

今号の主な内容

- 「ちょっこつと支えあい」
様々な団体の連携で支え合いの地域づくりを！！…………… 1～2 面
- 「たすけあいネットワーク（地域の目）」全体連絡会開催…………… 3 面
- 生活支援サービス活動団体の紹介
入居者と地域住民がランチで交流
—「荻窪家族レジデンス」の「百人力食堂」…………… 4 面

杉並 づるる

つなく

ひろがる

ささえる

2017年2月発行

vol.

3

「ちょっこつと支えあい」

様々な団体の連携で 支え合いの地域づくりを!!

地域の助け合い・支え合い活動は、提供する団体の得意分野を活かした柔軟な活動が展開できる一方、運営や活動規模、提供できるサービスは運営する団体により様々です。そこで重要となるのが地域の様々な団体との連携です。たとえ活動規模が小さくても、多くの団体が協力し合えば、地域を支える大きな資源につながります。それぞれの連携が広がれば、地域全体の生活支援サービスのネットワークとなり、誰もが安心安全に生活できる地域へと大きく前進できます。

杉並区内でも高齢者の独り住まいが増えていきます。要介護の認定を受けた高齢者でなくても、独り暮らしの生活を維持するためには地域のサポートが必要になっています。そうした日常的な生活支援のサービスは区内各地で行われ始めていますが、本号では高井戸西地域で平成27年6月からスタートした「ちょっこつと支えあい」事業をご紹介します。ちょっとした困りごとを電話一本で助けてもらうシステムで、地元の自治会やいきいきクラブなどと連携した活動の好例です。

この事業はNPO法人「竹箒の会」が母体となり、ゆうゆう高井戸西館を拠点に行っています。支援サービスの内容は代行・同行（買い物、郵便局や銀行の振り込み、病院の付き添い）、軽作業（工作、家具の移動、電気製品の取り付け）、清掃（室内・

ガラス窓）、屋外作業（樹木の剪定、庭の芝刈り）、パソコン・携帯の使用指導など。代行・同行がほぼ半分を占めています。同事業の事務局長を務める井田俊雄さんは「とにかく生活のありとあらゆることが対象です」と言います。



事務局の井田さん（右）と藤岡さん



「ちょっこつと支えあい」のチラシ

◆利用者は80～90代の独居高齢者

現在このサービスを利用しているのは39人で、スタッフの藤岡優子さんは「ほとんどが80～90歳の独り暮らしです」と明かします。都営高井戸西一丁目アパートの入居者や社会福祉法人「浴風会」の軽費老人ホーム等で生活される方が中心ですが、宮前、高井戸東、上高井戸、久我山の利用者もいます。

一方、支援する側（ボランティア）は37人で、そのうち3分の2が男性、3分の1が女性。地域活動の担い手は女性が多いですが、ここでは逆。ちょっと意外です。「ボランティアを募集する際、地元の

いきいきクラブや自治会などに声を掛けた結果」(井田さん) だそうです。サービスを受ける場合は、① ゆうゆう高井戸西館にある事務局(井田さんと藤岡さん)に電話で申し込む②事務局は申込者の依頼内容などから適当なボランティアを選んで申し込みを伝える③ボランティアは日程調整して申し込み者宅に行き、作業をする—というもの。利用料は依頼内容を問わず1作業30分で200円(IT機器操作の補助は500円)。あるボランティアの男性(73歳)は「何かしてあげて『お金は要りません』と言うと、先方が気を遣って1000円ほどのものをくれることがある。このシステムはきちんとお金をいただくのでお互い良いのではないかと話します。

◆要支援者とボランティアをつなぐ

「ちょこっと支え合い」のきっかけは平成27年5月からゆうゆう高井戸西館が月1回、住民の要望に応じて高井戸団地の集会所で開いている「出前講座」でした。歌を歌ったり、脳トレゲームをしたり、軽い体操をしたりするサロンです。このサロン開催に絡んでゆうゆう館が団地自治会やケア24高井戸と意見交換し、ケア24が住民アンケートをするなどした結果、「住民の皆さんの中には支援を必要としている方もいる一方、特技を持っていて人の役に立ちたいという方、もう少し活躍の場が欲しいと思っているケア24に登録しているあんしん協力員(※)もいる」という実情が分かりました。そこで「何とか(両者をつなぐ)方法はないものか」と知恵を絞ったのがこの事業でした。

ゆうゆう高井戸西館を運営している竹箒の会の橋詰信子さんは「ケア24と団地自治会、いきいきクラブ(むつみ会)・富士見丘町会の協力が得られるならば実現できる」と判断。杉並区の長寿応援ファンド事業に応募したところ、企画案が承認され、それが背中を押しました。



車椅子操作の研修

◆ボランティアとしての研修も

「ちょこっと支え合い」のボランティア向けには事業を始める前後に研修を行っています。例えば「個人情報の取り扱い」「サービス依頼者とのコミュニケーションの取り方」「ボランティア活動としての清掃作業の基礎」「認知症について」「車椅子の操作方法」などです。この事業を支援してきたケア24高井戸の尾関久子地域包括ケア推進員は「事業をどのように進めていくのか、参加者全員で会議を開きながら、ルール等も決めてきました」と語ります。「ちょこっと」とはいえ、他人の生活の一部に関与するにはそれなりの心構えが必要です。

◆小さくても地域にたくさん

「ちょこっと支え合い」がスタートしてまだ2年足らず。竹箒の会の橋詰さんは「地域への定着にはもう少し時間がかかります。依頼者が100名程度になると安定してくると思っています。無償に近いボランティアでは限界がありますから、制度としての定着には行政のサポートが必要です」と訴えます。

ケア24高井戸の尾関さんは「地域の支え合いは、小さな単位に何か所も存在するようになれば良いと思います。今後は地域活動してみようという人材とどう繋げて行くのか。いろいろな支援者が参加できるような体制づくりを考えていきたい」と話しています。

「ちょこっと支え合い」のような取り組みが杉並区内の各地で行われるようになること。それが生活支援の体制整備につながる…と考えさせられました。



竹箒の会の橋詰さん



※あんしん協力員：見守りや声かけで高齢者をサポートする「たすけあいネットワーク(地域の目)」事業に協力いただいているボランティア

「たすけあいネットワーク(地域の目)」全体連絡会開催

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみ世帯の方々にとって、「地域の目」のゆるやかな見守り、幅広い「気づき」は、住み慣れた地域で安心して暮らしつづけるために大切なことです。

杉並区では、地域包括支援センター(ケア24)を中心に、「たすけあいネットワーク(地域の目)」という見守りのネットワークづくりを行っています。1月31日、セッション杉並で「つなげよう人の輪!～お互いさまを広げよう～」と題した、たすけあいネットワークの全体連絡会が開催されました。会場には見守り活動を行っている「あんしん協力員」(ボランティア)や「あんしん協力機関」(企業など賛同団体)をはじめ、多くの関係者が一堂に会しました。

重層的な「つながり」を持つ地域づくりを

全体連絡会では、東京都健康長寿医療センター研究所の野中久美子さんが「協力員だからできる多様な『見守り』方を共に考えよう!」をテーマに講演。

野中さんによると、協力員が心掛けている「ちょっとした支え合い」には、見守られる側の状況に応じた「つながり」があります。挨拶や声掛けでつながる緩いものから、サロンなどでの交流や社会参加を通したつながり、そして、個別訪問など信頼に基づくつながり。つながりの段階によって見守り方も変わってきます。

野中さんは「豊かな人生を送るためには、制度ではできないちょっとした支援が必要。多世代が関わって地域資源を活用しながら、重層的なつながりを持つ地域づくりが重要です。そのためにも協力員は、知識や意識を広め、何か気づいたことはケア24につなぐという役割を担っています」と、参加者にエールを送りました。



気付きと気遣いで見守り



続いてケア24阿佐谷のあんしん協力員、ケア24浜田山職員、あんしん協力機関である東京ガス西部支店から、それぞれの取り組み事例の発表がありました。

あんしん協力員の徳田紀美子さんは、声掛けの際に首から下げる「名札」を紹介。「いきなり声を掛けて不審者に思われないように……」という配慮から、なみすけのイラストを入れた「見守りパトロール中」と書かれた名札を作ったとのこと。野中さんは「活動を目に見える形にすることで、地域に根付きやすくなる」と、このアイデアを評価しました。

ケア24浜田山は、関係機関との交流などにより地域での「ゆるやかな見守り」の輪を拡げている取り組みについて報告しました。

東京ガスは「日常生活に不可欠なガスの使用量から、顧客の生活の様子が見えてきたり、ちょっとした世間話から気付いたりすることがある」と顧客とのコミュニケーション業務の中での取り組み事例の報告がありました。

最後は、登壇者全員でのミニシンポジウムが行われました。野中さんが注目したのは、あんしん協力員の田坂国子さんが、体調の悪い方に連れ添った際に言われた感謝に対して「順番ですから、気にしないでくださいね」と言ったというエピソード。野中さんは「この言葉に、見守りに大事な『お互いさま』の気持ちが込められている」とコメントしました。区民、企業、行政など関係者それぞれが幾重にも重なって見守ることによって「つながる地域」ができる…。参加者はその認識を改めて共有しました。



入居者と地域住民がランチで交流 —「荻窪家族レジデンス」の「百人力食堂」

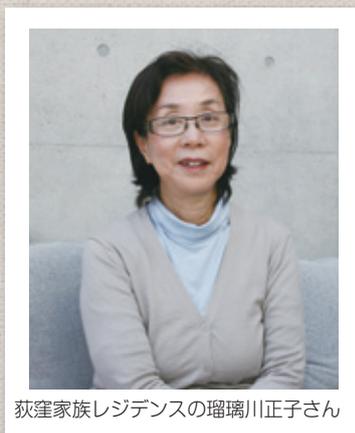


JR荻窪駅から南東へ徒歩で約7分。大田黒公園のすぐ近くに2015年4月にオープンした賃貸住宅「荻窪家族レジデンス」があります。地域開放型の新しいタイプの集合住宅で、地域住民が使用できる集会室やラウンジ、アトリエを備えています。そのスペースは「百人力サロン」と呼ばれ、様々な催しが行われる地域住民の集い場となっています。具体的な活動を紹介すると「百人力食堂」「暮らしの保健室」「チョコっと塾」「ふらっとお茶会」「AIコドモ」等々。メンバーやその友人らが集って勉強会を開いたり、情報交換したりしています。その中で人気が高いのが「百人力食堂」。管理栄養士さんらが作るランチを食べながら世間話をする月1～2回の昼食会です。入居者と近隣の人との交流の場にもなっています。

サロンや食堂を「百人力」と呼んでいるのはなぜでしょう。荻窪家族レジデンスのオーナー、瑠璃川正子さんは「自分一人では1でしかありませんが、集う人100人が支えれば百人力になれる。そして支えられるだけでなく、自分も誰かを支えるようにすること…そんな意味を込めて付けました」と語ります。支え合いの精神を表現したものです。

栄養バランスを考えた季節感ある料理

「食がおそろかになりがちな現代。若い人から年配者まで1日1回でも通常の食事を取りたいものです。食事は気楽で参加しやすいですから、食を通じて交流してほしいと考えました」と瑠璃川さん。当初は入居者を対象に考えていましたが、できるだけ多くの人にサロンに加わってほしいという思いから地域の人にも参加してもらうことにしました。子育てママの支援活動している友人を通じて管理栄養士を紹介してもらい、栄養バランスを考えた季節感がある料理を提供しています。昨年11月からは地元の主婦3人による新しい百人力食堂もスタートしました。



荻窪家族レジデンスの瑠璃川正子さん



の関係で参加は事前予約制。参加費は600円(サロンメンバーは500円)と割安です。評判がよいので翌月の予約もあつと言う間に一杯になります。会場の集会室には参加者が三々五々集まります。参加者は瑠璃川さんを含め入居者2人、残りは幸田さんと近隣住民の皆さんです。食事をしながらの会話は自然と弾み、あつと言う間に1時間余が過ぎます。配膳や後片付けは参加者が協力します。



おしゃべりしながら食べます



栄養に配慮したメニュー

予約はすぐにいっぱい

1月11日に開かれた今年最初の百人力食堂。午前9時すぎ(この日は変則)、管理栄養士の幸田真理さんが食材を抱えてサロンに到着します。メニューは餅入り七草粥、お煮しめ、数の子とひたし豆、いか人参、胃腸に優しいサラダ。アトリエを台所にして参加13人分の料理を作ります。食材とマンパワー

料理チームをもっと増やせたら

食堂の評判が良いので瑠璃川さんは開催回数をもっと増やしたいと考えています。「いろいろな料理チームができ、各チームの都合に合わせて開催されるようになれば嬉しい。新鮮な野菜などを近隣の農家から安く提供してもらえるといいですね」と瑠璃川さん。「料理が好きな方、食のアイデアを披露したい方。大歓迎です」と呼びかけています。