

# 杉並ぐる

つなぐ ささえる ひろがる

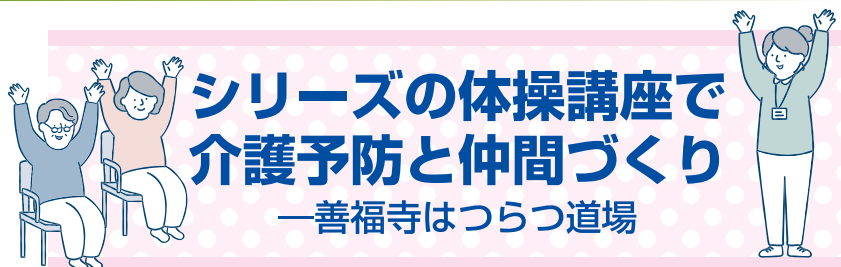
2024年12月発行 vol.34



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



杉並区内ではラジオ体操やゆうゆう館での体操教室など介護予防、健康維持を目的にした活動が各地で盛んに行われています。本号ではゆうゆう善福寺館を拠点に開催している連続企画講座「善福寺はつらつ道場」をご紹介します。「わがまち一番体操」とリハビリテーション病院の専門家による講話を組み合わせた講座で、講座修了者が引き続き地域で自分に合った活動ができるよう、体操や輪踊りなどの自主グループを紹介する「地域デビュー」の回も組み入れています。令和6年度杉並区「健康づくり表彰」優秀賞を受賞しました。

## 8月～11月に連続で5回開催

令和6年度の「善福寺はつらつ道場」（以下「はつらつ道場」）は、次のような日程とテーマで行われました。全5回シリーズです。会場はゆうゆう善福寺館。対象は65歳以上の区民で、定員は25人です。

開催日	テーマ
8/29(木)	めざせ はつらつ人生 健康生活のための4つのポイント
9/20(金)	健康は口から お口の体操と衛生
10/4(金)	地域デビュー はつらつ道場を卒業したら
10/29(火)	筋トレ はつらつきいきいきパワーアップ
11/15(金)	転倒予防 こけない、折れない体作り

講座はいずれも午前10時から11時40分まで。最初は「わがまちいちばんの会」のスタッフが参加者と一緒に「わがまち一番体操」で準備体操をします。高齢者向きに考えられた体操ですから、参加者は椅子に座ったまま行います。



準備体操する参加者（第1回講座）

## リハビリの専門家がレクチャー

続いて杉並リハビリテーション病院（以後、「杉リハ病院」）の理学療法士・作業療法士・言語聴覚士、保健センターの歯科衛生士が介護予防の理論を交えた講話を行い、その後にストレッチや筋トレ方法を指導します。地域包括支援センター（ケア24）善福寺の木村未歩子さん（生活支援コーディネーター）は「講座に参加される方の多くは、健康に対する意識が高く、講話と体操を組み合わせています。介護予防の知識を生活に取り入れてもらう、動機づけにもなっています」といいます。

昨年度の参加者アンケートで希望があったコグ

## 今号の主な内容

- シリーズの体操講座で介護予防と仲間づくり—善福寺はつらつ道場……………1～3面
- 「つながりを育む～世代を超えて～」テーマに講演と活動発表 —ささえあいシンポジウム in 杉並…3～4面

ニサイズ（認知症予防運動）や腰痛体操などを取り入れることもあるといいます。

## 講座の後はグループワーク

体操講座が終わっても、はつらつ道場は終了しません。講座の後は参加者が5人くらいずつ車座になり、スタッフも交えて感想などを語り合うグループワークを行います。「講話による学びだけでなく、参加者同士のつながりづくりも大切」（木村さん）という思いからです。「講座を修了したらこんなことができるようになりたい…などを話し合えたら」と期待しています。初めは「講座だけではないの?」と戸惑っていた参加者も、回を重ねるうちに、いろいろな人の生活観を知ることができて、進んで話すようになっていくようです。



講座後のグループワーク

## 地域グループが実演しながら活動紹介

はつらつ道場はそれまで4回シリーズの講座でしたが、昨年度から「地域デビュー」と銘打った講座を新設し、5回シリーズとなりました。「せっかく講座で学んで運動する気になった人が、講座終了でおしまいとなるのは惜しい。そこで、継続するための受け皿となる自主グループを紹介する回を設けました」。ケア24善福寺の渡邊万里香さん（保健師）はその狙いを明かします。

今年度は10月4日に地域デビュー講座が開かれました。紹介されたのは「手話ダンス こでまり」「青葉会（体操）」「善福寺ポールウォーキングクラブ」「井荻万寿美会（輪踊りの会）」「わがまちいちばんの会」の5団体。各団体とも具体的な団体紹介を“実演”しながら行いました。いずれも踊りや体操、ウォーキングを定期的に行っていて、運動と仲間づくりができるのが共通点です。活動紹介の後行われたグループワークで、ある参加者は「地域にいろいろな活動があることを初めて



手話ダンス  
こでまりの方



わがまちいちばんの会  
の乾守良さん



善福寺ポールウォーキングクラブの山本正紀さん

知った。チラシなどで見ても興味がなかったが、今日は実演をしながら説明してもらったので、自分もやってみようかなと思った。この先が楽しみ」と話していました。

はつらつ道場最終回（11月15日）には、受講生を労い今後のはつらつ健康生活への期待を込めてコロナ禍以降4年ぶりの「はつらつ元気で賞」の賞状が全員に授与されました。

## 運動ができる場 発見のきっかけに

この「はつらつ道場」は平成25年度（2013年度）に始まり、以後10年以上の歴史があります。翌年度からゆうゆう善福寺館と杉リハ病院が協力団体として参加。平成28年度（2016年度）からはわがまち一番体操を実践しているNPO法人「わがまちいちばんの会」の乾守良さんが加わりました。現在の形になったのは平成29年（2017年度）です。

立ち上げの目的についてケア24善福寺は、「地域では体操や仲間づくりをしているグループや場がいろいろあるにもかかわらず、そうした情報を知らなかったり、知る機会がなかったりするのが現状です。まずは運動ができる場を地域の人が発見するきっかけにしたい」と説明します。



受講生に賞状を授与



## 4団体が連携して企画・開催

「はつらつ道場」の大きな特色は、ゆうゆう善福寺館（広報・宣伝、場所提供）、わがまちいちばんの会（わがまち一番体操の指導）、杉リハ病院（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の派遣、講話）、ケア24善福寺（4団体のコーディネート、司会進行、企画）の4団体が連携し、役割分担しながら協働事業として開催していることです。毎回、終了後にはスタッフ（12人）が振り返りを行い、



講座終了後はスタッフの振り返り

次回以降の企画や運営の参考に使っています。

特に杉リハ病院スタッフの講話に対する受講者の期待は大きいようです。毎回、理学療法士ら2人が参加し、専門家の立場から分かりやすくレクチャーしています。同病院リハビリテーション科の宮坂祐規さん（作業療法士）は「10年近くはつらつ道場に参加し、地域の皆さんと顔の見える関係ができてきたことで、当院を退院された方に道場に参加してもらったり、地域の取り組みや情報を提供できるようになったりしたことが嬉しい。地域との関係ができたことで病院として大きく変化できたと感じている」と話しています。



講話する杉リハ病院の  
宮坂祐規さん

## 「つながりを育む～世代を超えて～」テーマに講演と活動発表 —ささえあいシンポジウム in 杉並

令和6年度の「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」）が、10月24日、勤労福祉会館ホールで開催されました。「つながりを育む～世代を超えて～」をテーマに、講演と地域づくりの取り組み発表が行われたほか、講演者と第1層生活支援コーディネーター（以下、第1層SC）からコメントや質問をする時間が設けられました。会場には地域で高齢者を見守る「あんしん協力員」や地域活動ボランティアらが集まり、実践を学ぶ機会となりました。

### 地域活動の横のつながりをもっと広げて



西智弘さん

講演では一般社団法人プラスケア代表理事で川崎市立井田病院医師の西智弘さんが「暮らしの保健室と社会的処方 ～まちとのつながりで人が元気になる方法」と題して、自らの体験を紹介しました。がん専門医である西さんは、がんを抱えながら仕事や生活をする人たちが、周囲からの理解が得られずに、孤立して苦しむ姿を目にきてきたといいます。そこで立ち上げたのが「暮らしの保健室」でした。

教室に居づらい生徒が気持ちを落ち着かせる学校の保健室のような場所が大人にもあるといい、と考えたのです。相談ごとがなくても、ふらりと訪ねて、保健師と好きなことをおしゃべりしていただける場所になっています。

次に西さんが取り組み始めたのが、社会的処方です。イギリスで始まった取り組みで、たとえば眠れなくて困っている人に、薬を処方するのではなく、原因に引きこもりがちな生活があることに着目し、その人が活躍できるような活動団体を紹介するといったやり方のことです。社会的処方を広めて、病気や障害のある人も地域に受け入れられて活動できるようになると、誰もが「自分はそのままで良い」と思えるようになる、



佐藤久夫さん(右)、  
ケア24阿佐谷職員 成田晴美さん



大嶋正人さん(右)、加藤多津子さん(中央)、  
ケア24方南職員 北島美佐江さん



西智弘さん(右)、浜田愛さん

と訴えます。

西さんは、すでに公・民とも様々な活動がある一方で、活動団体同士のつながりの乏しいことを指摘。客席の参加者に向け「みんなでつながりを広げていきましょう」と呼びかけました。

### 「住みやすい阿佐谷」を目指す

取り組み発表の前半では、ケア24阿佐谷エリアのあんしん協力員、佐藤久夫さんが「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～」と題して8年間の活動を振り返りました。あんしん協力員になった当初は個別の見守りをしていましたが、次第に物足りなさを感じるようになったそうです。そこで見つけたのが、第2層協議体「ふらり阿佐谷」のリーダー役となり、地域課題を解決するという目標。まず、「街中に休むところがほしい」という声にこたえて、街角に椅子を置く活動を始めました。譲り受けた椅子をペンキで赤く塗っては、地域の商店などに設置を交渉していきました。「ふらり赤い椅子」と名付けた活動は、世代を超えて地域を巻き込み、さらには同様の活動が区内他地域に伝播していきました(本誌30号参照)。

また、歩行者の安全にも取り組みました。阿佐谷駅周辺の主要な通りでは、歩行者・自転車の両方の通行が多く、接触事故が発生していました。そこで、杉並警察署や区役所の協力を得て、チラシやティッシュを配布して、自転車マナーの向上を呼びかけました。さらに、集いの場が欲しいという声にこたえて、「きずなサロン・華やぎ」を立ち上げたり、シニア期の不安を取り除くヒントをまとめたチラシを作成したり、佐藤さんの挑戦は

止まりません。意欲に満ちた発表を聞いて、進役の第1層SCの浜田愛さんは、「お年を召されても地域とつながり続ける。まさに社会的処方ですね」と称賛の声をかけました。

### 「むさし野の森」を地域交流の場に

後半は、「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～」について、方南小学校学校支援本部本部長の大嶋正人さんが説明しました。方南小学校内一画にある「むさし野の森」は、昭和45年に光化学スモッグ対策として、当時の校長が児童や教職員、地域の人たちの協力を得て樹木を移植したのが始まり。この緑地を地域交流の場にしようと、令和3年に「杉並区まちの絆向上事業」の補助を得て、地域の4町会が管理する花壇が設置されました。以来、毎週延べ50人のボランティアが花壇の手入れをするようになりました。昨年度は、「森整備作業&桜を見る会」、夏みかんや筍の収穫、秋の収穫祭、冬のライトアップなどの四季折々のイベントを行い、多世代が交流する場となりました。活動を支える人たちも含めると、合計180人ほどが学校とつながるようになったそうです。発表の最後に、同席したあんしん協力員の加藤多津子さんが「これからも他の町会の方々と一緒に良い花壇を作っていきたい」と抱負を語りました。

発表後、西さんが「皆のやりたいことをどのように調整するのか」と尋ねると、大嶋さんは「災害時に学校は住民の居場所になるという共通認識があれば、多少の異論があっても学校や子どもたちのためにベクトルを合わせて活動できる」と答えていました。

