

杉並ぐる

つなぐ ひろがる ささえる

2025年9月発行 vol.37



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」と声かけ合える関係につながれば、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

男同士で作って食べて、 地域活動の支援も

—ゆうゆう桃井館の調理グループ「十四松会」



地域活動に参加する男性はまだ少なく、各ゆうゆう館でも女性の参加者が中心を占めるプログラムが多い中、男性だけの調理の自主グループが9団体も活動しているのがゆうゆう桃井館。どのグループも、杉並保健所の開講する「認知症予防教室」の一つ、「仲間とつくろう おとこの台所&ウォーキング」(以下、「おとこの台所」)の修了生たちを中心として始まった自主グループです。広いキッチンのある桃井館に登録することで、継続してグループで料理を楽しんでいます。さらに、桃井館の協働事業にスタッフとしても参加し、地域活動を支援しています。

レシピ持ち寄り、皆で作ってみる

桃井館の多目的室には、ガスコンロと流し、作業台が3組あり、同時並行で調理を進めることができます。「おとこの台所」14期修了生によって結成された「十四松会」の活動日に多目的室を訪ねると、鍋でジャガイモを煮込む人、レモンを切る人、鶏ささみを焼く人など、5人のエプロン姿の男性たちが調理に取り組んでいました。彼らの間を忙しく動き回っているのは調理師の野澤国子さん。クッキング用温度計を刺して肉の焼き具合を確認したり、手の空いた人に次の作業を指示したりするなど、休む間がありません。

活動日の朝は、会計担当の倉林さん(67)を中心に桃井館の近くに住むメンバーがスーパーの前で待ち合わせて買い出しをします。資金は活動1回当たり会員から1,000円ずつ集め、食材費と野澤さんへの謝礼に充てているそうです。この日の献立は「鶏ささみのレモンとオリーブ、



「十四松会」会員と調理指導の先生。右から清水さん、田中さん、野澤さん、倉林さん、新井さん、小林さん

ルッコラの冷製パスタを添えて」とヴィシワーズ(冷製スープ)。皆で料理本や新聞の切り抜きなどいろいろなレシピを持ち寄って、相談して決めたそうです。「皆さんの希望で、ふだん家では食べないようなものを作ります」と代表の清水さん(72)。これまでも、和洋中華のほか、アフリカ料理のクスクス(小さなパスタ)にも挑戦したそうです。

完成したら皆さんと一緒に食べます。本日の

今号の主な内容

- 男同士で作って食べて、地域活動の支援も—ゆうゆう桃井館の調理グループ「十四松会」……………1～2面
- ゆうゆう館／つながりを育む～「集いの場」の力～……………3面
- 地域活動の「先輩」に聞きました……………4面



完成したランチ

料理はお洒落なレストランのランチのような出来栄になりました(写真参照)。皆さん、満足そうに舌鼓を打っていました。

活動の継続支援へグループ間交流も

認知症予防教室では、修了生同士で活動を継続することを推奨していますが、教室の中で「おとこの台所」は、自主グループのできる割合が高いそうです。自主グループ結成のために、「教室には先輩が手伝いに入って、修了後の活動について話す機会を作るようにしています。更に、修了後に桃井館で自主グループ作りの説明を行っています」と、説明してくれたのは「おとこの台所」の企画・運営をしており、桃井館運営も受託しているNPO法人おでかけサービス杉並の秋山糸織さん。

高齢者団体の常ですが、高齢化により人数が減っていくことは避けられず、活動を継続するためには、自主グループのゆうゆう館登録の規定である5人以上をキープすることが課題にな

ります。「十四松会」も5人で発足したものの、1人欠員が発生。そこで、桃井館スタッフが昨年開催の「地域デビュー企画」でスカウトしたり、コロナ禍後、活動再開が難しくなった他の自主グループの会員に声をかけたりして、新メンバーを3人迎え入れ、総勢7名になりました(取材時は2名欠席)。「歴代の自主グループが集まる交流会を行っています。知り合っておけば、会員同士のつながりづくりもスムーズになります」(秋山さん)

料理をきっかけに地域貢献へ

活動を始めて、「毎日食事を用意してくれる妻への感謝の気持ちが湧いてきた」という小林さん(75)、週4日は自分が料理を担当するようになった新井さん(71)、料理情報が自然と目に留まるようになり、お気に入りの料理研究家もできた清水さん。活動は会員各々の生活に変化をもたらしているようです。

桃井館では毎月、閉じこもりがちな高齢者を主な対象にした協働事業「おたのしみ昼食会」が開催されます。調理は自主グループ9団体が持ち回りで担っており、「十四松会」もこれまでに2回担当しました。「お代わりしてくれた人がいたので嬉しかった」と清水さん。「20人分を時間通りに作れるか心配でしたので、定例の活動で一度練習してから臨みました」と小林さんが明かしてくれました。

さらに、田中さん(79)と清水さんは桃井館が年2回開催するウォーキング・イベントのスタッフとしても活動しているそうです。料理をきっかけに、「十四松会」も先輩団体に続いて、少しずつ地域活動を支える存在になりつつあるようです。



料理は手分けして



レシピを見ながら

ゆうゆう館 高齢者の「生涯現役」を応援します！

ゆうゆう館は、区内にお住まいの60歳以上の皆様に、憩い、いきがい学び、ふれあい交流、健康づくりの場として、ご利用いただく施設です。各ゆうゆう館では様々な催し・講座が開催されています。「何か始めてみたいけれど、どうすれば…」などとお考えの方は、ぜひ、お近くのゆうゆう館をご利用ください。

◆開館時間

午前9時から午後9時まで
(日曜日と祝日は午後5時まで)

◆休館日

毎月第3日曜日、年末年始
(12月28日から1月4日)

(注) 今川館は、第1日曜日、第3木曜日(祝日と重なった日は翌日)、年末年始(12月31日から1月4日)、今川図書館特別整理期間

◆ご利用手続き

初めてご利用になる方は、「利用証」を発行しますので、氏名・住所・年齢が確認できるマイナンバーカードなどをお持ちください。

詳しくは、右記区公式ホームページまたは「ゆうゆう館ご案内」のリーフレットをご覧ください。

区内には26か所のゆうゆう館があります



令和7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～「集いの場」の力～

(令和7年)

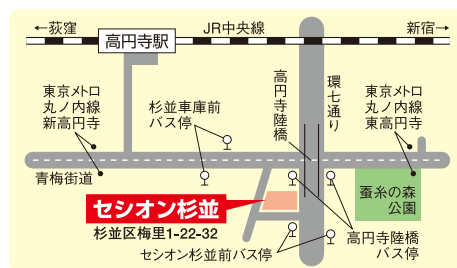
2025.10.23(木)

【時 間】14:00～16:00(開場13:30)

【場 所】セシオン杉並ホール(杉並区梅里1丁目22-32)

【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9日(木)までに、下記のお問合せ先までご相談ください。



講 演	「みんなが主役～誰もが役割を持てる地域づくり～」 講師 ▶ 植田 拓也 氏 (東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター 副センター長〔理学療法士〕)
取組発表	①「おはなし介護これから介護～家族と近所と私の今どきのつながりを考える～」 発表者 ▶ ゆうゆう今川館、ケア24上荻 ②「認知症当事者と住民、皆にとって楽しいオレンジカフェ創り」 発表者 ▶ きずなサロンいぐさオレンジカフェ、ケア24下井草
パネル ディスカッション	植田 拓也 氏、登壇者、第1層生活支援コーディネーター 浜田 愛 氏 (杉並区社会福祉協議会)

【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→



地域活動の“先輩”に 聞きました

地域活動に関心があるけれど、自分に合った活動が分からない…。そんな人向けに本誌第33号で「地域活動の“先輩”に聞きました」という特集を組みました。その第2弾として、以下のお二人に登場していただきました。キーワードは「自分のため」です。

ゆうゆう館の折り紙教室講師 田中さん

活動内容▶毎月第1・2月曜日の午前10時から正午まで開かれている、ゆうゆう桃井館の折り紙教室の講師を務めています。参加者は毎回とも7人～10人。教室は2023年7月から月1回でスタートしました。バラや紫陽花、コスモス、サンタクロースなど季節の花や行事をテーマに折っています。ゆうゆう館に飾った作品を見て「私もやりたい」という人が増え、2025年4月からは月2回（参加者入れ替え）の開催となりました。

きっかけ▶80歳になった時に、「認知症予防のためにも何か自立してやることをしなければ」と思っていたところ、たまたまYouTubeを見ながら折ってみたら「これだっ!」と思って必死に勉強しました。その成果（作品）を受付などに飾っていただいたら、来館者から「すごく素敵。折り方を教えてほしい」という声が寄せられたようです。ゆうゆう館から薦められて、講師を始めることになったんです。そんなことになるとは思いませんでした。

やってみて▶知らない人と話すのが苦手でしたので初めは気が進まなかったのですが、参加者の皆さんは欠かさずに来てくださるので続けられています。散歩などで外出する時は、四季の花などを観察する習慣が付きまして。折り紙は自分のためにもなっていて、ありがたいと思っています。

メッセージ▶年齢が年齢ですので、無理はできません。自分のできる範囲で皆さんのお手伝いができて、自分も楽しめれば…と思っています。



わがまちいちばんの会のスタッフ 小張裕子さん

活動内容▶月1～2回、荻窪保健センターやゆうゆう館などで行われている「わがまち一番体操」のスタッフとして活動しています。杉並区の認知症予防運動のひとつとして、主に椅子に座ったままできるストレッチ、筋力アップ体操、ボール体操などを行います。20～40人の高齢者が参加されます。私は体操のリード役や会場設営、受付、片付けなどをしています。

きっかけ▶子どもの頃は運動音痴ながら、学生時代はバスケット部に所属し、運動を楽しんでいました。社会人になってもジムに通い、退職後も運動を続けていましたが、「自分のためのインプットの運動人生から、誰かのためにアウトプットできないか」と考えていました。そんな時、わがまちいちばんの会のスタッフ募集の事を知人が教えてくれたのが入会のきっかけです。2024年に入会しました。

やってみて▶この会は、高齢者のためにとてもしかりとした組織として活動されているんだなと感じました。先輩の方々の丁寧な指導もありがたく、また、スタッフの都合に沿ったシフトを組んでくださるのも活動しやすい理由のひとつです。「誰かのために」と思っていたのですが、実は一番「自分のために」なっていました。

メッセージ▶人生の先輩の方々が元気に楽しく過ごしていらっしゃるのを見て、自分も元気に頑張っていこうと思っています。皆さんも一緒にやってみませんか。

