといいね」とサロンの必要性について語っていることを聞き、サロンの開設と運営を一緒に行うことにしました。



上高井戸地区のあんしん協力員の皆さん

あんしん協力員が、近隣住民の方にサロン開催の声かけをし、当日の会場準備から片付けまでを引き受けてくれることになり、「みたけ」の一室に「ほっとひと息サロン」が2015年2月にオープンしました。

あんしん協力員の富山春美さんは、「隣近所には話しにくい家族の事情などもここなら話しやすいみたいです。話を聞いてもらえば気持ちが楽になりますし、顔なじみになることで、サロンが地域の見守りにもなっています」と言います。

施設と地域が協力して「見守り」

近隣の小学校で認知症サポーター養成講座が行われた際には、施設で小学生を受け入れて、認知症の人と触

れ合う機会を作りました。すると、小規模多機能型の利用者が一人で出歩いてしまったときに、見かけた小学生が気づいて、偶然近くにいた警官に通報。利用者は無事保護されるということがありました。

小規模多機能型の認知症利用者の一人はときどき、自宅から外出して帰宅できなくなってしまうことがあると、近所の住民宅に行ってしまうといます。「そんなときには、その家の方が施設に連絡してくれるので、職員が様子を見に行きます。サロンを始めて4年目で、ようやく住民の皆さんと助け合える関係になってきたなど実感しています」と藤本さん。

地域の行事になった施設の祭り

「みたけ」では2017年から毎年8月に、サロンで育まれた人脈を生かして施設利用者と地域の人たちが交流できる「夏祭り」を開催しています。施設の中庭に食べ物を売る屋台が出店し、皆で盆踊りを踊ります。施設職員が利用者の世話をする傍らで、料理を作って販売は地域の人たち。踊り子さんはあんしん協力員の紹介。提灯は町会の備品。事業所長の久保山慎之介さんが開設以来、町会と消防団に加入するなど地道に地域の活動に貢献してきた賜物です。

地域に根ざしていきたいという「みたけ」の熱意に、あんしん協力員が地域とのつなぎ手となって応え、今や「みたけ」は自然と地域に溶け込んでいるようです。

※あんしん協力員とは、見守りや声かけで高齢者をサポートする「たすけあいネットワーク（地域の目）」事業に協力いただいているボランティアです。

社会福祉法人の地域公益活動

平成29年4月1日施行の改正社会福祉法を受け、社会福祉法人は地域における福祉課題の解決に向けて、地域公益活動を推進しています。地域住民が参加できる祭りやカフェの開催、地域交流のための場所貸し、看護師や保育士・栄養士・点字技能士など多彩な専門職による出前講座など、さまざまな取組が個々の法人によって実践されています。

杉並区内には、平成31年4月末現在、43の社会福祉法人、140以上の事業所がありますが、区内の法人で連絡会をつくり、地域のための公益活動を積極的に進めています。その1つとして、区内各法人の人材や設備、実施している地域イベントなどを区民の皆様へ提供し利用してもらうためのガイドづくりに取り組んでいます。



社会福祉法人による地域公益活動の地域ネットワークづくり連絡会事務局 足田恵子さん

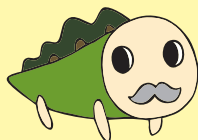


なみきおじさんの

生活支援体制整備キーワード説明

今月のキーワード 「集いの場」

近所のゆうゆう館をのぞいたら、サロンや体操の集まりがたくさんあったよ。みんな楽しそうだった。



楽しいだけでなく、サロンなどの地域の集いの場は、高齢者の虚弱化防止につながるという研究報告もあるのじゃ。^{※1}

うん。みんな元気に活動していたね。



参加者が元気になるだけじゃないぞ。集いの場によりご近所がつながり、介護予防活動や生きがい・役割づくり、そして緩やかな見守りなど、支えあう活動が広まっていくことが期待されておるのじゃ。^{※2}

集いの場は、地域が元気になる活動なんだね。今年も杉並区から「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」がでたよ。今年は、いきいきクラブ、ゆうゆう館の協働事業が加わり、集いの場の情報量が大幅にアップしているね。



わしもホームページから、ダーツの講座を見つけたぞ。楽しそうじゃ！



活動団体の紹介は、杉並区を7圏域に分けて掲載しています。活動内容により「体操」「サロン」「趣味」「会食」「いきいきクラブ」に分類し、地図と一覧表からご覧になれます。

※1 下記の研究によると、65歳以上の高齢者21,844名を対象に、サロンへ参加した人とサロン不参加の人を比べ分析。その結果、サロンへ参加した人の方が虚弱の割合が低いことが確認された。

日本医療研究開発機構 (AMED) 研究事業「地域づくりによる介護予防を推進するための研究 (平成27-29年度課題)」主任研究者 近藤克則 (千葉大学)

※2 厚生労働省「これからの地域づくり戦略」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000192992.html>

「2019年版杉並区生活支援サービス・活動紹介BOOK」は、杉並区高齢者在宅支援課、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れます。

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





さあ大変! サロン会場がなくなる!?

—新しい場所を見つけて再開—



「杉並ぐるる」ではこれまで、区内に44カ所(令和元年5月末現在)ある「きずなサロン」を幾つか紹介してきましたが、今回は会場の一軒家が使えなくなったものの、サロン利用者の熱意で新たな会場を見つけて活動を継続している「きずなサロンひまわり」(以後「ひまわり」)を取り上げます。新しい会場となったアパート側も住民の新たな交流の場ができ、一挙両得となっています。



▲一軒家の「大原さんち」

女性作家の一軒家を借りて

「ひまわり」がスタートしたのは2012年9月。和田1丁目にある一軒家をそっくり借りました。所有者は高知県の本山町。同町出身の作家、大原富枝氏(1912年～2000年)の住まいでしたが、没後同町に寄付されました。サロンを運営しているのは地域のボランティアの皆さん。代表の横井妙子さんは「以前から身近な場所で集える場があれば…と思っていたところ、たまたまこの空き家を見つけました」と話します。無料で借りられたこと、杉並区社会福祉協議会の助成金が出ることも後押ししてくれました。サロンの愛称は大原富枝氏にちなんで「大原さんち」。

サロンでは、椅子に座ったままでもできる「ころばん体操」やゲーム、それにお茶を飲みながらのおしゃべりを楽しめます。月1回、土曜日には「おばあちゃんちの放課後」として開放し、小学生たちにお手玉などで遊んでもらっています。また年1回、落語やシャンソン、大正琴などを演奏する音楽会も企画します。参加者は歩いて来られる近所の70～80代の高齢者10人ほど。

「続けたい」が背中押す

その「大原さんち」が売却されることになり、今年3月末でサロンを店仕舞いしました。横井さんは「これを機会にサロンをやめようかと思いましたが、『続けてほしい』という皆さんの気持ちが背中を押してくれました」と明かします。利用者の一人は自宅近くにある親戚の空き家を紹介してくれました。残念ながらオーナーの意向に沿わず実現しませんでした。諦めずに近隣のサロン利用者が、自分が住む堀ノ内3丁目アパートの自治会に働きかけたところ、集会所を使わせてもらえることになりました。広さは20畳ほどで、厨房やトイレも付いていて便利。



▲再開したサロン

新しい交流の場

現在、「ひまわり」は毎週月曜日の午後1時～4時にオープンしています。サロンを訪問したところ、「大原さんち」のメンバーだけでなく妙法寺周辺の商店の人やアパートの入居者など合計15人が参加していました。サロンの内容は「大原さんち」とほぼ同じで、まずは「ころばん体操」から始め、ティータイム～ゲームと移ります。

アパートの入居者は「一人暮らしの高齢者が増え、静かになりました。これからはここでおしゃべりができる」と笑顔を見せます。サロンの引っ越しで新しい交流の場ができたようです。



▲横井さん(後列左)と運営メンバー