＼地域の支えあい活動情報誌／

杉並ぐるる

つなぐ ささえる ひろがる

2023年3月発行 vol.27

ひろげよう！ご近“助”でほっこり まちの身近な支えあい

このマークは、「顔は知っているけれど…」というご近所さん同士が、お互いに助けあえるような第一歩を踏み出してほしい、という想いから生まれました。困ったときに「ちょっと手伝って」「手伝いましょうか」とお声が掛けあえる関係に繋がれば、嬉しく思います。ぜひご活用ください。

杉並区　生活支援体制整備　マーク　検索

地域の孤立しがちな高齢者を支援

―「小さな場づくり会」の「布遊びの会・糸」と「ウォーキング」

成田地域では、地域の孤立しがちな高齢者を支援する2つの活動が行われています。皆でおしゃべりを楽しみながら裁縫をして、作った小物を施設にプレゼントする「布遊びの会・糸」。そして、フレイル（虚弱）や認知症のため一人では外出しづらくなった人たちを誘って散策する「ウォーキング」です。これらの活動の生まれる母体となったのが、地域づくりについて話し合いを継続している「小さな場づくり会」（以下、場づくり会）です。

交流しながら針仕事「布遊びの会・糸」

ひとりが布をハサミで断とうとすると両側から自然に手が伸びてきて、切りやすいように布を押さえます。「布遊びの会・糸」の集まりは、そんな小さな助けあいに溢れています。主な活動は、毎月第3金曜日、住民団体が運営する地域の集いの場「なかまの家」（成田西4丁目）に集まり、テーブルを囲んで縫物を楽しむこと。といっても、裁縫上手な人たちの集まりではありません。「やり方が分からないので、手取り足取り助けてもらっています」という方もいれば、「ここで皆さんと交流するのがとても楽しみ」と話す方もいます。まとめ役の一人の北垣千恵子さん（場づくり会メンバー）によれば、「会の参加者は総勢10人ほど。この集まりには来られなくて、自宅で縫って参加している方もいます」とのこと。集まれなくても、活動に参加することができます。材料を届ける、できたものを取りに行く、などの訪問が交流にもなっています。

縫い物と会話を楽しむ「糸の会」

取材した日は、8人ほどが集まって皆でブックカバーを作っていました。集められたさまざまな柄の布の中から、素敵な組み合わせのパッチワークを考えます。第1作は自分用、2作目はバザー用としてストックします。「なかまの家」主催のバザーに出品したり、ボタン付けや裾上げなどの繕いをお手ごろな価格で行ったりして、材料代を捻出しています。

作品を施設にプレゼント

布遊びの会・糸の誕生は、2020年にケア24（地域包括支援センター）成田の石川敦子さんが、「手

今号の主な内容

○地域の孤立しがちな高齢者を支援―「小さな場づくり会」の「布遊びの会・糸」と「ウォーキング」…1～3面
○地域の支えあいコラム「まち歩き」……4面

作りマスクを作りたい」と吉田勝子さんから相談を受けたことがきっかけでした。北垣さんと高畑恭子さん（場づくり会メンバー）の活動を知っていた石川さんは、さっそく二人に声を掛けました。折しも、場づくり会では、地域活動の方針を、孤立しがちな高齢者の支援に定めていたところ。「それなら、針仕事の集まりが、情報交換や悩み相談のできる場になればいい、と思いました」と高畑さんは言います。

布遊びの会・糸は社会貢献にも取り組んでいます。結成した年のクリスマスには、巾着などを作りデイサービスにプレゼントしました。「コロナ禍で利用者と地域の交流が途絶えていたので、とても喜ばれました」（高畑さん）。以来、クリスマスプレゼントは恒例になっているそうです。また、「ゆう杉並」（児童青少年センター）のハロウィンイベントでは、子どもたちを対象にリースづくりのワークショップを開催しました。これからも、手作りを通した多様な交流が地域に広がっていきそうです。

縫い上げたブックカバー

歩きながら会話を楽しむ「ウォーキング」

ウォーキングは毎月2回行われます。第3水曜日は歩行速度が普通の「普通コース」、第4水曜日は「ゆっくりコース」。きれいに晴れた1月18日の「普通コース」を取材しました。

集合場所は杉並高校のすぐ北側にある成宗須賀神社（成田東5丁目）です。午前10時ごろまでに参加者2組の夫婦やボランティアら11人が三々五々集合しました。参加者がそろうと、場づくり会メンバーの国安忠男さんが「今日は天気に恵まれました。元気に歩きましょう！」とあいさつして出発です。

団地の散歩道もコース

一行は成田東4丁目に建つ大きなマンション群の遊歩道を進み、善福寺川に出ます。川沿いに上流へ子ども広場まで歩いて休憩。復路は民家を縫う小道を通って「なかまの家」（前出）に寄り、雑談して解散します。その間約1時間の行程です。国安さんは「歩くことと同じくらい会話を楽しんでもらうことを重視しています。幸いコースの自然環境はとても良いので、話題は尽きません」と話します。

善福寺川緑地で休憩

夫婦で参加していたある女性は「月に1回の散歩ですがとても楽しい。草花に詳しい人がいろいろ教えてくれたりするので面白い」と明かします。最初から参加している場づくり会メンバーの方は「一緒に散歩することで日常のストレスが解消されるのでしょう、うつむき加減だった人の表情が少しずつ明るくなるのが分かる」と教えてくれました。

ウォーキングがスタートしたのは2020年10月末のこと。元気な認知症の方が独りで遠くまで外出して家族が困っている…と言う事例を、ケア24が場づくり会で紹介したのがきっかけでした。それを聞いた場づくりの会メンバーで認知症サポーターの方が「まずはやってみよう」と提案。最初はその人に5人のメンバーが付いて一緒にウォーキングを始めたといいます。

現在、場づくり会メンバーを中心に10人ほどに増え、自分の都合が良い日に参加しているといいます。国安さんは「同行するメンバーは特別な気遣い、心配りが必要ですが、皆さんそうした心構えがある人です」と話しています。

長く模索の続いた「小さな場づくり会」

2つの活動の母体となった場づくり会の前身は、ケア24成田が、地域の民生委員、町会、あんしん協力員、学校や児童館の関係者などを集めて、30人ほどで地域課題について話し合っていた地域懇談会でした。地域の将来について話し合うなか

で、「大勢で集まる大きな場を作るより、少人数で集まる場があちらこちらにできるほうがこの地域に合っている」という認識が生まれ、そうした場を作る活動をする団体として、2017年に場づくり会が誕生しました。

場づくりの会の定例会

最初の3年間は、会のなかでメンバー同士が学び合ったり話し合ったりする期間が続きました。次第にメンバーが少なくなってきたといいます。「いきなり地域課題を話し合おうとしても難しかったのだと思います」とケア24成田の石川さんは振り返ります。

2020年になって、ケア24の方から地域課題のリストをまとめたことをきっかけに、場づくり会は動き始めます。前述のような話し合いを経て、布遊びの会・糸とウォーキングの活動が立ち上げられたのです。

自由に語り合いながら進める

場づくり会も、なかまの家に毎月第1金曜日に集まって定例会を開催しています。取材した日は、ケア24成田の辻登子さんの進行の下、前回の活動の振り返りが行われていました。ウォーキング参加者が、道に迷ったり鍵が見つからなかったりなど、不測の事態が起こった際に、どのように対応すべきか意見交換が行われました。「最後まで付き添いたい」という声の一方、「解散後は自己責任」という意見もありました。ケア24職員がそれぞれの専門家の立場から、本人のできることを信じて、一緒に活動することが大切ではないかと、コメントしていました。

多様な考えを持った人たちが、自由に意見を述べている様子が印象的。バラバラだった人々が同じ地域に暮らす仲間としてつながり合っていく、その過程を目の当たりにするような会合でした。

現在、場づくり会は第三の活動の立ち上げに取り組んでいるとのこと。春には地域づくりの新しい種が芽吹くことでしょう。

コンビニや学生ボランティアと連携して“古本市”

「小さな場づくり会」とは別に、ケア24成田が取り組んだ課題解決事例を紹介します。それは、元大学教授をはじめ、地域の愛読家の蔵書を「みんなの図書館」と銘打った“古本市”で整理したことです。

コンビニ前で“古本市”

地域の高齢者のお宅には、処分しきれずに部屋の床に積まれている蔵書があります。この蔵書はつまずいたり、介護ベッドを部屋に入れられなかったり、日常生活の“障害物”になりがちでした。そこで、ケア24は地域ケア会議(地域課題を専門職・住民・事業者等が検討する場)を開催しました。この会議に地域課題をビジネス手法で解決する「御用聞き」という民間企業に参加してもらい、そこで活動している大学生らのボランティアの力を借りることになりました。

2022年11月24日、ボランティア5人が元教授宅をはじめ、10件程のお宅から蔵書、約1000冊をトラックに運び込みました。その足で、事前に協力を得ていたミニストップ杉並成田西店の店先で“古本市”を開催し、来訪者らに書物を無料で譲渡しました。“古本市”には民生委員や「小さな場づくり会」メンバーも参加し、賑わいができました。様々な立場の方と協働することで、新たな解決方法が見つかるかもしれません。

【お問い合わせ】 ケア24（地域包括支援センター）成田　電話 03-5307-3822

地域の支えあいコラム

本号のテーマ「まち歩き」

現在杉並区には、地域に多くの集いの場があります。集いの場の活動は団体によって様々ですが、その中でも近年広がりを見せているのがグループでの「まち歩き」。感染症リスクを回避しながらできる活動として、取り組む人が増えてきています。地域の人どうしが集まり、散歩を通して新たなつながりが生まれています。

「まち歩き」の動機はさまざま

杉並区内にまち歩きの活動はいくつかありますが、それぞれが違った動機や目的を持っています。本号で取り上げた成田地域の「ウォーキング」もまち歩きの活動の1つ。認知症の方が安心して外に出る機会を作る、という動機から活動がスタートしました。ほかにも、前号で取り上げた「上高井戸端」（第26号参照）では、まちについて知るということにスポットを当てており、高円寺地域の「チームワクワク」（第23号参照）では、歩きながら挨拶をしてまちとのつながりを作ったり、健康相談を交えたりと、同じまち歩きでもそれぞれ異なるイメージや方法で活動をしています。個人の散歩やウォーキングは体力づくりや趣味の面が色濃いのに比べ、グループで歩く「まち歩き」はそれだけに限らない、多様な効果が見込めそうです。

「上高井戸端」のまち歩きの様子

「チームワクワク」のまち歩きの様子

新しいつながり

きっかけや動機は様々な「まち歩き」ですが、参加者は仲間同士で歩くことを楽しみながら地域への愛着を深めつつ、フレイルや孤立予防に役立てています。加えて、どの活動にも共通している大きな効果は、新たなつながりを生みだしていることです。参加者同士、商店街や住民、様々な事業所や学校、活動を支援するケア24やNPOなど、様々なつながりが広がることで、身近な地域の緩やかな見守りや支えあいの醸成につながっていくでしょう。

生活支援体制整備通信 杉並ぐるる
〈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）

過去の「杉並ぐるる」は右の二次元コードよりご覧いただけます。