2024.9 vol.44

宮城県内外の生活支援コーディネーターと協議体の取り組みを発信

MiYaGi まちづくりと地域支え合い

栗原市若柳米ヶ浦一区東の有志女性が運営する「東お茶っこ会」（2024年8月8日、左端は若柳地区担当の生活支援コーディネーター髙橋由利さん）

栗原市若柳の実践報告

令和6年度 宮城県生活支援コーディネーター養成研修

本年度の県生活支援コーディネーター養成研修は、6月20日の全体研修を皮切りに「地域づくり推進」と「現状分析・課題解決」の2コースを各3回ずつ開催する行程で進んでいます。

このうち現状分析・課題解決コースの2回目となる「実践研修Ⅰ」が8月26日、仙台市で開かれ、生活支援コーディネーターや事業担当者ら45人が受講しました。

はじめに栗原市若柳地区担当の第2層生活支援コーディネーター髙橋由利さんが登壇し、若柳地区の高齢女性が自主運営するサロン「東お茶っこ会」と会員同士の普段からの支え合い（本紙記事参照）を報告。これらを資源としてどう評価し、地域づくりに生かすかについて説明しました。

続いて講師の大坂純東北こども福祉専門学院副学院長と、志水田鶴子仙台白百合女子大学人間学部准教授が、「住民のありたい姿に近づくための地域づくり」などをテーマに講義。

受講者はグループワークを行いながら、研修内容を各自の業務に取り入れる方法を検討しました。

現状分析・課題解決コースの実践研修Ⅰを開催（ハーネル仙台、2024年8月26日）

地域支え合いの今 ①

お茶飲みの向こうに

月に1度の「東お茶っこ会」（2024年8月8日）

「地域支え合い」

東お茶っこ会

栗原市若柳米ヶ浦一区東

高齢女性が月に1度、集会所でお茶飲みに興じ、昼食を一緒にいただく――ただそれだけのサロン活動の向こう側に、さまざまな「地域支え合い」の実践がある。高齢でも暮らしやすい地域づくりのあり方を照らし出す、女性たちのサロンと日々の暮らし、そして生活支援コーディネーターの関わりを追った。

「お茶飲みは大事」

栗原市若柳地区の米ヶ浦一区は、伊豆沼にほど近い田園地帯にある行政区（単位自治会を構成）の一つ。人口は82世帯255人で、高齢化率は46・7％（2024年7月末時点）。

米ヶ浦一区の3つの組（集落）のうち、31世帯98人（高齢化率52・0％、同8月末時点）が暮らす東集落で2012年12月、50代から80代までの女性16人がサロン「東お茶っこ会」を立ち上げた。

活動は集会所「東老人憩いの家」で毎月第3日曜の朝9時半から午後4時頃まで。内容はお茶飲みと食事を基本とし、その時々の会員の関心に応じて健康や美容、防犯、終活などをテーマに勉強会を開くことも。介護予防の体操や脳トレなどは行わない。会費は毎回一人500円。集落に住む女性なら誰でも入会できる。年齢制限はないが、2024年8月現在の会員は60～90代の10人で、事実上高齢女性のサロンとなっている。

食事は集会所の厨房で調理。メニューには季節の地元食材を取り入れる。たとえば3月ならヨモギの草餅、5月はタケノコの、10月は栗の炊き込みご飯という具合。汁ものとデザートの菓子やくだもののほか、持ち寄りの漬けもの、手料理なども並ぶ。サロンというよりランチ女子会といった雰囲

気。茶の間でくつろぐような気安さもある。食後に眠気を催せば、昼寝をしても構わない。

お盆の時期と重なる8月は、餅をつくのが恒例。納豆やずんだ、クルミなどの餡（あん）と合わせていただく。持ち帰り用の白餅も用意する。この地域ではお盆の期間中、仏壇に白餅を供える風習がある。高齢の一人暮らしや夫婦二人暮らしで白餅を自力で用意するのが難しくても、会の餅で風習を維持できる。

会の目的は、会員同士の交流と親睦を通じて健康増進や孤立防止を図ること。歩行が不自由になった人がいても、車の運転ができる仲間が送り迎えをしたり、家族に送迎を頼んで参加し続けられるようにする。認知機能の低下で活動日を忘れてしまう人には、事前に何度も声を掛け、当日は仲間が迎えに行く。ちなみにコロナ禍では、第1波の2020年4月、会を休止する代わりに有志が会員宅を巡回、草餅と手づくりマスクを配った。コロナが理由の休止はこの1回だけで、換気や消毒、マスク着用などを徹底し継続した。

東お茶っこ会代表・鈴木ちよのさん宅でのお茶飲み
（左から鈴木清四郎さん、鈴木ちよのさん、鈴木一枝さん、鈴木さざれさん）

会員の一人、鈴木クニ子さん（88歳）は、会の意義についてこう語っている。

「年を取るとどうしても外出や会話の機会が少なくなります。月1回でも友だちとお茶飲みや食事をするのは大事なこと。『今度は何をつくって（差し入れに）持っていこう』って、いつも楽しみにしています」

食事の支度中も食べるときも、おしゃべりが絶えない。お茶飲みのときはなおさらだ。料理のこと、田畑のこと、昔の思い出などを語り、自身や家族、近隣住民の動静・消息もやり取りする。ケガをしたり病気を患った人の入退院のこと、介護サービスの利用状況、亡くなった人とその葬儀・法要のこと、最近元気がなく気になる人のこと――などなど。

会員かどうかにかかわらず、体調を崩すなどしてひきこもりがちな人が集落にいれば、おしゃべりで情報共有し、「できるだけ声を掛けるようにしよう」と見守りを示し合わせることも。

高齢者サロンと言えば、利用者は介護予防の軽体操や脳トレに励みつつ、歌などのレクリエーション、おしゃべり、喫茶・食事を楽しむといった内容が一般的だ。行政や社会福祉協議会、地域包括支援センターなどが立ち上げを支援し、運営は住民ボランティアが担い、活動エリアは自治会、行政区、小学校区の場合が多い。

栗原市では、そうしたサロンにはよく「お茶っこ会」という名称が使われる。

東お茶っこ会は、名称は共通でも、一般的な高齢者サロンとは少し背景や内容が異なる。有志の女性たちが自発的に立ち上げ、代表者や運営の中心となる人たちはいても、基本的に運営者・利用者という区別はない。前述のとおり参加要件は自治会より小さなエリア（集落）の居住者で女性に限定、年齢制限はない。

「一人暮らしでも安心」

会発足のきっかけは、2012年当時81歳の一人暮らし女性が、近所に住む10歳あまり年下の同じく一人暮らしの女性に「お茶飲みでもしたいな」とつぶやいたこと。

つぶやきを聞いたのは、鈴木一枝さん（当時71歳、現在83歳）。一枝さんはこの女性の願いを、同い年で幼なじみの鈴木ちよのさんに伝えた。

あねご肌で面倒見がいいちよのさんは、「家を行ったり来たりするより、みんなが気軽に行ける集会所でお茶っこの会を開こう」と発案。子や孫の世話、仕事で忙しい人も参加しやすいよう日曜開催とした。

ちよのさんと一枝さんが集落の家々（当時33世帯）をまわって参加を募ると、全世帯のほぼ半数に当たる16世帯の女性16人の賛同を得た。こうして同年12月、東お茶っこ会が発足。ちよのさんが代表を務め、一枝さんとともに会の活動を牽引。餅つきのときなどは、いつも二人が早朝から率先して作業に当たる。

実は、会発足の前年3月、一枝さんは東日本大震災で自宅全壊の被害を受け、その2か月後に夫を亡くしている。ちよのさんが発起人を引き受けたのは、つらい出来事が続き気落ちしていた一枝さんを励ましたいという思いもあったようだ。

一枝さんは当時を振り返りつつ、こう話す。

「夫に先立たれ一人暮らしになり、どうやって生きていけばいいかわからなくなりました。そんなとき、お茶っこ会が始まり、みんなが私を励ましてくれました。いまの私があるのは、ちよのさんと仲間たちのおかげ」

会員間の交流は日頃から親密で、特にちよのさん宅では毎日のようにお茶飲みが行われている。一枝さんともう一人の会の仲間、鈴木さざれさん（89

歳）がお茶飲みの常連。ちよのさんの夫、清四郎さん（78歳）が加わることもしばしば。

「一年365日のうち360日は、私の家でお茶飲みをしています」とちよのさん。「残りの5日は通院とか、何かの用があるとき。そういう用事もないのにお茶飲みに来ないと、どうしたんだろうって心配になります」

仲間が姿を見せないと、電話するか直接家を訪ね「なんで来ないの」と冗談半分で怒ってみせる。

「今日もちよのさんに『来ないのか』って怒られました」と言って笑うのは、さざれさん。「私も一人暮らしみたいなものですから、よくちよのさんのところに来ておしゃべりしたり、一緒に食事をいただいたりします。そうすると気分がすっきりします」

息子と二人暮らしだが、日中はほぼ独居状態。畑仕事が日課で、畑へ行くついでにちよのさん宅に寄る。

ちよのさんと一枝さんも自家用の畑を持っていて、お茶飲みはたいてい朝の畑仕事や草むしりが一段落したあと。収穫したばかりの野菜はもちろん、漬けものや手料理のおすそ分けはしょっちゅう。昼食を一緒に取ることもある。

一枝さんは「これが私の生きがい」と語る。「親しい仲間と毎日こうして楽しく過ごせるのは幸せ。一人暮らしでも安心です」

「死んだ仲間も喜ぶ」

こうした普段のお茶飲みの拡大版が、東お茶っこ会。月1回でも集まる人数は倍以上。楽しさ、にぎやかさ、やり取りする情報が大幅に増える。その情報が日々の見守りやちょっとした手助けに生かされる。

数年前から認知症の行動・心理症状が現れ、活動日を忘れるようになった女性がいる。ちよのさんが会の活動の前日から声を掛け、当日も送り迎えをする。何度も同じことを言う、感情の起伏が大きい、ときには暴言の症状も出る。会員たちは「認知症とはそういうもの」と受け止め、決して女性を排除しない。これについて、ちよのさんは次のように説明する。

「昔から付き合いがあるし、お世話になった人でもありますから。それに、必ずではないだろうけど、私たちだって『行く道』です。認知症になったからって、誰からも相手にされない、お茶飲みもできないなんて、いやですよ。だから『来なくていい』なんて言ったりしません」

会の活動日だけでなく、普段から気に掛け、さりげなく見守り、必要に応じてさまざまな手助けをする。

ヒザを痛めて外出が困難になり、7年ほど前に会を辞めた女性がいる。現在89歳で娘と二人暮らし。娘は日中に働きに出ていて、女性は家に一人きりになる。昨年には脳梗塞を患い入院、退院時には寝たきりに近い「要介護4」と認定された。施設入居も検討されたが、本人の希望もあってヘルパーを利用しながら在宅生活を送っている。

元々この女性と親しいちよのさんは、野菜や手料理のおすそ分けがてら、よく女性宅を訪ねて様子を見ている。娘からも「寝てばかりでは体が弱る一方だから、家に来て母の話し相手をしてあげて」と頼まれている。

女性宅はちよのさんの家から山林を挟んですぐ近くだが、道路を通るとかなり遠回り。ちよのさんの夫、清四郎さんが山林所有者の許可を取り、草を刈って人が通れる程度の近道をつけた。斜面が急なところは土を削って階段状にしてある。清四郎さんは、女性宅の除草なども引き受ける。

2018年1月、当時89歳の一人暮らしの会員女性が救急搬送された。家で倒れているのを最初に見つけたのは、一枝さんだった。発見が早く大事には至らなかったが、親族が「一人暮らしは無理」と判断、退院後グループホームに入居させた。

一枝さんやちよのさんら会の仲間が面会に訪れるたびに、女性は「家に帰りたい、畑仕事がしたい」と訴える。仲間たちは離れて暮らす親族に「私たちが見守るから、自宅に戻しては」と提案。親族はデイサービスの利用を前提に在宅復帰に同意。一枝さんたちは女性の畑仕事を手伝い、デイの日以外は女性宅でお茶飲みをして見守るようにした。女性は2022年8月に亡くなったが、1か月前まで会に参加し続け、ぎりぎりまで在宅で過ごすことができた。享年91歳。

同じ時期に、もう一人の会員も87歳で亡くなっている。相次ぐ仲間の死に、ちよのさんらはしばらく会の活動を休むことも考えたが、「くよくよ悲しむより、笑って活動を続けるほうが、死んだ仲間も喜ぶはず」と継続を決意。一枝さんとともに手づくりの菓子や飲みものを墓前に持参、弔いのお茶飲みをしつつ「続けるよ」と亡くなった仲間に報告した。

認知機能の低下や要介護状態、その先にある死さえも「行く道」として仲間とともに受け入れる。どんなときも

要介護状態の仲間を見守るための道
（階段部分、写真提供：髙橋由利さん）

「誰にも相手にされない」ことがないよう、つながりを切らない。サービスとしての介護予防や見守り、生活支援ではない、お仕着せのボランティア活動でもない。ただ親しい仲間に幸せでいてほしいという思いに駆られた、優しい気遣い。その基盤にあるつながりこそ地域福祉の真髄、地域づくりの目標とすべきところではないか。

栗原市では、市社会福祉協議会所属の第2層生活支援コーディネーター10人が日々地域に入り、住民と関わる。若柳を担当する髙橋由利さんに、東お茶っこ会との関わり方や、地域づくり支援のあり方について聞いた（別枠記事）

亡くなった仲間の墓前でお茶飲み（左は生活支援コーディネーター髙橋由利さん。写真提供：同）

INTERVIEW
インタビュー

東お茶っこ会は「地域ケア会議」

生活支援コーディネーター髙橋由利さん
（栗原市社会福祉協議会若柳支所）

【略歴】 2005 年に栗原市社協入職。2018 年より若柳担当第２層生活支援コーディネーター。栗駒山麓ジオパークの公認ガイドも務め、支え合いのたいせつさだけでなく地域の魅力も発信。同市出身在住、57 歳。

「私が東お茶っこ会を知ったのは2013年、米ヶ浦一区の当時の区長さんを通じてです。社協などの関与なしに女性たちが自発的に立ち上げ自主運営するサロンは珍しく、興味を持ちました。会はもちろん会員のご自宅にも何度も足を運んでいます」

「会の活動はお茶飲みと食事というシンプルな内容ですが、おしゃべりでやり取りする情報がすごい。普段のお茶飲みでもそうですが、元気がない人、困りごとを抱えた人がいるからみんなで励まそう、見守ろう、手助けしようとなるんです」

「会も普段のお茶飲みも、もはや住民主体の地域ケア会議。会員は必要に応じてまるで民生委員やヘルパーのようになったりもします。介護施設に入った仲間の在宅復帰の願いを聞けば、実現に向けて行動。話し合いと実践のミニ協議体とも言えますね」

「ちょっとした願いごとも、みんなでかなえます。たとえば、デイサービスに通う仲間が、デイに来る女の人はみんな化粧をしてるから私もしたいと。それじゃあ会で化粧教室をやろうとなって、私に相談がありました。第2層協議体に理美容組合の役員がいたので、講師を引き受けてもらいました。化粧教室はとても盛り上がりました」

「介護施設に入った仲間の在宅復帰についても相談を受けましたが、私はあえて具体策は提示せず、ただ『本人や家族の意向をよく確かめて、皆さんにできることを話し合って』と伝えました。彼女たちはそれを行動に移し、在宅復帰を実現させました。個別支援も地域づくりも、いかに住民の力を引き出すかが重要」

「地元の小学校や高校から『子どもたちに郷土食を学ばせたい、講師を紹介してほしい』と社協に依頼があったときは、会の代表、ちよのさんに講師を務めてもらいました。会の食事では『はっと』や『がんづき』などの郷土食も定番メニューなんです」

「地域のつながりのなかで、自分に何ができるかを知り、誰かの役に立つ、地域に貢献する、それが楽しく、生きがいになります。会には歩行が少し不自由になったり、認知機能が低下した人もいますが、そういう状態になっても在宅で過ごすお手本として、大事な役割を果たしています」

「地域づくりの柱の一つは、高齢者の役割づくり、活躍の場づくりです。『熟年わんぱく塾』という若柳地区限定の一種の高齢者大学を2022年に立ち上げました。おいしいコーヒーの入れ方講座といったプログラムがあります。知名度も人脈も少しずつ広がって、修了生は自分の経験や得意わざを生かし、地域のつながりのなかで役割を見出せるようになっています」

まちづくり短信

宮城県地域支え合い・生活支援推進連絡会議事務局（宮城県社会福祉協議会）〈2024年2月～7月〉

令和6年度 第1回　石巻圏域 生活支援コーディネーター情報交換会を開催

〈7月24日〉

左から、酒井保さんと、石巻市社協の生活支援コーディネーターたち

左から、酒井保さんと、南三陸町社協の生活支援コーディネーターたち

石巻圏域では、石巻市・東松島市・登米市・女川町・南三陸町の生活支援コーディネーターが定期的に集まり、情報交換、関係構築、セルフケアに取り組んでいます。

今年度1回目となる石巻圏域生活支援コーディネーター情報交換会は、7月24日（水）に南三陸町ベイサイドアリーナ・文化交流ホールを会場として開催。対象を業務管理職員等に広げ、約50人の参加がありました。

プログラムは2部構成で、第1部は「社協職員【辛口研修会】」と題し、ご近所福祉クリエイターの酒井保さんが、生活支援体制整備事業の事例や社協の本質について講演を行いました。辛口と銘打っているものの、参加者の気持ちに寄り添うような酒井さんの語り口に、あらためて地域の支え合いや助け合い活動の大切さについて考えることができ、事業評価の必要性は、参加者に強い印象を残した様子でした。生活支援体制整備事業が始まり10年が経ちますが、これまでの取り組みを踏まえて今後どのように進めていくかについても考える機会となりました。

講演後は、第2部として南三陸町のコミュニティカフェで美味しいものを囲みながら参加者同士の親睦を深めました。

今後もコーディネーター同士が支え合いながら取り組むことができるよう、事務局としてもサポートしていきます。

宮城県における 市町村伴走型支援事業の取り組み

宮城県地域支え合い・生活支援推進連絡会議は、介護予防・日常生活支援総合事業等の円滑な実施に向けた市町村支援のプラットフォームとして、県内における多様な生活支援ニーズに対するサービスの充実を目指しています。その一環として、参加市町村を募り、支援チームとの対話や有識者によるアドバイスを通じて事業実施をトータルでサポートする「市町村伴走型支援事業」に取り組んでいます。

令和5年度は、富谷市で3回、石巻市で4回実施し、アドバイザーを交えて関係者間で現状・課題に関する意見交換や相談支援にあたりました。2月29日に開催したオンライン報告会で、富谷市保健福祉総合センターの加藤木純花さんは、「さまざまな仕組みや活動がある富谷市において、関係者相互の思いや考えを共有することができ、既存事業を評価しながら、チームづくりの第一歩が踏めた」と成果を発表しました。

また、石巻市保健福祉部介護福祉課の須藤裕子さん及び石巻市社会福祉協議会・第1層生活支援コーディネーターの小松沙織さんからは、「第2層協議体を対象とする研修会の企画・実施をとおして、市内16地区の違いは格差ではなく特性であることに気づいた。各地区の特性を活かしながら、第1層と第2層の協議体の連携を強化することができた」という報告がありました。2者の発表からは、第3者に相談することで新たな視点を持つことができ、既存のものを活かす考え方を再認識できたことが伝わってきました。

令和6年度は、山元町で市町村伴走型支援事業に取り組みます。併せてアドバイザー派遣や情報交換会、研修会を活用して相談し合える環境を宮城県の強みとし、今後も地域づくりを推進したいと考えます。

報告会で発表をする石巻市の須藤さん、小松さん

報告会で発表をする富谷市の加藤木さんと、同連絡会議の大坂純さん

住み慣れた地域で暮らし続けるためのお宝探し情報紙
MiYAGi まちづくりと地域支え合い vol.44
バックナンバーがホームページで読めます http://www.clc-japan.com/sasaeai_m/

発行日　2024年9月30日
発　行　宮城県保健福祉部長寿社会政策課
編　集　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）