

# 杉並 づるる

つなぐ

ひろがる

ささえる

# 10

2018年11月発行 vol.

## 今号の主な内容

- 様々な支え合いで作るご飯、「美味しい」が生きがいに  
—2つのゆうゆう館のコミュニティ食堂……………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  
—「認知症」……………3面
- “双方向型”の多様な活躍の場を  
—すぎなみ地域福祉フォーラム 2018……………4面

## 様々な支え合いで作るご飯、 「美味しい」が生きがいに —2つのゆうゆう館のコミュニティ食堂—

子ども食堂※に代表される食を通じた地域交流が増えています。もともとは親の経済的理由などによる「孤食」や低栄養の状況にある子どもたちを支援するために始まった取組ですが、今では、多くの子ども食堂が多世代間の交流や高齢者の生きがいの場となる「コミュニティ食堂」になりつつあります。本号では、ゆうゆう館で開催される工夫を凝らした2つの「食堂」取材しました。

### ゆうゆう和田館では、地域のきずなから

「はっぴー食堂」（毎月第3金曜日18時30分～20時）が開催される9月21日の夕方、会場となるゆうゆう和田館では、ボランティアの高齢者や小学生、幼児を連れた若いお母さん達が、おしゃべりとおいしい食事を楽しんでいます。

料理の準備をするボランティアは全員女性。詳細な段取りやリーダーの指示はありませんが、仕事や家事の経験を活かし、全員が機能的に動いています。新しいボランティアが入っても、すぐに動いてもらえる体制づくりができるチームです。

熱心なボランティアのひとり、羽根さんは近隣で小料理屋を長年営んできました。「店を畳んだ後、何もすることがなくて、寂しかったけれど、食堂の仕事ができてたくさんの人に巡り会えます。とても嬉しい」と微笑みます。

西荻から通っているという方は、ボランティアの中では



調理は楽しい共同作業

最高齢の90歳。「電車を乗り継いで、東高円寺駅から1キロ歩いていっちゃいます。今日はまだ2回目なのに、もうすっかりお仲間です」と



子どもたちの参加で、笑顔の多い食堂に

紹介するのはゆうゆう和田館を運営するNPO法人「ゆるゆるma～ma」の理事長、小松崎明子さん。

小松崎さんは地元和田育ち、近所の方々とはよく知った仲。「はっぴー食堂」を始めるにあたり、協力してもらえる地域のキーパーソンは自然と頭に浮かんだそうです。「地域のために活動しているのですが、逆に私たちのほうが温かく見守られながらやっている、という感覚があります。この食堂を大切に思う方々に支えられています」とボランティアとの関係話します。

### 地縁とSNSで“志”を集める

「はっぴー食堂」の特徴のもう一つはSNS。食材にかかるコストはコミュニティ食堂を運営するのに重要な要素です。支援先を地域の方に相談したところ、JA東京中央の協力が得られました。それでも足りない食材を補えるのがSNS。たとえば、「巻き寿司の海苔が60枚欲しい」と投稿すると、数十分のうちに反応があり、すぐに協力してくだ

さる方がいます。地域の支援に加え、SNSの活用が大きなツールとなっているそうです。

「はっぴー食堂」は、地元の顔の見えるネットワークとSNSを活用した地域の枠を超えた広いネットワークで「支え合いの輪」を広げています。

## ゆうゆう桃井館では、男子厨房に入るべし



時間までに完成させるぞ、と気迫がみなぎる

ゆうゆう桃井館で開催される「桃井みんなde食堂」(通称“みんなしょく”、毎月第3火曜日18時～19時30分)の調理場を尋ねると、6人の高齢男性が三角巾をかぶり、マスクをつ

けて黙々と調理中。ひたすらカボチャを切る人、唐揚げを揚げる人、モヤシのヒゲを取る人…いずれも真剣に取り組んでいます。「桃井みんなde食堂」の特徴は、男性ばかりの調理グループがなんと10も活動していること。このグループは杉並区の認知症予防教室「おとこの台所&ウォーキング」の修了生。ももとは自分自身の認知症予防のために参加した教室ですが、教室が進むにつれ仲間意識が強まり教室修了後にグループ化。そして獲得した料理の腕を活かし、次は「桃井みんなde食堂」への参加と、自分のための活動から地域のための活動へとステップアップされた男性陣が強力なパートナーとなっています。さらに厨房の紅一点、地域で食堂を開いている榎本さんにも協力の輪は広がっています。当日も男性陣の指南役として、部屋の一角にあるホワイトボードは、榎本さんの詳細なレシピでびっしり埋められています。

認知症予防教室修了生、食堂を開いている榎本さんと「桃井みんなde食堂」とのマッチングの仕掛け人は、樋口蓉子さんを中心としたNPO法人「おでかけサービス杉並」。同NPO法人はゆうゆう桃井館、認知症予防教室の



若い人に「一汁三菜」を伝えたいとの思いも込めて

運営を区から受託しています。ゆうゆう桃井館の運営コンセプト「食でつながるご近所再生」を目指し、多世代交流の場としてコミュニティ食堂の開催を決定。実施にあたり、こ

れまで築いてきたケア24や民生児童委員等地域のネットワークや関連事業等を巧みに結び付け「桃井みんなde食堂」をオープンしました。

## みんなで食を楽しむことから互助の関係へ

「桃井みんなde食堂」では食事の前に30分ほど、「おとこの台所」の修了生をリーダーにお楽しみ会を開き、気持ちのほぐれたところで、配膳の済んだ奥の和室へみんなで移動。調理陣も加わって食卓を囲みます。小さなお子さんと参加した親子連れ、友人と連れ立って参加した高齢者などで会場は満員です。男性陣が腕を振るった鶏のから揚げ、かぼちゃのいとこ煮、春雨サラダ、キノコの味噌汁に、皆さん大満足。ボランティアの一人は「自分が作ったものが美味しかったと言われることが嬉しい」と調理の腕に自信が持てたことで満足そう。支え手として参加したつもりの人が、参加者の一言で支えられている、そんな関係性が食事の普通の会話から生まれる素敵な活動でした。



ゲームの進行も「男の台所」修了生が活躍

## 様々なツールを活かしたコミュニティ食堂

人手、準備、コストなど、運営者の負担が大変大きいと思っていたコミュニティ食堂ですが、今回取材した2つのゆうゆう館では、SNSの活用や地域のネットワーク、介護予防事業修了者などとの協働で、新たな地域資源を作り出しています。世代を問わない交流、そして支え合う地域づくり活動として、「食」の間口の広さを実感した2つのコミュニティ食堂でした。

※杉並区内の「子ども食堂」では、無料または低価格で食事を提供し、集まったみんなで食事することにより、地域のつながりを強くすることを目的に活動しています。「杉並子ども食堂ネットワーク」には15団体(平成30年10月現在)が加盟しています。

※この他にも、地域の高齢者向けにランチや晩ご飯を提供し、交流を図る活動があります。(杉並区生活支援サービス・活動紹介BOOK参照)



# 生活支援体制整備キーワード説明

## 今日のキーワード 「認知症」



高齢化に伴って認知症の高齢者が増えると聞くけど、そもそも認知症ってどういう病気なの？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなったために、記憶障害、理解・判断の障害など、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障がでている状態をいうのじゃ。



認知症になると、自宅で生活していくことはできないのかなあ。施設に入らないと難しいの？

認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくことは可能じゃぞ。それには、周囲の人の理解やちょっとした手助け、地域の支え合いが大切じゃ。もちろん、認知症の人向けの施設もあるぞ。



みんなが認知症のこと、もっと知ることが必要だね。

認知症サポーター養成講座があるぞ。認知症のことを正しく理解して、対応の仕方を学べるのじゃ。認知症になっても安心して暮らせるまちを、地域住民の手によって作っていくことを目指しているのじゃよ。



まちで見かけたりしたら、どうしたらいいのかな？

認知症高齢者への声掛けや対応の仕方などを体験する模擬訓練も地域で行われているぞ。杉並区でも9月を認知症普及啓発月間と定め、さまざまな取り組みを実施したのじゃ。その中のひとつとして、高円寺パル商店街と阿佐谷パールセンターで、「まち歩き声かけ訓練」を行ったのじゃよ。



<阿佐谷パールセンターで実際に体験> ※地域の方が認知症の役を演じています



僕も、認知症サポーター養成講座を受けて、僕にできることを考えよう！



この「ロバのマークのステッカー」をまちのお店で見ることがあるかしら？ このお店には、認知症サポーター養成講座を受講した人がいるという目印なの。認知症の人をやさしく見守ってくれるお店ってことね♡♡





## “双方向型”の多様な活躍の場を すぎなみ地域福祉フォーラム2018

「知って、想像して、共感しよう」をキャッチフレーズに「すぎなみ地域福祉フォーラム2018」(主催：杉並区社会福祉協議会 共催：杉並区)が10月13日、ウェルファーム杉並で開かれました。午前と午後、4つの分科会に分かれて、ひとりひとりが身近な地域で具体的に何ができるのかを考える機会になりました。この中から分科会Iを取材しました。

### 自分らしく地域で活動していますか？ “担い手”目線から“当事者”目線へ

#### 高齢者・障害者も活躍できる環境を

午前中の分科会Iでは、78人参加の中、文京学院大学の  
中島修准教授をファシリテーターに、「講話」「インタビュー  
トーク」「グループワーク」の3部構成で進められました。

講話の中で中島さんは、福祉の担い手と支えられる当事者を別々の存在として考えるのではなく、誰にでも「担い手」と「受け手」の双方の面があるという意識が必要と指摘。介護予防についても、以前は心身機能の改善が中心だったのが、

現在は当事者のリハビリだけでなく活動の場づくりなど、環境改善の重要性が認知されるようになってきたと説明しました。環境が整備されると、高齢者や障害者でも地域の担い手になることができ、それが生きがいにつながるという考えです。

#### 熱意としなやかな発想

インタビュートークでは2人の話題提供者が登場しました。さくら野町会(下高井戸4丁目)会長の井村真さんと、NPO法人日本失語症協議会理事の亀澤大介さんです。

井村さんは地元の町会が解散してしまった後、あらためて町会が地域のつながりのために必要と感じ、自ら一軒一軒訪ねて説得に回り、70世帯が加入する小さな町会を再度立ち上げました。「怒鳴られたりもしましたが、火の用心などの活動を続けていると、町会に未加入の人から挨拶されたりして、ご近所の皆さんの意識が変わってきているのが感じられます」。井村さんの熱意にうなずいている参加者もいました。

亀澤さんはNPOなどを支援する活動をしている最中、脳溢血に見舞われて失語症になりました。話すことはできても、漢字の読み書きが難しいといいます。担い手から当事者への劇的な変化に戸惑いはなかったか…との中島さんの問いかけに、亀澤さんはひょうひょうと答えました。「たまたま見つけた言語障害者を支援する事務所に興味を持って訪ねたところ、杉並に開設したばかりで地域に不案内だったので、お手伝いを申し出たんです。それが日本失語症協議会に入るきっかけでしたから、それまでの地域活動の続きのようにやっています」。病気を活動の障害とは考えない、しなやかな発想を感じました。

休憩を挟んでの後半は、話題提供者の話を基に、8つのグループに分かれてグループワークを行いました。最後に中島さんが「地域に多様な活躍の場を作ること、誰にも出番のある“双方向型”の社会を作りましょう」と締めくくりました。



▲分科会Iのグループワークの様子



▲文京学院大学准教授 中島修さん



▲さくら野町会会長 井村真さん



▲日本失語症協議会理事  
亀澤大介さん