

みなぎ
どい
たまり
あそび
むすび



お茶会で団子さしづくりを楽しむ(6頁)

特集

住民発！
住み慣れた地域で、望む生活を続けるために

受講生のいま

災害公営住宅を、笑顔の多世代コミュニティに
佐藤千恵さん(宮城県多賀城市)

「こんな社会になったらいいな」を多世代で共有
水野美代子さん(福島県郡山市)

たくさんの人をケアする情報誌を
仲村真理さん(宮城県石巻市)

東北探訪

②「お互いさま」を知る／岩手県陸前高田市
地域支え合い活動・事業立ち上げ相談支援センター
センター長 酒井 保



vol.03

2016.1.30



住民発！住み慣れた地域で、望む生活を続けるために

住み慣れた地域で、自分が望む暮らしを続けるために、住民の視点でボランティアグループを立ち上げて活動を続けている2団体を紹介します。共通するのは、「じどう場をつくること」そして「一人の小さなつばやきを聞きもらさない」という熱い思いです。

「困ったときは鈴を鳴らして」

ボランティアグループ ずずの会（神奈川県川崎市）

ずずの会は、代表の鈴木恵子さんの在宅介護をきっかけとして立ち上がった、神奈川県川崎市宮前区にあるボランティアグループです。30歳代のときから始まった在宅介護で閉じこもりがちになった鈴木さんを、「私たちが見ているからちよつと買ひものに行つてきなさいよ」と、PTA仲間たちが支えてきました。この経験から、隣近所にちよつとした困りごとがあったときには「鈴を鳴らして知らせてほしい」という思いを込めて名づけたボランティアグループ「ずずの会」が、1995年に誕生しました。

きっかけは

一人のつばやきから

ずずの会の活動は、困っている人のつばやきから始まっています。たとえ

ば、若年性認知症の妻を介護する男性の「僕と妻が参加できる場所はありますか？」というひとことをきっかけに、ミニデイサービス「リングリングクラブ」がスタートしました。介護者である夫が家族会に参加をしている間に、妻は数人のボランティアと一緒に

おしゃべりをしながらお茶を飲んでいきます。また、「妻が病気になるからどこにも出かけたことがない」という夫妻の声を聞き、当時ではまだ珍しかったリフト付き観光バスを借り、日帰りのバスハイクを毎年実施しています。

「ミニデイに行きたいけれど、行けない事情がある。でも集まる場所がほしい」という声にこたえてきたのが「ダイヤモンドクラブ」と呼ばれる近所単位でおつきあいの輪を広げるお茶会です。地域で孤立しがちな高齢者、障

がいのある人、介護者、子育て中の母親など、ちよつと気になる人をまんなに、ご近所で集まっています。そのほかにも、地域ネットワーク会議や特養内での喫茶など、さまざまな活動を中学校区域で展開しています。

気軽なフットワークが 長続きの秘訣

ずずの会のメンバーは現在64人。ずずの会とつながっていれば、自分や家族にもしものことがあったときには、きつと誰かが力になり、支えてくれるという思いもあるのだと思う」と鈴木さんは感じています。普通の主婦が中心のずずの会では、朝洗濯をして、買い物に出かけるまでのちよつとした時間を使ってボランティアに出かけたりします。この気軽なフットワークこそが、長続きの秘訣です。



ずずの会

DATA

ボランティアグループ ずずの会

〒216-0001

神奈川県川崎市宮前区野川3051-28

TEL：044-755-7367



自分たちの地域に必要な活動を、自分たちの手で

ボランティアグループ 沖代すずめ (大分県中津市)

大分県中津市にあるボランティアグループ「沖代すずめ」代表の吉田日出子さんは、夫の転勤で移り住んだ沖代小学校区で、さまざまなボランティア活動を展開しています。

サロンで誰もが生きがいを

視覚障がい者のガイドボランティア活動から地域づくりのたいせつさに気づいた吉田さんは、地域に仲間をつくるうと、まずは回覧板にレクリエーションの誘いの自作チラシをばきみ、フォーダダンスグループが生まれました。1991年には、そのグループを中心とした給食サービスを立ち上げました。

1993年5月にオープンした沖代公民館を利用して、週1回、年齢に関係なく誰もが気軽につどつことのできる「すずめサロン」がスタートしました。サロンのきっかけは、吉田さんの友人が県外に住んでいた母親を引き取って一緒に暮らし始めた際に、「母親が行ける場所がない」という事情を

サークルや住民による有償ボランティア活動もこの小学校区で活躍しています。

運営資金は 会費とバザーで

「すずめの家」の会費は、昼食代200円とコーヒー代100円のみ。拠点の一軒家の維持には月々家賃18,000円と電話・水道・光熱費12,000円がかかりますが、会費とリサイクルバザーの収益などでまかっています。積み立てたお金で、畳を変えたりトイレを改修するなどもしています。中津市社協からはサロンへの補助が出ていますが、沖代すずめは発足した当時から助成金に頼らない運営をしています。

沖代すずめは、あくまでも地域に暮らす人たちが、自分たちにとって必要なことを、自分たちの手で行うということをも motto にしています。そのつど、メンバーで話し合い、知恵を出し合いながら、時間をかけて丁寧に活動を広げてきました。

今後は、こうした活動を引き継ぎ、さらに展開させ、安心して暮らせる地域づくりに取り組む後継者の育成が望まれています。

DATA

ボランティアグループ 沖代すずめ

〒871-0024

大分県中津市中央町2-3-2

TEL・FAX：0979-24-3517



すずめの家サロン



鈴木 恵子さん
(すずの会)



吉田 日出子さん
(沖代すずめ)

地域福祉のコーディネーターとしてたいせつにしていること

POINT ①



とことん地域を知ること

「いかに地域を知っているか」は、コーディネーターとしてたいせつなポイント。地域資源、地域のさまざまな人を知り、望む暮らしを続けられるような支援を考えています。

POINT ②



たくさんの人と知り合うこと

専門職、ボランティア、地域の人……。顔が広いことは財産。いざというときに声をかけられる人がたくさんいることは心強いことです。

POINT ③



地域に信頼される活動を続けること

ボランティアグループとして活動を続けるためには、なによりも信頼がたいせつ。地域からの信頼は、コツコツと積み重ねる活動から生まれます。まず隣の人を、そしてその輪を少しずつ広げて、地域との信頼関係を築き上げていきます。

POINT ①



地域のいろいろな人を知って、つながりを持っておくこと

すべてつくり上げてから声をかけるのではなく、でき上がる手前に声をかけて、一緒につくり上げていくプロセスをたいせつにしています。

POINT ②



一人ぼっちをつくらないこと

サロンでも催しでも、一人ぼっちになる人をつくらないように気を配っています。また、沖代すずめの活動をしているときは、特定の人とのみ仲良くしないようにしています。

POINT ③



人をその気にさせること

人の特徴や特技をとらえておいて、その人が活躍できる役割を担っていただきます。「その気になってもらう」ことがポイントで、やりがいを感じられることでもあります。



災害公営住宅を、 笑顔の多世代コミュニティに

佐藤千恵さん(宮城県多賀城市)



佐藤千恵さん

周辺地域の人たちと一緒に

佐藤千恵さんは、宮城県多賀城市に初めて完成した災害公営住宅、桜木住宅に住む。桜木住宅は2014年10月から入居が始まり、4〜6階建ての4棟に160戸を整備。現在、子育て世代から高齢者世帯まで159世帯、333人が暮らす。さまざまな地域から転居してきたため、つながりは薄く、入居者懇談会に集っていた佐藤さんを含む16人が役員となって、15年3月に自治会が発足。定期的にイベントを開催して、入居者同士が顔を合わせる機会を設けてきた。

総務を務める佐藤さんは、これまで自治会の役員を務めた経験がなく、市役所から立ち上げ支援講座の案内をもらって「なにかヒントがもらえれば」と受講を決めた。「笑い声の聞こえるコミュニティにしたい」と佐藤さんは話す。

常に住民に声掛け

域交流をすすめる。桜木住宅集会所で会場に、体操グループ(月2回)や料理教室が開かれ、周辺地域の人たちと一緒に楽しむ機会が多い。

自治会ではこれまでに、「小さなテントサーカス」公演と夏祭り、フラワーアレンジメント、卓球教室、絵本の読み聞かせ、芋煮とカラオケ、クリスマスコンサートなど、入居者が多世代で楽しめるものを工夫して企画してきた。

日曜日に中庭で開いたサーカス公演には、周辺地域の子どもたちも招き、かき氷やポップコーンなどの出店を準備したところ、平日は働いていて参加しにくい若い家族連れを中心に、約200人が集い大盛況に。読み聞かせでは、自治会の高齢者が幼児・小学生12人に本を読んで聞かせたところ、その後、子どもと外ですれ違った際に「読み聞かせのおばあちゃん!」 「また読んでね」と声をかけられる関係が生まれ、手ごたえを感じたという。

また、桜木住宅自治会が班をつくって編入している地元の桜木北区町内会では、従来の北区集会所と桜木住宅集会所で交互に月1回サロンを開き、地



棟ごとに設置された「みんなのリビング」

実績のない1年目の自治会運営は、苦しい思いも経験したが、年明けに桜木住宅自治会が開催した餅つき大会には、子どもたちが大集合! また、30人以上が運営の手伝いに駆けつけ、人手が余るほどだった。佐藤さんたちが常に住民に声掛けを行い、「少し手伝ってくれない?」「お手伝いをするよ」と言い合える関係を築いてきた結果だ。「立ち上げ支援講座で講師や受講生とつながりがもてたことも大きな財産」と話す佐藤さん。「今後は、これまで実施したことをベースに、活動を整理したり発展させて、みんなで暮らしやすい地域をつくっていききたい」。



2015年8月に開いた「小さなテントサーカス」は大盛況



「こんな社会になったらいいな」を多世代で共有



水野美代子さん(福島県郡山市)

福祉の仕事に就く水野美代子さんが、「一般社団法人幸齢社会プロジェクト」を立ち上げたのは2013年3月。日常に不安をもつ高齢者の存在が気になったからだ。介護が必要になっても不安なく生活を送ってほしい。そして、高齢者が人生を謳歌する姿をとおして、自分の将来もそうでありたいと後世に感じてもらいたい。そのため、①高齢者の生きがいや地域活動の参加のきっかけづくりと、②地域住民間の交流をすすめる。「自分のような『よそ者』だからこそ、担える地域づくりがあると思う」と、水野さんは話す。

高齢者の生きがいづくり

児童養護施設や障害者福祉施設などで働いてきた水野さんは9年前、病気で介護が必要になった母親と暮らすた

め、現在住む地域に転居してきた。知らない土地での介護に気を張っていたが、母親との散歩中に、「お母さんが歩けるようになったんだね」と近所の人から声をかけられ、地域に見守られていたことを知った。



水野美代子さん

そんななか震災した東日本大震災と福島第一原発事故により、不

安と複雑な気持ちを抱えている地域住民の様子から、これまで見守っていただいたご恩を微力ながらお返ししたいと「一般社団法人幸齢社会プロジェクト」を発足させ、趣旨に賛同する会員15人と手探りで活動を始めた。

毎月第2月曜日に、地元の集会所でお茶会を実施。お茶代300円を支払えば、誰でも参加ができる。□□ミで集まった地元住民と転居者など50〜90歳の女性が15人ほど集まり、手作業などをしながらおしゃべりに花を咲かせる。休日が集まって、季節のイベントを楽しむこともある。

また、高齢者の活躍の場として、障害者福祉施設で食後の片づけや製品づくりを手伝ったり、地域のお祭りで子ども向けの出店を担当。「自分にも

できる」「できた」という体験を重ね、喜びと生きがいを得るきっかけとなっている。

高齢者の生き方を、若者に伝える

水野さんが立ち上げ支援講座に参加したのは、今後の取り組みを検討するためだ。昨年10月からは、若者の就労支援を行う団体と連携して、高齢者が技術を伝承しながら若者が就労体験をする活動を始めた。高齢者が制作した作品を、若者が代わりに販売する活動も実施。「人生を重ねることの価値を、ご自身の生き方をもって若い人に伝えていただきたい」という水野さんの強い願いが込められている。

ボウリング大会や福祉施設見学会など、多世代で楽しめる交流イベントも開催。幼児から70歳代まで、障害の有無にかかわらず30人ほどが参加し、盛り上がる。すべては「こんな社会になったらいいな」を多くの人と共有するため。水野さんの思いは一步步、地域を変えている。



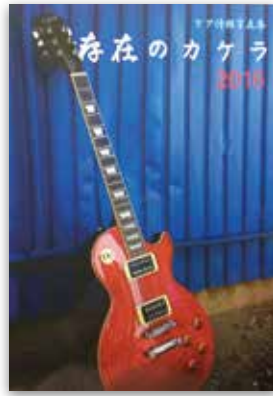
お祭りで子ども向けの出店を担当



多世代でボウリング大会を楽しむ！

たくさんの人を ケアする情報誌を

仲村真理さん(宮城県石巻市)



1作目の
「存在のカケラ2015」



2作目の
「存在のカケラ2016」

介護事業所を立ち上げた友人を応援したいと思ったことがきっかけで、一般の人たちに介護や健康について伝える情報誌をつくらう！と、2015年7月に「ケアスタジオJSU」を立ち上げた仲村真理さん。取材から誌面のデザイン、印刷、販売まで仲村さんがほぼ一人で担う。カメラを持ったこともなく、パソコンの技術があるわけでもない仲村さんにとって、すべてが挑戦の連続。立ち上げ支援講座を受講して、カメラを購入する決断をしたという仲村さんは、娘さんの協力を得ながら、苦勞の末、同年11月にケア情報写真集『存在のカケラ2015』を完成させた。現在2作目となる『存在のカケラ2016』を制作中。着実に思いを形に変えている。



仲村真理さん

介護の情報誌

ホームヘルパー資格をもつ仲村さんは、介護事業所に勤めたとき、高齢者とコミュニケーションをとることにストレスを感じ、また認知症のある人との接し方に悩んだ経験がある。だからこそ、高齢者に寄り添ったケアを提供し、職員も快適に働ける介護事業所について、一般の人たちに知ってもらい、若い人たちが介護現場で働きやすくなるような情報誌をつくりたいと考えた。情報誌づくりは素人ながらも、こだわりは盛りだくさん！「捨てられない情報誌」にするために、有料(700円+税)に設定。写真を主にした構成で、子どもや高齢者だけでなく、視覚障がいのある人でも見やすい文字の大きさや文字数、デザインを取り入れ、読んでいてストレスを感じない色合いを重視した。「たくさんの人をケアする情報誌を目指したい」と仲村さんは話す。広告掲載料は無料で、収入は情報誌の売り上げのみ。一般流通にのせるために、出版社コードも取得した。

すべての人を ケアする情報誌

収益の一部は、母子家庭と生活困窮者の支援活動に充てられ、16年5月に東松島市にて生活困窮者支援として「第1回ケアフェスティバル」を開催予定だ。

『存在のカケラ2015』のテーマは、「男の働き」だ。赤と青をテーマカラーとし、介護事業所やリハビリテーションなど、石巻市で活動する多彩な男性陣が登場する。2作目となる『存在のカケラ2016』は、「女の働き」をテーマに、ピンクとオリーブグリーンで表現。視覚障がい者のためのヨガ、訪問医療マッサージなどの情報が満載だ。いずれも学校教材に活用できるように、裏表紙に名前の記入欄を設けている。

フェイスブックなどのSNSで宣伝しており、今年2月からは石巻市内のいくつかのお店で販売する体制が整った。経営のたいへんさを感じている仲村さんだが、制作中に父親が入院し、より一層ケア情報誌への思いが強まったという。情報誌を通じて人と出会い、つながる楽しさを感じているところだ。



酒井センター長のご近所 東北探訪

②

「お互いさま」を知る ／岩手県陸前高田市

地域支え合い活動・
事業立ち上げ相談支援センター
センター長 酒井 保



陸前高田市広田町田端地区のここに「美しい女性たちが集まるサロン」があると聞き、ドキドキしながら会場となっている田端公民館を訪ねた。

「遠いところから、こんな田舎によく来てくれたな」と、24人の女性たちが声をそろえて笑顔で出迎えてくれた。

「美人ばかりが集まっていると聞き、ドキドキしながらここに来ました。皆さんを目の前にして、今ドキドキしていないのは何故でしょうか？この地区には、きれいな女性や……いろんな女性がおられるんだな……と（苦笑）」

「わははは……おもしろえぞと言うなあ。アタシらのサロンは女ばかりだから、今日はアンタ、ハーレムだな」

早速、一本取られた私に「アンタが来るって聞いたもので、皆でいろいろ拵えて持ってきた。年寄りの田舎料理で、口に合おねえかもしんないけど」と、それぞれが持参した包みを私の前で広げて見せた。煮物や漬物、佃煮が座卓いっぱいには並べられた。

女性とは不思議なもので、お茶と漬物だけで、ひとしきりの時が過ぎせる。男性の場合、こうはいかない。

「来週、市の催しに参加すんだ。そいで、踊りさ踊る。今、ちょっと練習すっから、見て帰ってけろ」

私のために踊ってくれるという。料理に踊りという接待、まさに竜宮城の浦島太郎ではないか（乙姫様は何処に?）。ひとしきり食べて、突っつ時計に目をやるとお昼を過ぎていた。

「あ、そうそう。簡単なもんだけど、お昼を用意したから食べてって」と出されたのが、写真の料理。大人の握り拳ほどもある“ウニ飯のおにぎり”“アワビの刺身”“牡蠣のおすまし”の3種。「これ、東京で食べると数千円ですよ!」と仰天している私に「ここじゃ、ウニやアワビ、牡蠣は買うもんじゃねえ。貰うもんだ。くれるから、こっちもあげる。あげると、またくれる」

“くれる”と“あげる”の関係。「なるほど、“お互いさまとは、そういうことだ”と思いつながら食べたアワビは三陸の優しくて逞しい磯の香りがした。



田端の竜宮城



ウニ飯と
アワビのお刺身

場
vol.3

発行日 2016年1月30日
編集 CLC/地域支え合い活動・事業立ち上げ相談支援センター
発行 特定非営利活動法人 全国コミュニティライフサポートセンター (CLC)
〒981-0932 宮城県仙台市青葉区木町16-30 シンエイ木町ビル1F
TEL 022-727-8730 E-mail clc@clc-japan.com
FAX 022-727-8737 URL http://www.clc-japan.com/

この情報紙は、復興庁 平成27年度「新しい東北」先導モデル事業の「住民主体の地域支え合い活動と事業の立ち上げ支援事業」の一環として発行しています。