

杉並ぐる

つなぐ ささえる ひろがる

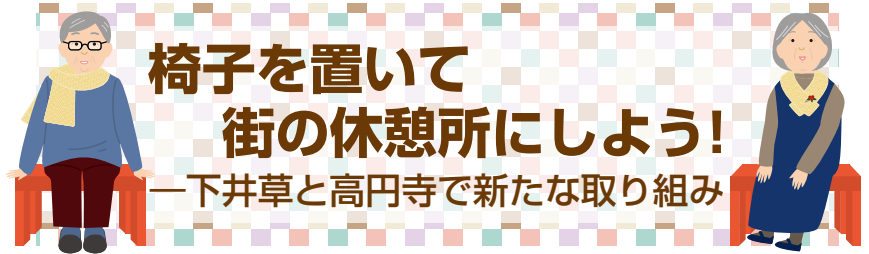
2023年12月発行 vol.30



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



杉並区内の各地域で共通している課題の一つは、買い物などの途中で休憩する場所が少ないことです。どこかに一息つける椅子やベンチがあれば、高齢者が外出しやすくなるだけでなく、多世代が利用できる街の休憩と交流の場所にもなります。そこに着目して「わが街に椅子を置こう」という活動が各地に広がりつつあります。本号では下井草の「いぐさの赤い椅子」と「高円寺の縁側ぷろじえくと」の2つの活動をご紹介します。併せて「先輩」プロジェクトの「ふらり阿佐谷」と「松ノ木ケアチーム」の近況もお伝えします。

高齢者の声がきっかけ —いぐさの赤い椅子

「いぐさの赤い椅子」が発足したきっかけは、2022年1月に開かれた下井草地域のたすけあいネットワーク地域連絡会でした。あんしん協力員から「買い物に行く途中で休むところがない、と地域の高齢者から言われた」という報告があったのです。ケア24下井草がこの課題に取り組もうと、あんしん協力員や元民生委員、地域住民の有志に呼びかけ、同年5月に「いぐさの赤い椅子」(代表・中川圭珣さん)をスタートさせました。

幸いにも作業場所と椅子集め、ペンキ塗りなどは関係者の協力が得られました。地域の鉄工所が場所を提供してくれたほか、町会の回覧板で呼び掛けたところ椅子10数脚が集まり、ペンキ塗りは赤い椅子の“先輩”である「ふらり阿佐谷」の代表、佐藤久夫さんが直接指導してくれました。

一番の課題は設置場所探し

7月から作業を始めて最初の椅子3脚が完成したのが8月。事前に了解を得ていた化粧・洋品店、金物店、デイサービス事業所に置くことができました。今では設置箇所は約20にまで増え、2023年10月には念願だった西武新宿線下井草駅にもベンチを設置できました。駅を利用する多くの人に利用され、赤い椅子活動のPRにも一役買っているそうです。

それでも、椅子を置いてくれる店舗や施設を探



「いぐさの赤い椅子」の皆さん(中央が中川代表)と西武新宿線下井草駅の島田駅長

今号の主な内容

- 椅子を置いて街の休憩所にしよう! 一下井草と高円寺で新たな取り組み……………1~3面
- 人生100年時代~つながりを持って豊かに生きるために一ささえあいシンポジウム in 杉並……………3~4面

すのは大変です。中川さんは「商店は店の前をフルに使っているのに、なかなか置いてもらえない」とこぼします。スペースがあっても客の自転車置き場に使うなどの事情があるためです。めげずに椅子を置きそうな場所を見つけると、仲間で訪ねて“飛び込み営業”をします。

設置した椅子には通し番号を付け、設置場所が一目で分かる地図を作りました。「待ち合わせの時や緊急連絡の時に『〇番の椅子に座っている』と伝えれば場所が分かりやすい」と、地域の目印として活用されることを期待しています。



椅子には番号

地域イベントに貸し出す

できるだけ多くの椅子の設置を目指していますが、2023年からは地域のイベントに「貸し出す」という新しい用途が生まれています。赤い椅子を知った地元の子育て支援団体が「置くだけではもったいない。イベントに活用したらどうか」と

提案したのです。それを受けて、今年7月の桃井第5小学校の盆踊り大会では開催側から赤い椅子の提供依



中瀬中学校のイベントで

頼があると、既に設置されている椅子を集めて「休み処」として貸し出しました。10月の中瀬中学校フェスタや2つのハロウィンウォークにも貸し出され、椅子は大人気です。その分、椅子を運搬しなくてはならず、中川さんらは嬉しい悲鳴を上げています。一時的にでも椅子がなくなる場所には「地域イベントに出張中です」という張り紙をして、利用者の理解を求めているそうです。

中川さんは「椅子が地域の皆さんに利用されるようになることが一番。椅子の存在が自然と地域に浸透し、生活の一部になってくれるといい」と話しています。

【問い合わせ先】中川代表 ☎03-3390-4601

店先に置いてもらう —高円寺の縁側ぷろじえくと

「高円寺の縁側ぷろじえくと」(以下「ぷろじえくと」)は、あんしん協力員の長井哲夫さんを代表に、地域住民、ケアマネジャー、訪問看護ステーション兼デザイン会社の経営者ら有志が2022年5月末に立ち上げました。「縁側ぷろじえくと」の名前の由来は「袖振り合うも多生の縁」。椅子がそこに座って休んでいる人たちを結ぶ出会いの場所になる…そんな願いを込めています。



「縁側ぷろじえくと」の皆さん(前列左側が長井代表)

活動の基本は「高円寺が誇る商店街の力を借りること」です。具体的には、お店で使っていない椅子を店の敷



銭湯にも設置

地内に置いてもらうこと。まずは長井さんらが商店街の理事や町会長らにあいさつに回り、「ぷろじえくと」の趣旨を説明。続いて目星を付けた店舗や施設・事業所に椅子の設置をお願いします。これまでに米店、銭湯、訪問看護ステーション、リハビリ・デイサービス施設、建設会社、有料老人ホーム、薬局などに設置されました。

トレードマークに阿波踊りの踊り子

「ぷろじえくと」のサポーターでケア24高円寺スタッフの黒田裕美子さんは、「高齢者や障害者だけが対象ではありません」と話します。誰もが自由に使える休み処を目指しているためです。それは訪問看護とデザイン会社を経営する40代

のメンバー、内山健太郎さんと葦澤ひろみさんも同じです。2人は主として「ぷろじえくと」のホームページを運営していますが、トレードマークとして阿波踊りの踊り子が座ってコーヒーを飲んで



「縁側ぷろじえくと」のシンボルマーク

いるイラストを作成しました。「多くの人をワクワクさせるデザインにしたかった」（内山さん）といいます。椅子にはこのイラストを貼ってもらっています。さらにイラストを使ったオリジナルグッズを作成・販売するなど、若い世代ならではの活動で「ぷろじえくと」に貢献しています。

【問い合わせ先】 ケア24高円寺 ☎03-5305-6151

増え続けている椅子 —阿佐谷「ふらり赤い椅子」

区内の「赤い椅子」では“元祖”の阿佐谷（本紙第14号掲載）。2019年6月から「ふらり赤い椅子」としてスタートしました。「せめて10カ所には置きたい」というのが当初目標でしたが、ケア24阿佐谷によると、その後椅子は徐々に増え、現在では宅配の営業所や家族信託関係の相談所など33カ所に合計45脚が設置されています。新聞などのメディアで取り上げられて広く知られるようになり、詳しい設置状況は「ケア24でも把握できないほど」（小林敬センター長）とか。現在5カ所から新規設置の依頼があり、メンバーの皆さんは「寒くなる前に作業を進めよう」と張り切っているそうです。

【問い合わせ先】 佐藤 ☎090-6652-3487

大森 ☎090-9305-4315

活動周知へウォークラリー —松ノ木ケアチーム

松ノ木ケアチームの「ほっ!!の椅子」（第18号掲載）は現在、一般家庭の駐車スペースや有料老人ホーム、デイサービスなど9カ所に設置しています。それに加え、「椅子は置けないが傘なら置ける」という所（現在3カ所）には「ほっ!!の傘」として傘の貸し出しを始めたそうです。去年は椅子の活動と設置場所の周知、仲間を増やす目的でウォークラリーを実施しました。参加者アンケートで「気軽にあいさつできる街にしたい」という声があったため、地域の皆さんが集えるサロンを始めました。サロンが軌道に乗ったら、椅子、傘、サロンを紹介するチラシを作って地域に配布するそうです。



「ほっ!!の傘」

【問い合わせ先】 ケア24松ノ木 ☎03-3318-8530

人生100年時代～つながりを持って豊かに生きるために～ —ささえあいシンポジウム in 杉並



村山洋史さん

恒例のたすけあいネットワーク（地域の日）全体連絡会と生活支援体制整備講演会の合同イベントは、今回から「ささえあいシンポジウム in 杉並」と名を改め、10月25日、セシオン杉並ホールにて開催されました。令和5年度は、「人生100年時代 つながりを持って豊かに生きるために」をテーマに、講演、地域づくりの取り組み発表2件、パネルディスカッションの3部構成のプログラム。会場には地域で高齢者を見守る「あんしん協力員」や、地域でのつながりやささえあいを育む活動をされている方々が集まり、地域でのささえあいの意義や効果について、さまざまな面から皆で考える機会となりました。

つながりが健康をささえる

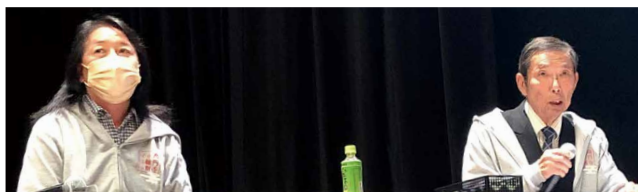
はじめに、東京都健康長寿医療センター研究所の村山洋史さん（社会参加とヘルシーエイジング研究チーム研究副部長）が「つながりづくりで健康づくり：人や社会とのつながりがもたらす効果」と題して講演を行いました。村山さんは社会的つながりの少なさは、喫煙や過度の飲酒よりも死亡リスクを高めるという海外の研究結果を紹介。一人で運動をしている人よりも、運動をあまりしなくてもスポーツ・グループには参加している人の方が、将来、要介護認定を受ける可能性が低いというデータを引き合いに出し、つながることがいかに健康に良い影響を与えるかを説明しました。さらに、「緩やかなつながり」の利点について、たまにしか会わない人からは、ふだん接しないような情報が得られることがあると指摘し、さまざまなつながりが必要であると話しました。最後に、地域づくりや緩やかな見守りは、地域の人々の健康を支える意義ある活動です、と来場者にエールを送って締めくくりました。

地域の学校や寺とつながる

取り組み発表では、あんしん協力員とケア24梅里職員が「つながろう梅里堀ノ内の会」の活動、あんしん協力員とケア24高円寺職員が、「高円寺の縁側ぷろじえくと」の活動を発表しました。令和2年から始まった民生委員やあんしん協力員を中心にした「つながろう梅里堀ノ内の会」は、企



ケア24梅里職員浜田愛さん（左）と小林綾子さん（右）、あんしん協力員の羽田由利子さん（中央）



ケア24高円寺職員黒田裕美子さん、あんしん協力員の長井哲夫さん

画ごとに地域の学校やお寺、企業などに協力を依頼して、多彩なイベントを開



進行役の村山さんと社協の佐治翔子さん

催してきています。例えば「桜を楽しむ会」と題し、東京立正中学高等学校の校庭でお花見を実施。同校高校生と一緒に企画を練って、ゲームの考案や歌の選曲などの準備をし、多世代交流や高校生の学びの場を作ることができました。「妙法寺の紫陽花を楽しむ会」では地元の妙法寺の協力を得て、満開の紫陽花の庭を散策。地域の魅力を再発見する機会となりました。

「高円寺の縁側ぷろじえくと」は、地域に外出時の休憩場所を増やすため、商店や施設に協力を求め椅子を置いてもらう活動です。詳細は本誌2・3ページで紹介しています。

『楽しい』を入口に、できる範囲の活動を

パネルディスカッションでは、村山さんを司会役に、あんしん協力員で「高円寺の縁側ぷろじえくと」に取り組む長井哲夫さん、ケア24梅里職員の浜田愛さん、第1層生活支援コーディネーターで地域福祉推進担当を務める佐治翔子さん（杉並区社会福祉協議会＝以下、社協）が語り合いました。佐治さんは、地域づくりにおける社協の役割の一つは「タネをまくこと」であると言い、10年以上前のイベントで紹介した事例が来場者の頭にアイデアとして残っていて、最近になって活動に結びついた例を紹介しました。長井さんは、はじめは寄付された椅子を修理して置こうと取り組んだが手に負えないと悟り、自分たちのできる範囲のことをしよう、と方針を変えた経緯を明かしました。浜田さんは、生徒たちと活動するときは一緒に楽しむことを心掛けたと語りました。「『楽しい』を活動の入口にする視点は大事」と村山さんが応じ、「目指す地域のイメージを持つと、活動の方向性が見えてくる」とまとめました。

