生活支援体制整備通信
杉並ぐるる
つなぐ ひろがる ささえる
2019年2月発行 vol.11

今号の主な内容

○仲間づくり、参加者同士の見守り、町会連携…
—天沼のラジオ体操から広がる地域のつながり……1～2面
○地域支え合いの活動団体を支援する
—杉並区や東京都の取組みのご紹介……3面
○助け合ってお出掛け企画
—高齢化対策で『遊ぼう会』……4面

仲間づくり、参加者同士の見守り、町会連携…

—天沼のラジオ体操から広がる地域のつながり—

杉並区内では手軽な健康づくりの一環として、公園を活用したラジオ体操が各地で行われています。ラジオ体操は健康づくりだけでなく、高齢者の仲間づくりや交流、一人暮らしの高齢者の見守りや町会同士の連携にまでつながる「活動」として見直されています。「たかがラジオ体操、されどラジオ体操」です。区内十数カ所といわれているラジオ体操会場のうち荻窪駅に近い天沼弁天池公園を取材しました。

北風吹く早朝でも…!!

平成最後の年が明けて間もない1月9日の午前6時半。冷たい北風が吹く天沼弁天池公園（以後「弁天池公園」）はまだ薄暗く、人影はありません。「この寒空に人が集まるのだろうか」と心配していると、天沼尚和会弁天池公園ラジオ体操会の鹿野修二会長ら町会のラジオ体操担当者10人が緑色のユニフォーム姿で次々に現れました。

鹿野会長は、ラジオ体操の音楽を流す小さなスピーカーと無線でつながるスマホをベンチに置きます。先端のIT機器です。他の担当者は、75歳以上の参加者に付与する長寿応援ポイントの名簿を用意したり、保育園の子どもたちも遊ぶ公園のゴミ拾いや落ち葉掃き、ベンチ拭きもします。

元気に体操をする参加者

公園は体操する人でいっぱい!!

95歳の女性も参加

会場準備が終わるころ、参加者が三々五々集まります。阿佐谷から朝一番のバスに乗って来るという信朝信子さんは95歳。ラジオ体操歴約10年の大ベテランで、参加者の中では最高齢です。「以前は腰痛で週に一度注射を打っていたが、いまは通院の際杖を突かずに歩けます。それもラジオ体操のおかげです」

6時45分になると「杉並音頭」がかかります。これがラジオ体操前のいわば準備体操。女性たちが誰ともなく輪になって踊り出します。すっかり身に着いているのでしょう、踊りの振りは全員そろっています。今では準備体操の盆踊りが、弁天池盆踊り大会（開催日：8月第1土・日、主催：天沼三丁目あかるい町会）となり、今年で3年目になります。盆踊りはメドレーで数曲続き、それが終わると白い体操着に帽子姿の指導者が前に立ちます。ラジオ体操の始まりです。この頃になると公園には参加者がそろいます。この日は約65人で、近所の親子連れも。

狙いは運動と友達づくり

弁天池公園のラジオ体操は約半年の準備期間を経て2009年4月、スタートしました。公園の土地は元々天沼八幡神社の敷地でしたが、大手企業の所有地となった後杉並区に譲渡され、防災公園として整備されたのがきっかけでした。「せっかく近くに公園ができたのだから太極拳とかラジオ体操とかやりたいね」（鹿野むつみ元町会長）と、取り組みを始めたのが町会厚生部。当時部長だった天沼八幡神社の宮司夫人らを中心にラジオ体操のリーダー講習を受けたり、隣接する天沼三丁目あかるい町会の林秀子さん（日舞の先生）がラジオ体操協会の協力を得て盆踊りの振り付けを指導したり。

鹿野むつみさんは「ラジオ体操をうまくやろうというのではなく、みんなで集まって体を動かして、友だちをつくるのが狙いでした」と明かします。多くの住民に参加してもらおうと、長寿応援ポイントを導入しました。「ポイントをもらえると励みになるし、たまったポイントを商品券に換え、地元で買い物をすれば商店街の活性化にもなる」。一石二鳥です。

長寿応援ポイントの名簿も

体操の後はティータイム

1日のスタートのきっかけにしているという三宅健治さんは、弁天池公園ができるまでは、他のラジオ体操に参加していましたが、今では弁天池公園の常連です。ラジオ体操が終わると仲間を誘って荻窪駅前のコンビニのイートイン（買った食べ物を飲食できる店内スペース）でおしゃべりします。「このティータイムが楽しい。私の日課です」と笑います。多いときには6～7人が参加するそうです。ラジオ体操が友達づくりの場になっています。

ラジオ体操を中止するかどうか判断に迷うのが雨の日。それでも「少々の雨だと15人ほど集まればやります」と鹿野会長。中止だろうと思って来なかった人に「昨日はやりましたよ」と伝えると、とても悔しがるとか。それかどうか、雨の日も来る人が結構いると言います。ラジオ体操が生活の中に組み込まれているようです。

参加者で見守り合い

ラジオ体操の重要な“効用”の一つは参加者同士の見守りです。「参加者の会場での立ち位置はだいたい決まっています。ですから、その場所に長い間姿が見えないと『病気でもしたのか』と心配になる」と元民生委員の野澤暁子さん。気になってその人の自宅を訪ねたら、倒れていたのを発見したことがあるとか。海外旅行から帰ったはずの人がラジオ体操を休んでいたので、様子を見に自宅を訪問すると病気で臥せっていたため、救急車で病院へ搬送したケースも。ラジオ体操の動作が少しおかしいと感じて家族に伝えると、認知症が始まっていたのが分かったということもありました。

ラジオ体操の会場はリサイクル資源を集めたり、イベントチラシを配布したりする場でもあります。例えば天沼中学校が行っているペットボトルのキャップ集め。キャップをたくさん集めてリサイクルに回すと、その売却益が子どものワクチンに使われるというボランティア活動です。これに協力してラジオ体操の参加者がキャップを持参します。集まるキャップは毎月、45リットルのゴミ袋で3～4袋になるそうです。

町会同士が連携

ラジオ体操での付き合いが町会同士の連携につながっています。教会通り商店街がある天沼三丁目あかるい町会には木造住宅の密集地があり、火災対策が課題ですが、ラジオ体操つながりで天沼尚和会と天沼三丁目あかるい町会の連携した働きかけにより、弁天池公園近くの民間の交流施設に消火器材のスタンドパイプが設置されました。

また、教会通りは朝の通勤・通学時間に自転車の通行が増え、歩行者の安全確保が課題です。なんとか自転車の通行を規制できないかと、ラジオ体操に来ている商店街会長と天沼三丁目あかるい町会長らと相談して、危険な自転車走行をやめるよう訴えるキャンペーンを展開しています。ラジオ体操の波及効果は予想以上に大きいようです。

天沼尚和会弁天池公園ラジオ体操会は町会が主体となって活動しています。毎日のラジオ体操を通じて、地域でのお互いの見守りや参加者同士の交流、町会同士の連携が、地域での支え合いづくりにつながっています。

インタビューした皆さん（前列左から林さん、三宅さん、信朝さん、後列左から鹿野会長、野澤さん、鹿野元町会長）

地域支え合いの活動団体を支援する

―杉並区や東京都の取組みのご紹介―

1 きずなサロン

杉並区社会福祉協議会では、きずなサロン の立ち上げ･運営支援を行っています。
きずなサロンは、地域の方々が中心となって運営している誰もが気軽に立ち寄れるつどいの場です。
現在、区内には43カ所のサロンがあり（平成31年2月現在）、世代を超えた交流や仲間づくり、生きがいづくりの場となっています。
きずなサロンの立ち上げをお考えの方には、「きずなサロン運営のい･ろ･は」にご参加いただきます。
まずはお気軽に杉並区社会福祉協議会へお問い合わせください。

＜杉並区社会福祉協議会の主な支援内容＞

- ●立ち上げに向けた打ち合わせへの参加、スケジュール管理
- ●開設費、会場費等の助成　●広報の支援　●サロン保険への加入

※きずなサロン事業は、「歳末たすけあい運動募金」を財源としています。

＜きずなサロン運営のい･ろ･は＞

日　時：4月19日（金）13：30～15：00
会　場：ウェルファーム杉並2階 会議室1･2

申し込み･問い合わせ先

杉並区社会福祉協議会 地域福祉推進係
電　話：03-5347-1017　FAX：03-5347-2063

2 東京ホームタウンプロジェクト（PJ）

東京ホームタウンPJとは、「いくつになっても、いきいきと暮らせるまちをつくる」を合言葉に、人がつながり安心して暮らせる地域づくりに取り組む東京都の事業です。具体的な取組の１つとして、地域福祉の担い手である様々な団体が抱えるそれぞれの課題に応じ、「プロボノ（※）」により具体的な成果物を提供して解決を支援するプログラムがあります。
※プロボノとは、社会人がビジネススキルや専門知識を活かして行うボランティア活動です。

＜プロボノによる支援プログラム＞

❶ホームタウンプロボノ
　２～６か月間じっくりと団体の課題に向き合い支援（例：ニーズ調査、運営マニュアル作成）
❷プロボノ１DAYチャレンジ
　短期間ですぐに役立つ成果物を提供（例：チラシ制作、課題整理）

なお、❶❷いずれも支援先団体は、高齢者支援を行う団体又は高齢者が主体となって地域活動を行う団体となっています。

平成31年度の取組について、４～５月頃に地域団体向けの説明会が開催されます。興味のある方は、ぜひ説明会で詳しくお聞きください。
詳しくは東京ホームタウンPJのホームページをご覧ください。
▶**https://hometown.metro.tokyo.jp**

問い合わせ先

東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課　電　話：03-5320-4271（直通）

助け合ってお出掛け企画
―高齢化対策で『遊ぼう会』―

区内各地のゆうゆう館などで数多く高齢者が活動していますが、大きな課題の一つはメンバーの高齢化です。これまで楽しんできた活動ができなくなるグループも少なくありません。こうした状況の解決に向け、ケア24南荻窪のエリアでは、外出・ランチ会などを企画する「遊ぼう会」が動き始めました。

▲ひとりでは億劫な外出も、集まれば楽しくなる

「遊ぼう会」の第5回「お出かけ企画」の日は、11月下旬の穏やかな小春日和でした。集合場所の「上井草駅入口」停留所で、路線バスから降車する十数名の参加者たち。同乗していた世話人たちが点呼を取り、目的地の「ちひろ美術館」まで、350メートルほどの道のりを先導します。住宅地を歩くのんびりとした散歩で、杖や手押し車を使う方もチラホラ。美術館に入る前に、近くの蕎麦屋で昼食です。「遊ぼう会ではいつもみんなでランチをしています」と話すのは世話人の小林英子さん。「今回も、『皆と一緒だからお店に入れる。ふだんは食べない天ぷらも食べられて、楽しかった』と喜ぶ参加者の声が聞けました。それが私たちのやりがいです」

「遊ぼう会」はゆうゆう荻窪館などで活動する地域ささえ愛グループ※や体操グループが集まってできた団体。世話人役はケア24南荻窪担当地域のあんしん協力員の3人です。

会が結成されたきっかけは、2016年7月にケア24が開催した地域懇談会。グループを運営するうえでの困りごとや工夫について話し合った結果、浮き彫りとなったのは高齢化による課題だったと言います。

「活動が20年、30年続いて下の世代が入ってこないと、80歳代以上の集団になります。体調不良などによるメンバーの減少や、リーダーの事務仕事の負担などで存続の危機となるグループもありました」（ケア24職員）。そこで、各グループのリーダーが集まる「地域活動グループ情報交換会」（隔月開催）が立ち上げられました。

情報交換会で次々と出てきたのは、「外出イベントを続けたいが企画ができない」、「メンバーだけでの外出は不安」等の外出イベントに関する課題。相談を続けるうちに、「各グループが協力し合えばできるんじゃないか」「イベントの支援者を募ろう」と話が進み、外出イベントをグループが合同で行う「遊ぼう会」の発足に至ったと言います。

▲みんなで食卓を囲めば食欲も増進

それまで各グループのリーダーが下見などして準備、実施していた外出イベントを、あんしん協力員が世話人として協力して企画することになりました。世話人代表の中村元さんは「いろいろ課題はあるけれど、できることから始めています。今のところ、自力で歩ける人を対象に、シルバーパスを活用してバス一本で行けるところへ年2回ほど出かけています」と言います。

グループ間の助け合いと地域の支え手の協力で、グループ活動の楽しみが広がりつつあります。ケア24南荻窪では、さらに協力者や参加者を幅広く募り、地域の魅力ある活動を、地域の方々と一緒に支える取組みを今後も進めて行くそうです。

※地域ささえ愛グループとは、高齢になっても、いつまでも住み慣れた地域でいきいきと自分らしく生活できるよう、介護予防の意識を持って自主的に活動しているグループです。

〈編集・発行〉杉並区保健福祉部高齢者在宅支援課　〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1　電話03-3312-2111（代表）内線3223
リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。