

杉並ぐる

つなぐ ささえる ひろがる

2024年9月発行 vol.33

ひろげよう！
ご近所“目”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

地域デビューしたい人向けに “案内役”

—「地域デビューガイド」を発行

「第二の人生をガイドする」

地域でデビューしたいと思った人が相談する“総合窓口”のようなものは、今のところありません。「まだ働きたいからシルバー人材センターに電話してみる」などと個別に探するのが現状です。地域デビューガイドはそうした人たちのためにチェックリストとチャートを用意しました。チャートでは例えば「週3日以上働きたい」「地域で役立ちたい」「趣味を楽しみたい」など各人の希望に合わせてタイプ分けされた活動先を明示しています。「自分が何をしたいのか気持ちを整理し、自分に合った団体が見つけれられるようにする」のが狙いです。

杉並区内には高齢者らの介護予防や居場所・仲間づくりなどの活動を行っている団体が多くありますが、高齢化などによる担い手不足が大きな課題となっています。その対応策を杉並区や杉並社協、地域活動団体などで構成する協議

体（第1層協議体）で話し合った結果、地域デビューガイドを作ることになったのです。講演などのイベント（前号参照）と地域デビューガイドの2本柱で一般区民に地域活動への参加を薦めることにしています。

杉並社協は「もし迷ったら、各ケア24（地域包括支援センター）にいる生活支援コーディネーターにご相談ください。ケア24は介護が必要になったら行く所、と思われがちですが、元気なうちからでも相談できます。地域デビューガイドを参考に、一人でも多くの方に新たな人生を楽しんでいただけたら嬉しいです」と話しています。

【配布先】区内の図書館、地域区民センター、ケア24など。



「活動希望チャート」詳しくは地域デビューガイドをご覧ください。

今号の主な内容

- 地域デビューしたい人向けに“案内役”—「地域デビューガイド」を発行……………1～4面
- 令和6年度 ささえあいシンポジウム in 杉並 つなぐりを育む～世代を超えて～……………4面

●シルバー人材センター 渡部 金五さん (73)

【活動内容】 杉並シルバー人材センターはシニア世代の雇用支援事業をしていて、庭木剪定、パソコン出張サービス、家事援助サービスなど様々な分野で高齢者に働き場所を提供しています。私は67歳の時から週3～4日、自転車駐車場（高円寺北）でチケット販売や利用客の誘導、自転車の整理整頓などの仕事をしています。

【きっかけ】 定年退職した後は自宅でゆっくりすごし、温泉旅行でもしながら「心の洗濯」をと考えていました。実際に仕事から離れてみると、まだ体力も残っているのに何もしないのでは、健康を維持できないかもしれない。そう思い直していた折、地元の先輩からシルバー人材センターを勧められたのです。

【やってみて】 自転車駐車場の仕事はシルバー人材センターの中では体力的にハードな方かもしれませんが、それでも、「おはようございます」「行ってらっしゃい!」、「お疲れさま」「お帰りなさい!」と利用者に声がけをすることで、自分自身が元気になりますし、利用者が笑顔で応えてくれるとうれしい気持ちにもなります。あと数年は地元ボランティアを兼ねて続けたいと思っています。

【メッセージ】 ある江戸の哲学書には「金銭の多寡にかかわらず歳老いても仕事は続けるべし」と書かれています。健康長寿でありたいと思われたら、自分の体力に合った無理のない仕事をしつつ、好きな趣味も楽しむ。これが秘訣でしょうか。皆さんもやってみませんか!



地域活動の“先輩”に聞いてみました!

地域活動に関心があるけれども、どんな活動があるのか？
どうすれば自分に合った活動が探せるのか？
そんな疑問にお答えするため、地域で活動されている6人の方に体験を語っていただきました。

●ファミリーサポート 高仲 則子さん (77)



【活動内容】 仕事や病気などの事情で保護者が保育園まで迎えに来られない子どもを、自宅で一時預かり、保護者が迎えに来るまでの間、子どもに夕飯を食べさせたり、一緒に遊んだりしてすごしてもらっています。2014年ごろから始めて、これまでに54人くらいの子どものたちと関わってきました。

【きっかけ】 子育てや親の介護を終えて、これからの自分の人生を考えてみた時に、ボランティア活動や楽しめる趣味を始めたいと思いました。できれば少しでも地域社会に関わり、役に立つことをしたいと模索していたところ、ファミリーサポートをしている友人から誘われたのが、きっかけでした。

【やってみて】 初めは手探りでしたが、子どもを預かることで働く若い夫婦の応援ができ、なにより彼らから感謝されるのが嬉しかったです。それがとても励みになりましたし、この活動が続けることで体力が付いて、認知症予防になるかもしれない、と前向きな日々を送れるようになりました。よその子どもも皆孫のようにかわいいので、お世話をするのは苦になりません。人から期待され、当てにされると頑張れます。

【メッセージ】 日常の小さな「手助け」を見つけ、困っている人に手を貸す。「大いなるお節介」の心で、気軽に声をかける勇気を持つ…ことでしょうか。

●すぎなみ大人塾 原田 佐和子さん (67)

【活動内容】 杉並区社会教育センターが主催している「すぎなみ大人塾」という社会人向けの学びの場があります。私はその「荻窪コース」(3年間)に受講生のサポーターとして参加しました。地元の方から話を聞いたり、街歩きをしたり。それを冊子(2冊)にまとめて地域に配布し、3年目は受講生と一緒に「文化祭」を開催しました。コース修了後は受講生らで立ち上げた自主グループ「OgiLOVE」(荻窪を愛する仲間)の中で、得意分野の「子ども向け科学あそび」を楽しんでいます。

【きっかけ】 社会教育センターの職員から「大人塾は原田さんにぴったり」と紹介してもらったことです。科学あそび活動を地元で一緒にしてくれる仲間がほしかったので、渡りに船でした。幸運にも意気投合する仲間と出会い、一緒に活動しています。

【やってみて】 仲間ができたことで楽になるかなと期待していましたが、逆に前より忙しくなりました。でもそれは楽しくうれしい誤算でした。活動の場も広がり、そこから人脈もどんどん広がっていったのです。

【メッセージ】 地域活動では人間関係が煩わしいのではないかと躊躇される方もいるかもしれませんが、でも一歩踏み出してみると、楽しいことも新しい発見もあることに気がつきます。初めの一歩は「最初で最後」ではなく、何回踏み出してもいいのですから。



●公園から歩く会 南地区スタッフ 海保 秀一さん (80)

【活動内容】 「公園から歩く会」は毎月10公園で開催されていて、私の所属するチームは4つの公園を担当、その公園を拠点にして毎月1回ずつ、3～4キロのウォーキングを行います。各実施日の1週間前にコースを仲間と「実踏」(下見)して、危険箇所をチェックしたり、道順を覚えたりします。また、参加者に解説できるよう、途中で目にする史跡や咲いている花について調べたりします。実施日当日には、受付、グループ分け、参加者への案内など役目がいろいろあります。

【きっかけ】 年齢とともに、それまで時々集まっていた友人たちが外出しなくなり、コロナ禍になってからは家でゴロゴロする毎日。これではいけないと発起して、区報で偶然見つけた「ウォーキング講座」に応募しました。講座で聞いた「フレイル予防に定年なし」という言葉に、「本当にそうだ」と膝を打ちました。早速、講座で勧められた「公園から歩く会」に参加するとともに、会を運営するNPO法人杉並さわやかウォーキングに入会を申し込んだのが令和5年の春です。

【やってみて】 責任もあるし、頭も使うし、日々の生活に「けじめ」がつけました。スタッフで集まってる「反省会」も楽しみです。

【メッセージ】 妻は妻で、別の体操の集まりに通っているのですが、そちらは女性がほとんど。その点、この会は男性参加者が多いので、私には居心地がよいです。参加者には常連が多いので、スタッフにならなくても参加すればきっと仲間ができますよ。



●きずなサロン虹 参加者 野崎 英子さん (86)・鈴木 喜美枝さん (77)

【きずなサロン虹について】毎月1回、コミュニティふらっと馬橋（高円寺南3丁目）で開催されるサロン。参加者は8～10人程度。時にはマジックショーなどを皆で鑑賞する日もありますが、多くの回は、簡単な手芸に取り組むプログラムが用意されています。これまでにビーズネックレスや縫いぐるみ、正月の玄関飾りなどを作ってきました。スタッフがマンツーマンで指導します。休憩時間にはコーヒーが振る舞われ、参加者とスタッフが一緒におしゃべりを乐しみます。

【きっかけ】「町会の回覧板でサロンを知りました。手芸は好きだし、知り合いがスタッフなので安心感もありました」（野崎さん）。「介護が終わって、一人で部屋にこもっているのはよくないと思って、野崎さんから聞いていたサロンに来てみました。手芸は嫌いなんですけど（笑）、プログラムが充実していて、スタッフが親切で参加しやすいと思いました」（鈴木さん）

【やってみて】「ここで皆さんとお話しできるのが楽しいです。参加費100円と安いのもいいです」（野崎さん）

【メッセージ】「一人で過ごしている方はぜひ近くのサロンに顔を出してみるといいと思います。早めに探し始めるといいですよ」（鈴木さん）



野崎さん（左）と鈴木さん。鈴木さんの着けているネックレスは鈴木さんがサロンで作ったもの



スタッフに手伝ってもらいながらデコパージュに挑戦

令和6年度 ささえあいシンポジウム in 杉並 (旧「たすけあいネットワーク・生活支援体制整備合同イベント」)

つながりを育む～世代を超えて～

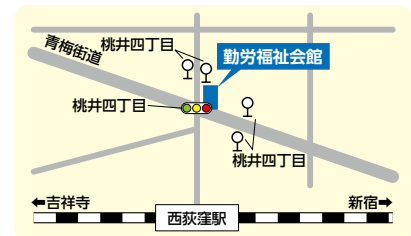
2024.10.24(木)

【時 間】14:30～16:30（開場14:00）

【場 所】勤労福祉会館ホール（杉並区桃井4-3-2）

【参 加】無料 参加希望の方は直接会場へお越しください。

※車いす利用や手話通訳等が必要な場合は10月10日(木)までに、下記のお問い合わせ先までご相談ください。



講 演	「社会的処方～まちとのつながりで元気になる方法」 講 師：西 智弘 氏（一般社団法人プラスケア 代表理事）
取 組 発 表	①「私たちが阿佐谷ではじめたこと～10年後の住みやすい阿佐谷をめざして～」 発表者：あんしん協力員・ケア24阿佐谷 ②「町会の花壇を一緒に作ろう～方南小学校・むさし野の森活用プロジェクト～」 発表者：杉並区立方南小学校学校支援本部・あんしん協力員・ケア24方南 各取組発表後、西 智弘 氏と、第1層生活支援コーディネーターによる質問&講評を行います。
パネル展示	ケア24阿佐谷、ケア24清水

【主 催】杉並区・杉並区社会福祉協議会

【お問い合わせ】杉並区保健福祉部 高齢者在宅支援課

高齢者見守り連携係・日常生活支援事業係

TEL：03-3312-2111(代表) 内線 3245・3222

公式ホームページはこちら→

