

杉並ぐる

つなぐ
ささえる

ひろがる

38

2025年12月発行 vol.



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」と声が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

歌や体操を楽しみながら、つながりを育む
—阿佐谷北5丁目の「縁が輪」

交流する場所が少ない住宅地で、地域の人々のつながりを育むのは容易ではありません。そんな地域のひとつ、阿佐谷北5丁目でも、地域の民生児童委員やあんしん協力員、福祉関係の専門職の人たちが第二層協議体「縁が輪」を作り、地域交流の場づくりに取り組んでいます。「縁が輪」では体操をしたり、掲示板で募った地域の演奏者の生演奏で、一緒に懐メロを歌ったり、誕生日を祝ったりして、人びとの「縁」を育んでいます。

ご縁で見つけた集える場所

「いい名前を決めたけれど、場所もなければ、場所を借りるお金もない状態からのスタートでした」と振り返るのはあんしん協力員の井上妙子さん。「縁が輪」という名称には、気軽に集まってお喋りできる場所をイメージする「縁側」と、地域でご縁が輪のようにつながり、広がっていくようにという願いが込められているそうです。

スタッフが話し合いを重ねるようになって1年が過ぎても、場所がないために足踏み状態になっていました。突破口となったのは、「園芸療法」を学校で学んでいた民生児童委員の藤澤真理子さんが、福祉施設で1日研修をする課題を出され、近隣にある有料老人ホーム「チャームスイート高円寺」(以後、「ホーム」)に飛び込んだことでした。

それをきっかけにホームとの縁が生まれ、地域の集まりに施設の食堂を無償で提供してくれるようになりました。ホーム長の萩原正子さんも「地域貢献になれば是非！」と歓迎しています。



参加者の誕生日をみんなで祝う

講師はスタッフや地域の人

第1回の「縁が輪」の集いは令和6年5月。参加者は10人ほどでしたが、民生児童委員の亀井順子さんの指導のもと、気功で参加者的心身を緩めた後、藤澤さんが講師役となって押し花のしおりづくりを行いました。

外部から講師を招くのではなく、スタッフや地域の人がやりたいことを皆で楽しむスタイルがこのとき生まれました。

今号の主な内容

- 歌や体操を楽しみながら、つながりを育む 一阿佐谷北5丁目の「縁が輪」……………1~2面
- 「つながりを育む~『集いの場』の力~」をテーマに 一令和7年度 ささえいシンポジウム in 杉並……………3~4面
- 一緒に楽しく元気に過ごせる場所に 一いきいきクラブ「馬橋寿会」(高円寺地区)……………4面



電子ピアノの伴奏で歌ったり、体操したり



以来、「縁が輪」の集いは年4回ほどのペースで行われています。より楽しめる「集い」に向けて月1回の話し合いでは、座席の配置にも試行錯誤を重ねてきたそうです。お知らせチラシを阿佐谷北五丁目町会の協力を得て掲示板に貼るほか、スタッフが個人的に配布します。「読まずに捨てられないように、一筆箋でメッセージを添えて封筒に入れて配る」(亀井さん)という丁寧な仕事ぶりです。

次々と集まる演奏者

参加者からは、「年をとるにつれ友達が少なくなっていくので寂しかったけれど、ここで新しい友達を作ることができた」「近所の方となかなかお話できないな、と思っていたのが、ここでその機会を得て嬉しかった」など、喜びの声が寄せられているそうです。また、スタッフに理学療法士等の専門職がいるので、気がかりなことなどを相談できる点も好評です。うれしいことに、「縁が輪」の活動は令和7年度「杉並区健康づくり表彰」優秀賞を受賞しました。

青春時代の歌で盛り上がる

取材に伺った9月29日は6回目の開催。

メインプログラムは、地域の方の生演奏に合わせて懐かしい歌を皆で歌うこと。

歌う前に理学療法士の今田修一さんの指導で「すぎなみ はつらつ体操」を行います。続いて、ケアマネジャーの細貝長武さんのリードによる「パタカラ」(口腔体操)。

そしていよいよ歌の時間。訪問介護士の花岡致子さんのウクレレと、ボランティアの加藤美津子さんの電子ピアノ演奏で、「高校三年生」や「故郷」など6曲を歌いました。進行役の藤澤さんが、巧みに参加者の昔の記憶を呼び起こすような曲紹介を挟みます。「高校三年生」では、ある参加者が「これ、私の青春の歌です」と、同窓会で歌ったときのエピソードを披露しました。

また、今月誕生日を迎える参加者に名乗り出てもらい、皆で「誕生日の歌」を歌ってお祝いします。お祝いの大合唱後、会場全体が賑やかなおしゃべりの声でいっぱいになりました。

活動の演奏者は掲示板で募集しており、これまでにウクレレやオカリナの演奏グループが協力してくれたそう。「参加者は高齢者中心ですから、地域のいろいろな世代の方が演奏という形で関わってくれたら、と思っています。生演奏にはカラオケにはない醍醐味があり、一期一会ですよ」と藤澤さん。幸い、次々と演奏をしてくれる人が現れています。また、歌以外のクラフトの企画や、ホーム入居者向けの企画なども構想中とのこと。地域にご縁の輪は着実に広がりつつあるようです。



縁が輪の皆さんと今回の演奏者加藤さん。前列左から、井上さん、亀井さん。後列、花岡さん、加藤さん、細貝さん、藤澤さん、武居さん、古屋さん

「つながりを育む～『集いの場』の力～」をテーマに 一令和7年度 ささえあいシンポジウム in 杉並

令和7年度の「ささえあいシンポジウム in 杉並」が10月23日、セシオン杉並で開催されました。「つながりを育む～『集いの場』の力～」をテーマに講演と2つのグループの取り組み発表、パネルディスカッションが行われました。会場には岸本区長をはじめ、地域で高齢者の見守りをする「あんしん協力員」や地域づくりを担うボランティアら約200人が参加しました。



講演する植田さん

冒頭では、「みんなが主役～誰もが役割を持てる地域づくり～」と題し、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の植田拓也さんが講演しました。

植田さんは介護・フレイル予防の社会的な目標は「要介護になんでも生きがいを持って生活できる地域づくり」と指摘。そのためには、要介護や認知症になっても、「他者とのつながりがある」「外出する目的と場所がある」「地域の中に自分の役割がある」の3点が求められると説明しました。

地域のリーダーは「調整役」に

そのうえで、地域で集いの場を運営しているリーダーやサポートへのアドバイスとして「4つの心得」を挙げました。その1つは「運営者は“先生”にあらず」です。自分ひとりで頑張らず、参加者にもちょっとした役割を担ってもらい、一緒に活動をつくる「調整役」になることを勧めています。2つめは「長く参加してもらうためにフレイル予防の要素を取り入れること」。その要素は運動、栄養（口腔）、社会参加の3つだといいます。3つを実践すると、フレイルのリスクが半減するそうです。3つめは「支援が必要な人も参加できるグループづくり」。75歳を超えると約4分の1がフレイル状態になり、85歳超は3分の2がフレイルより悪化するというデータを紹介し、それを前提にした運営をすることが大切と指摘。心身の

衰えは“お互い様”と受け入れ、「みんなと一緒に楽しむ雰囲気づくり」を推奨しました。4つめは「引っ張り役というより、いろいろ人の強みを生かす、引き出す調整役になること」。そうすることで活動を長く続けられることにつながると訴えました。

場の提供ではなく、一緒に楽しむ

グループの取り組み発表では、「おはなし介護これから介護」（杉並ぐる35号に掲載、以後「おはなし介護」）の活動をしているゆうゆう今川館の山崎照恵さんとケア24上荻の松井英郎さん、「きずなサロンいぐさオレンジカフェ」（同36号に掲載、以後「いぐさオレンジカフェ」）を運営している太田喜久子さんとケア24下井草の長嶋朋子さんがそれぞれ登壇し、活動紹介を行いました。

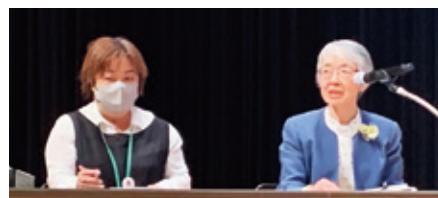
「おはなし介護」は現在介護をしている人や、これから介護を始める方が、介護経験者からアドバイスを受けたり、情報を共有したりできる交流の場です。少し離れたご近所同士だからこそ、気軽に話せる雰囲気があり、多くの方がリピーターになっています。回を重ねるうちに、話題は介護相談だけでなく、日々の暮らしや人生観にまで広がったそうです。



パネルディスカッションの発表者4人



「おはなし介護」の山崎さん（左）と松井さん



「いぐさオレンジカフェ」の太田さん（右）と長嶋さん



パネルディスカッションの植田さん（右）と浜田さん

「いぐさオレンジカフェ」は認知症の人や地域住民、介護や福祉の専門職など誰でも気軽に集える場です。太田さんは「認知症の当事者や家族のために、地域住民が場を作るというのではなく、当事者、住民、支援者が一緒に工夫しながら、お互いが楽しめる場になることを大切にしています」と強調しました。

パネルディスカッションは杉並区社会福祉協議会の浜田愛さんの進行で行われ、2グループの活動について植田さんから右記のようなコメントがありました。

●おはなし介護…両親の介護でご自身（山崎さん）が苦労された経験から「他にも困っている人がいるのでは」という課題感に基づいて場づくりをされている。それによって助けられ、心が軽くなる人には居場所になっているのではないか。

●いぐさオレンジカフェ…認知症の方が支援されるだけではなく、いかにやりがいを感じもらえるか、生き生きと生活できるのか、活躍できるのか、「強みを引き出す」ところまで考えられた素晴らしい取り組みだと思う。

一緒に楽しく元気に過ごせる場所に いきいきクラブ「馬橋寿会」(高円寺地区)

杉並区内各地域で、現在59の「いきいきクラブ」(老人クラブ)が活動しています。高齢者の生きがいと地域とのつながりを目的とする自主団体です。その中でも活発な団体の一つ、高円寺地区の「馬橋寿会」を取材しました。

馬橋寿会の主な活動はコミュニティふらっと馬橋の集会室で行われています。10月20日10時に訪問すると、てぬぐい体操が行われていました。男性5名、女性6名の参加者。「今日は雨天だから、いつもより少な目」と代表の高橋淑子さん。休憩時間も含めて1時間、たっぷり体を動かして、11時からは輪投げの時間となります。上級者と初級者の2グループに分かれて、さっそくプレイ開始。冗談交じりのヤジが飛んだり、拍手したりと、とても楽しそう。「とにかく集まって喋ること、笑うこと、そして食べることがいいんです」(高橋さん)

ひきこもる高齢者を減らしたい

昭和47年発足と、歴史ある馬橋寿会ですが、5年ほど前に高橋さんが代表を引き継いだ時点の



座って行うてぬぐい体操

活動は、民謡の練習のみでした。「これでは人が集まらない」と、高橋さんは、てぬぐい体操や太極拳の指導者などに声をかけ、次々とプログラムを立ち上げました。現在の活動は表に示したように、ほぼ週3回になりました。参加者は徐々に増えて、20名近くなる日もあるそう。

運営を担う役員は5人。毎月、会報を発行し、役員で手分けして全会員72名に配布しています。昨年からは第2層協議体になり、ケア24高円寺と連携して、地域の気がかりな高齢者にアンテナを張っています。「地域からひきこもる高齢者をなくしたい」が高橋さんたちの願いです。

馬橋寿会の活動

	月曜	金曜	日曜
第1	太極拳 輪投げ	民謡	公園清掃 ラジオ体操
第2	輪投げ (役員会)	民謡	カラオケ
第3	てぬぐい体操 輪投げ	民謡	公園清掃 ラジオ体操
第4	輪投げ	民謡	企画中



民謡の練習



新高円寺公園の清掃

