地域の支えあい活動情報誌

杉並ぐるる

つなぐ ささえる ひろがる

2025年6月発行 vol.36

ひろげよう！ご近"助"でほっこり まちの身近な支えあい

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

一緒に笑って、顔見知りになれる場所
―和泉ボードゲーム倶楽部

地域のつながりが薄れた、体力の衰えた高齢者が増えた、といったコロナ禍後の課題に直面する地域は少なくありません。ケア24方南（以下、ケア24）にとって、知らず知らずのうちに孤立する人が増え、人知れず認知症の状態にある人が増えていることがとりわけ懸念事項でした。そこで、認知症サポーターの店主が務めるカフェを、誰でも気軽に出かけられる居場所にしようと考えました。仕掛けとして着目したのがボードゲームです。毎月カフェで開催する「和泉ボードゲーム倶楽部」（以下、倶楽部）は、認知症をお持ちの人もそうでない人も地域の人たちが一緒にボードゲームをしながら楽しく過ごせる場として地域に定着し始めています。

初対面でも笑い合う仲に

ポンポンと勢いのある言葉が8人の参加者たちの間を飛び交います。この日、和泉ボードゲーム倶楽部が最後に選んだのは、出題者がカタカナを使わずに、あるカタカナ言葉を説明して、残りの参加者がその言葉を当てるというゲーム。すっかり打ち解けた遊び仲間のようですが、始めたのはほんの1時間半前。当初、ケア24のスタッフ以外は互いに初対面で、会話もまったくありませんでした。近隣の銭湯で「ふれあい入浴」*を利用した際に、偶然チラシで知ってやってきたAさん（70代女性）とケア24スタッフがお迎えにいった近隣に住むBさん（80代男性）の2人は初参加。そして、この会には準常連のCさん（80代女性）がひょっこり顔を出し、ケア24スタッフ2名、取材陣2名を合わせて7名でスタートし、途中で、カフェの店主が声をかけていたDさん（60代女性）がやってきて最終的に8名になりました。予約不要、誰でも無料で参加できます。たまたま入店した客がなりゆきで参加することもあるそうです。

最初は言葉の要らないゲームで盛り上がる

この日は3種類のゲームを楽しみました。最初は、グラグラ揺れる土台にバランスを保ちながら順番に棒を置いていくゲーム（写真）。言葉は要りません。気持ちがほぐれてきたところで、何を食べているかを当てるジェスチャーゲーム。は

今号の主な内容

○一緒に笑って、顔見知りになれる場所―和泉ボードゲーム倶楽部……1～2面
○下井草と久我山に「きずなサロン」誕生―第2層協議体を母体に自主運営……3～4面

じめは誰もが控えめで、わかりにくかったジェスチャーが、次第に大胆ではっきりしたものに変わっていき、皆の心が開かれてきている様子を感じとることができました。冒頭で紹介した最後のゲームになると、まるで以前からの知り合い同士のようになっていました。

さりげない見守りの関係づくりを

倶楽部は、令和6年6月の第1回以来、毎月1回開催しています。スタッフを除く参加者は平均5人ほどで、多いときは10人になるときもあるとか。チームオレンジの活動であり、カフェ店主が認知症サポーターであるほか、民生委員やあんしん協力員もよく顔を出すそうです。

倶楽部を立ち上げるきっかけとなったのは、地域のカフェ（和泉2丁目）に会場を提供してもらって、令和6年3月に認知症サポーター養成講座を開催したことでした。もともと「町の人たちの居場所を」と考えてカフェを開いた店主の鷹尾めぐみさんとケア24で、カフェが認知症をお持ちの人の居場所となる方法を考えました。カフェに顔を出すようになれば、町の人たちと顔見知りになる機会が生まれ、緩やかな見守りが期待できるからです。けれども、認知症をお持ちの人を対象にした活動を立ち上げたとしても、ご本人には様々な思いがあって、心理的な抵抗感もあるだろう、という懸念点がありました。何か仕掛けが必要です。そこで浮かんだのが、ケア24の竹村さんがコロナ禍をきっかけに家族と楽しむために始めたボードゲームでした。「最初は『ボードゲーム』と聞いてもピンとこないでしょうから、『脳トレ』をキーワードとしてアピールしました」（竹村さん）。やがてボードゲームの楽しさが知られるようになると、「脳トレ」を強調する必要はなくなったと言います。

会場のカフェ・ミスポンヌの入り口

認知症に優しい町にしたい

倶楽部のチラシには、参加条件として「まちがっても忘れちゃっても笑ってゆるせる人」と書かれています。「それ以外に条件はなく、誰でも参加OK。認知症の有無はもちろん、立場に関係なく誰でも参加できる集まりとしたいからです。以前、問題の出題者自身が解答を忘れちゃったことがあって、そのときはみんなで大笑いしました」と竹村さん。倶楽部で町の人たちが認知症の人たちと楽しく過ごすことで、偏見をなくし、認知症に優しい町にしていきたいと願っているといいます。

和泉ボードゲーム倶楽部チラシ

ゲーム終了後の帰り道、Bさんは竹村さんに嬉しそうに語ったそうです。「楽しかった。カフェのことは以前から知っていたけれど入りづらかった。これからはコーヒーを飲みに行きたい」。これまでにも、倶楽部の参加をきっかけにカフェに顔を出すようになった人がいるそうです。

ケア24は今年3月から、事務所併設施設（方南2丁目）で「方南ボードゲーム倶楽部」をオープンしました。同じチームオレンジですが、こちらにはケアマネ、福祉用具業者など福祉の専門職も参加しているそうです。竹村さんは「地域ごとに雰囲気が違います。参加者と共に、この会が地域の中で育まれていくのを後押ししていきたいと思います」と話しています。

＊ふれあい入浴：65歳以上の区民の方が、週1回、協賛の公衆浴場を、100円で利用できる区の事業

下井草と久我山に「きずなサロン」誕生
―第2層協議体を母体に自主運営

杉並区の各地で、地域の皆さんの「集いの場」「居場所」を作る取り組みが続いています。今号では第2層協議体を母体に「きずなサロン」を昨年立ち上げた下井草圏域の「きずなサロンいぐさ」と久我山圏域の「こもれび会きずなサロン」を紹介します。「きずなサロン」は杉並区社会福祉協議会がその立ち上げや運営をサポートしており、現在は44か所に上っています。

きずなサロンいぐさ　誰でも気軽に集えるオレンジカフェ―下井草地区

昨年9月に発足した「きずなサロンいぐさ」（以後、サロン）はゆうゆう井草館（井草2丁目、以後ゆうゆう館）の一室を会場に、毎月第3水曜日の午後2時から3時半まで開かれます。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「オレンジカフェ」です。

兜人形を作る手芸コーナー

4月に開かれたサロンを訪ねてみました。会場に入って驚きました。それほど広くない洋室に20人ほどが集っていたのです。手芸コーナーに9人、カードゲームコーナーに6人、麻雀コーナーに4人。どのコーナーも賑やかです。認知症の人（以後、当事者）は4人参加していました。

手芸では、つまみ細工（正方形に切った布を折りたたみ、つまんで形を作る伝統工芸）の講師、柳田多佳子さんの指導で兜人形を作っています。前回はひな人形を作りました。サロン代表の太田喜久子さんは「当事者だから助けるというより、同じ仲間として一緒に楽しんでいます。スタッフもやり方を覚えて自然に教えあっています」と話します。

カードゲームコーナーはもともと茶話の場所でしたが、スタッフの提案で「遊び」を取り入れました。この日は百人一首を使った「坊主めくり」。皆さん、子どもの頃に戻ったようにはしゃぎながらカードをめくります。コーナーの一角では手品が趣味という当事者の男性が見事なトランプ技を披露、拍手を浴びていました。

「坊主めくり」を楽しむ

麻雀コーナーでは、「昔は散々やったんだよ」という当事者が1人参加。参加メンバーに見守られながらゆっくりマイペースで楽しんでいました。

昔を思い出して麻雀

ケア24下井草の長嶋朋子さんは「サロンでやったことは忘れてしまっても、楽しかったことは記憶に残っていて、サロンに毎回参加してくれる当事者の方がいることがうれしい」と言います。

当事者と一緒に楽しく過ごす

サロンは第2層協議体の「チーム下井草」が母体になっています。ステップアップ講座を受講した認知症サポーターの有志が2023年9月に立ち上げました。活動の一つとして2024年6月に「オレンジカフェ」を始めたものです。最初はゆうゆう館との協働事業として開催していましたが、活動が軌道に乗ってきたので自主運営に移行しました。長嶋さんによると、「きずなサロン」として「オレンジカフェ」をうたっていることは珍しいそうです。

サロンのスタッフは現在12人。あんしん協力員や民生委員、地域住民です。スタッフの皆さんは「カフェという場所を作って当事者を迎えるというより、スタッフも当事者も一緒に楽しくすごせる場所にしたい」と口をそろえます。あるスタッフは「私たちと一緒に当事者もスタッフになって、地域の人をもてなすクリスマス会ができたら」と夢を語っていました。

こもれび会きずなサロン　歌と折り紙、お茶会で楽しむ―久我山地区

防災についての講話を聞く

「こもれび会きずなサロン」は昨年6月に発足しました。以来、毎月第4金曜日の午後2時から4時まで、久我山4丁目の都営第2アパート集会室で開かれています。毎回約20人が参加し、季節の歌を歌い、体操、折り紙や茶話会をしてすごします。

4月下旬にサロンに伺うと、会場に用意された席はほぼ満杯。いつもとは違って、最初に防災についての講話がありました。講師は宮前5丁目にあるお寺の住職で、西宮中学校震災救援所運営連絡会の立入聖堂会長。立入会長は平常時の備えとして「避難する救援所はどこを選んでもよいが、家族内ではどこにするか事前に決めておいた方がよい」などとアドバイス。参加者からは「一人暮らしをしていると、必要な情報が入りません。とても役に立つお話だった。こうした講話が時々あると助かる」などと歓迎する声が聞かれました。先日はスマホ講座を企画し、ラインの使い方を教わったそうです。

サロンでの楽しみの一つは皆で歌を歌うこと。この日は珍しく男性一人が参加し、女性たちからは歓迎の拍手が起こりました。曲目は「春の小川」「めだかの学校」「森の水車」など。スタッフが弾く電子ピアノに合わせて歌います。一緒に歌うことで、一気に会場が和みます。

この日、最も時間を費やしたのは折り紙です。折り紙はサロン発足当初からのメニューになっていて、世話役の志村さんが講師を務めています。今回折るのは「リボン」。正方形の色紙を20回以上折ったり、数回ハサミで切り込みを入れたりと、かなりレベルが高そうです。間違って折ると先に進めません。参加者から次々と「ここのところ、もう一度教えてください」と声が掛かります。そのたびに志村さんはテーブルを巡回していました。

季節の歌を元気に歌う

みんなで分担しながら運営

折り紙で「リボン」づくり

きずなサロンの母体となった「こもれび会」（第2層協議体）は2021年から、「さんじゅ久我山」（特別養護老人ホーム、久我山3丁目）のテラスを借りて、地域の皆さんの集いの場としての活動を始めました。屋外のため天候に左右され安定した開催が難しく、現在の都営アパートの集会室に場を移しました。

集会室は都営アパートの厚意で借りていましたが、定期的な開催となれば場所代が必要になります。そこで2023年度に区の「まちづくり助成金」を活用して施設利用代を賄い、2024年度からは社会福祉協議会の「きずなサロン」として独立、運営費助成金で活動をつないでいます。

スタッフは7人で、いずれもあんしん協力員。70代後半から80代前半と高齢化が課題です。もう一人の世話役、菊田さんは「最初のうちは開催準備のために別途集まって打ち合わせをしていましたが、負担軽減のためにサロン当日の直後に振り返りと次回のプログラムの話し合いをします」と説明します。皆さんで仕事を分担し、助け合いながら運営しているそうです。

スタッフの皆さん（前列左が志村さん、中央が菊田さん）

生活支援体制整備通信 杉並ぐるる
〈編集・発行〉杉並区保健福祉部高齢者在宅支援課
〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1　電話03-3312-2111（代表）
過去の「杉並ぐるる」は右の二次元コードよりご覧いただけます。