

杉並ぐるぐる

つなぐ ひろがる
ささえる

Vol. **39**

2026年3月発行



銭湯でお茶しましょ！

しょうわ
和田商店街の「笑輪カフェ」

【今月の表紙】和田商店街にある銭湯「桜湯」。定休日には高齢者やサポーターが集まり、おしゃべりやゲーム、歌などを楽しんでいます。写真は、手話を交えて歌っている参加者の様子です。

杉並区の「チームオレンジ」

認知症の人やその家族等と地域でともに活動するチームを「チームオレンジ」と呼んでいます。杉並区のチームオレンジはケア24(地域包括支援センター)ごとに活動しており、その取り組みの一つが認知症カフェ(愛称: オレンジカフェ)です。オレンジカフェは、認知症の人だけではなく、地域の住民や介護・福祉の専門職など、誰でも気軽に参加できる場です。民間が運営するカフェも含め、区内には20数か所のオレンジカフェがあります。今号では、その中から和田商店街の銭湯「桜湯」で開かれている「笑輪カフェ」(以後、カフェ)を紹介します。



「お茶を飲みながらおしゃべり」が基本

会場となる桜湯は、和田商店街の一面にある昭和26年開業の老舗の銭湯で、地域の皆さんに長く親しまれてきたふれ合いの場です。区内のカフェでも、銭湯を会場としているのは、ここが初めてです。カフェは、桜湯の定休日(木曜日)の午前中、脱衣所を使って開かれます。

「笑輪」には、みんなで輪になって笑えるように…という願いが込められています。銭湯の若女将で「チームオレンジ笑輪」(現在9人)のメンバーでもある岡田晴美さんは、「カフェの基本はお茶を飲みながら楽しくおしゃべりすること」と話します。参加者が集まっておしゃべりすることで、人とのつながりが生まれ、何か困りごとがあっても相談しやすくなるといいます。特に、日頃から人と話す機会が少ない一人暮らしの高齢者にとって、カフェは貴重な交流の場になっているようです。



チーム集合(手前中央が岡田さん)

昔の楽しかった記憶を共有

カフェは2024年10月にスタートし、以降、2025年11月までに5回開かれました。おしゃべりだけでなく、石鹸づくりや昔遊びのお手玉やけん玉、塗り絵、百人一首の坊主めくりや犬棒かるたも。歌を歌いながら歌詞を手話で表す「手話歌」を行った際には、「これで最後ですよ」と伝



かるたゲームで遊ぶ

えても、皆さんはまだ続けたい様子だったといえます。

また、チームオレンジメンバーである民生児童委員やあんしん協力員からは、活動内容や担当地域について説明していただきました。さらに、杉並区民生児童委員協議会の会長も立ち寄ってくださり、今後、民生委員に何かお願いする場合には、どのようなことを伝えたらよいのかを学ぶ機会にもなりました。

ケア24和田のチームオレンジ担当職員からは、ある参加者が「銭湯という昔ながらの場所で話すことで、昔の記憶、特に楽しかったころの記憶を思い出し、参加した皆さんと共有、共感することができ、とても明るく元気になりました」と話していたことを紹介してくれました。

商店街イベントの一つとして開催

銭湯でカフェを開くようになったきっかけは、桜湯の岡田さんが和田商店会会長に「商店街のイベント事業(杉並区の補助事業)の一つとして開催できないか」と提案したことでした。商店会の役員でもある岡田さんは、「カフェは高齢者を見守る場所にもなる」と説明したところ、提案が受け入れられたそうです。商店会も協力的で、カフェの開催費用は商店会の事業予算で賄われています。「チームオレンジとカフェは、ケア24



桜湯

と和田商店会に支えられています」と岡田さん。

チームは現在、気になる高齢者がいたらケア24和田に連絡したり、カフェに誘ったりできる人、つまり認知症の問題に関心があるメンバーを増やすことを重視して運営しているそうです。

カフェと体操の合同イベント

昨年12月18日には、ケア24が主催している体操とカフェを合同で開催するイベントが高円寺南5丁目会館で開かれました。ケア24やチームオレンジメンバーの誘いもあって、参加者は24人に上り、会館の1階は満員になりました。

合同イベントのプログラムは、リハビリ専門のデイサービス「リハラボ」の理学療法士による体操や、体力測定(握力、歩行、片足立ち)をは



合同イベントでクリスマスツリーづくり

じめ、地域福祉コーディネーターによる脳トレやチームオレンジによる松ぼっくりを使ったクリスマスツリーづくり、手話歌と盛りだくさんでした。参加者はチームメンバーに助けをもらいながら楽しんでいました。

あるチームメンバーは、「参加者に感想を聞いたら『すごく楽しかった』と言っていました。こうしたイベントもよいのですが、定期的に地域の方が集まれる場になるとうれしい」と話していました。カフェや体操が「集いの場」として定着することが期待されています。

【問い合わせ先】笑輪カフェ

ケア24和田 ☎03-5305-6024

あなたの暮らしにちょこっと地域参加 —「チャレンジボランティア 地域とつながろう講座」開催

杉並ボランティアセンターが区民にボランティア活動を広報するイベント「チャレンジボランティア」。年4回ほど開催されており、毎回テーマはさまざまです。昨年11月28日、ウェルファーム杉並で行われた回は、「地域とつながろう講座」と題し、地域で活動する方たちの実践を紹介するものでした。集まった約20人の参加者が、興味深い経験談に耳を傾けました。

はじめに杉並ボランティアセンター(以下、ボラセン)所長の小林広之さんが、「やりたいことがはっきりしていなくても、ボラセンが相談に乗ります。まずは体験してみましよう。やって



チャレンジボランティア会場

みて合わないと感じたら、別のことに変えればよいと思います」と参加者に呼びかけました。続いて、社会福祉協議会(以下、社協)で地域活動の担い手を増やす取り組みをしている浜田愛さんが、「定年退職後には地域でボランティア活動を」と呼びかけ。そして、地域でのボランティアを実践する4人が登壇しました。

まず、浜田山地区の活動団体「浜田山組」のメンバーとして活動する小谷好美さん。地域の高齢者のスマホの困りごとを解決するスマホサロンを開催するほか、近隣の公園で「遊びの会」を

運営し、地域住民同士の交流の機会づくりに尽力しています。

続いて、まちサロン「おきやんち」(阿佐谷北3丁目)で駄菓子屋「みと商店」を運営する高萩涼音さんと「おきやんち」理事の鶴岡和美さん。高萩さんは大学生で学業の傍ら、昨年6月から毎週水曜日に駄菓子屋を開店し、子どもたちに居場所を提供する取り組みを行っています。活動を見守る鶴岡さんは、高萩さんや協力に来ていた学生たちの若いパワーには圧倒されると言います。

最後は、社協の2つの事業「ささえあいサービス」と「ファミリー・サポート」で協力会員をし



座談会。左から小林所長、小谷さん、高萩さん、鶴岡さん、田中さん

ている田中耕平さん。どちらの事業も助けを必要としている利用会員と、地域の人を手助けしたい協力会員をマッチングする事業です。「地域の人と助け合えたらいいなと思って」と田中さんは始めた動機を語りました。

学び・趣味・笑顔・人脈 …ボランティアの動機

後半は、登壇したボランティアの皆さんの座談会が行われました。「どうして無償や薄謝なのに続けられるの?」という参加者からの質問に対するそれぞれの回答が印象的でした。小谷さんは「知らなかったことが学べるから」、高萩さんは「楽しい趣味だから」、鶴岡さんは「笑顔をもらえるから」、田中さんは「地域に縁や人脈が作れるから」。ボランティアで得られることはたくさんあるようです。終了後、参加者から「個人の興味が地域への貢献につながることに驚いた」などの感想が寄せられました。

【問い合わせ先】杉並ボランティアセンター
☎03-5347-3939

●小谷さんの紹介

登壇者の一人で、さまざまなボランティアで活躍している小谷さん。



ボランティア情報誌を手に語りかける小谷さん

小谷さんは「浜田山組」の活動以外にも「すぎなみ地域大学」で救急協力員講座を受講し、救急協力員として活動したり、ケア24浜田山で定期的にスマホの個別相談会を行ったり、パラスポーツの指導員もしています。

ボランティアの世界に足を踏み入れたのは、1994年にウォーキングイベントに参加したことがきっかけです。「当時はストレスを抱えていましたが、ウォーキングで楽になりました。こんなによいものなら他の人にも伝えたい」と、主催団体の東京都ウォーキング協会に入会。そこでスタッフとして活動するうちに、協会所在地の千代田区の社協から依頼されて、

ウォーキング教室の講師を引き受けたといいます。

この経験で、「そうか、自分はわかりやすく伝えることが好きなんだ」と気づいたそうです。「その人のできることや得意なことは、本人より周りの人の方が分かるようです。だから、人から勧められたら、とりあえずやってみることにしています」。その結果、「現役時代よりも忙しい」というほどの充実した日々を過ごしているそうです。



柏宮公園での「遊びの会」

