

月刊 地域支え合い情報

東日本大震災の被災者の生活を支援するあなたのための情報紙です。



お茶を囲んで、笑顔があふれる水梨かふえ（気仙沼市）

特集

サロンで笑顔を 咲かせよう

- つながりと笑顔を絶やさない憩いのひととき ③
ゆずの会（宮城県山元町）
- カラダを動かしておしゃべりすることが
健康を維持する秘訣 ⑤
ふれあいサロンあがらいいん「ロコモ体操」（宮城県名取市）
- みんなと笑って健康寿命を延ばす！ ⑦
水梨かふえ（宮城県気仙沼市）

☆ 専門家に聞く地域づくりのヒント

（県立広島大学 健康福祉学部 人間福祉学科 講師 手島 洋さん）

まじわる災害公営住宅⑨

東原団地1号棟（福島県郡山市）

各地の実践から学ぶ 今後のサロン・つどい場の可能性 ⑩

私インタビュー あの人に会いたい⑬ ⑫

陸前高田市復興支援連絡会 代表 島倉友也さん（岩手県陸前高田市）

私の地域の元気興し「S-1グランプリ 第3回いがす大賞」⑩ ⑬

SA北河内 百楽の会（大阪府寝屋川市）

東北の元気⑭ ⑮

東松島食べる通信（宮城県東松島市）

宮城県サポートセンター支援事務所からのお知らせ ⑮

暮らしを支える支援員⑯ ⑰

岩沼市スマイルサポートセンター（宮城県岩沼市）

サロンで

特集

笑顔 を 咲かせよう

天気がいマイチの日や、ちょっと悩みごとがあるときも、
地域の仲間たちと顔を合わせれば、気分は晴れやかに。

同じ地域に暮らす人同士、照らし、照らされ、
皆でますます明るくなっていきます。

おしゃべりや、お茶のみに集まるだけでも楽しいけれど、
手仕事や体操だって、誰かと一緒なら、やる気も楽しさも倍増！

活動内容やペースなど、自分好みのサロンをつくったり、参加すれば、
きっと居心地の良い場所になるでしょう。

皆が生き生きとふれあうサロンには、いつも笑顔が満開です。



おしゃべりを楽しみながら編んでいく

つながりと笑顔を絶やさない憩いのひととき

◎「ゆずの会」(宮城県山元町)

ポイント

- 被災した地域のニーズをもとに発足
- 住民主体で無理なく楽しく活動を継続

東日本大震災の津波により、大きな被害を受けた山元町花釜地区には、被災地域への支援として国際協力NGOアドラ・ジャパンが設置した、オレンジハウスというトレーラーハウスがある。そこを活用して、毎週集まりを開いているのが「ゆずの会」だ。同会は震災をきっかけにできた住民同士の集まりで、お茶を飲んだり、裁縫などの手仕事をしたり、会話を楽しみながら過ごす。会の機能や名前を変えながら、メンバー間の親睦を深めている。

手芸や体操、遠足も楽しむ

同会は、毎週火曜日10時から12時頃まで、トレーラーハウスに集まる。場所代は無料で、参加費も、入会時にお茶代を1000円ずつ集めるだけ。お菓子を持ち寄ることもあるが、必要以上の経費をかけず、楽しく活動を継続している。

メンバーは、70歳代を中心に50歳代から90歳の

女性15人。毎回12〜13人ほどが集まる。いつも母親と参加しているメンバーが娘さんも連れてきて、親子3代での参加もみられる。

メンバーは皆、近頃は編みものに熱中している。毛糸や編み針などは各自で持参。おしゃべりもしながら、編みものに詳しい人が先生役となり、教え合って作業する。これまでも、つるし雛やキーホルダーをつくったりしてきた。ゆくゆくは、会でつくったものを仙台市などのイベントで販売したいと考えている。

ずっと手仕事をしていると、前のめりの姿勢で過ごしてしまうため、会の終わりにには体操をして体をほぐす。腕・肩・首を伸ばしたり、頭皮をほぐしたり、深呼吸をしてリラックス。それに加え、歌を歌って締めくくる日もあるという。

活動内容に関して、難しい決まりごとはない。誰かがやりたいと言ったものや、紹介されたものに対して、皆がおもしろ



ゆずの会
代表 深田 さだ子さん

「ここに来ると、みんなの笑顔が見られるんです」

そうだと思えばそれに取
り組む。

雛祭りには少し豪華な
ものをと、5000円で弁
当やケーキを用意してお
祝いをし、昨年の夏には、
町の無料バスを利用して
遠足もした。いらなくなっ
たネクタイから自分たち
でつくった鞆におやつを
少し入れ、ふだんはなか
か行かない山寄りの地域
へ出かけたことは、「また
行きたいね」と、メンバ
ーみんなのよい思い出だ。

不安を解消するために

津波により、花釜地区
と山下地区は危険区域に
指定され、震災直後は町
から発行される許可証を
もって帰宅し、その日
の夕方にはまた避難所な
どに戻らなければならな
かった。自宅での寝泊ま
りが許可されても、いろ
いろな不安ごとが出るよ
うになってきた。支援助
資をもらったり、行政と
の連絡のやりとりを効率
的に行うなど、課題を解
消して復旧に向けた暮ら
しを安定させるために、



憩いの場となるオレンジハウス

地域住民同士のグルー
プをつくることになった。

住民グループは「虹の
会」として発足し、民家
でお茶飲みをしながら、
相談し合える機会を設け
るようになった。当初は
男性メンバーもいた。男
の人たちががれきの撤去
や排水溝の整備、家の片
付けなどの作業にせつせ
ととりかかっている様子
は、「男性は精神的に強い
なあ」と女性たちの目に
映ったが、不安な気持ち
を抱えているということ
も、近くで感じることが
できた。

力仕事も片付き、落ち
着いてきたころには男性
がメンバーから抜け、会

の名称を「乙女の会」に
改めて、集まりを続けた。
しばらくして、3年ほど
前にオレンジハウスへ活
動場所を移し、同時に名
称も再び変更して現在の
「ゆずの会」となった。

心おきなく話せる関係

同会代表の深田さだ子
さん（64歳）が、「会話
がかみあってないことも
多いの。みんな好きなこ
とばかりしゃべっていい
てね」とにこやかに話す
と、それを聞いていたメ
ンバーは皆大笑い。「ここ
に来ると、みんなの笑顔
が見られる。年配の人た



心だけでなく体もほくして「また来週！」

ちから学ぶことも多いし、
たった2時間だけど、充
実していると思う」と深
田さん。ほかのメンバ
ーも「ここでは心おきなく
話せる関係で幸せ」とう
れしそうだ。

虹の会としての発足当
初から会のことを知るメ
ンバーは、「震災で、家も
人もずいぶんなくなつた。
それでも、ここで生活す
ると決めた。ずっと家の
なかにいたら、不安なこ
とばかり考えちゃうけど、
ここには仲間がいて、ひ
とりにゃないの」と語る。

メンバーは、隣り合う
山下・花釜地区の住民だ
が、もともと皆が知り合
いだったわけでもなく、
会の活動をとおして一か
ら築かれた人間関係も多
い。頻繁に集まっている
ため、体調が悪かったり、
いつもと様子が異なれば、
メンバー同士ですぐに気
づくことができる。活動
の仕方は少しずつ変化し
てきたが、これまでたく
さんの出来ごとや思いを
共有してきたことが、い
きいきとした生活と心の支
えになっている。

清



手話つきで「瀬戸の花嫁」を熱唱

カラダを動かしておしゃべりすることが健康を維持する秘訣

◎ふれあいサロンあがらいん「ロコモ体操」（宮城県名取市）

ライター：熊谷智美

ポイント

- 事前の申し込みなしで、誰もが気安く参加できる
- 参加者もリーダー役になる！

名取市名取が丘に団地ができてから45年ほどが経つ。団地ができた当時に転入してきた30歳代から40歳代の働き盛りだった人たちは、現在70歳代から80歳代と年齢を重ねている。新興住宅地だった経緯もあってか、住民同士が集まってお茶飲みをする習慣があまりない。そのため、家のなか閉じこもっている人が多く、行動を起こした元看護師の山田仁子さんがその一人。山田さんに賛同した元看護師3人を加えた4人が世話あがらいんでロコモ体操が行われている。

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称で、身体の運動機能が衰え、日常の自立が難しくなり、寝たきりや介護が必要になる状態を指す。その予防・改善のために有効なロコモ体操は、いま注目の取り組みだ。

誰でも気軽に参加できる

開催場所は、名取が丘3

丁目の町内会集会所。月3回、水曜日の午後に行われている。名取が丘3丁目の町内会に協力してもらい、開催の案内を回覧してもらったこともあり、当初の参加者は3丁目の住民ばかりだった。しかし、回数を重ねるごとに、ほかの町内会の人も増えてきた。集会所に向かう途中で出会った人に「どこに行くの」と聞かれ、ロコモ体操のことを話したところ、翌週から話しかけたその人も参加者になったということもある。参加したい人は誰でも、事前の申し込みなしで参加できる。しかも、一度参加すればメンバーとして名簿に名前が記される。住んでいる地域に関係なく誰でも参加でき、回によって参加しなくても自由。その気安さも魅力の一つだ。

参加者もリーダーに

午後2時近くになると、パラパラと参加者が集まって来る。集会所に入り、名簿の自分の名前の欄に丸印をつけ、椅子に座っておしゃべりをはじめ。もともとから



お世話役の青野政子さん（右）、大友徳さん（中）、今野美美子さん（左）

この日、山田仁子さんは都合によりお休み

「お世話をする人と参加者という関係ではなく、
多くの人に力を発揮してもらっています」

の知り合いもいるが、ロコモ体操をきっかけに知り合った人たちも多い。活動は午後2時にスタート。名称のとおり「ロコモ体操」をみんなで行うが、それだけではない。指遊びや歌しりとりなどの脳のトレーニングやリズム体操なども楽しむ。完璧にできることが目的ではないので、上手くできなくてもゲラゲラ笑い合いながら挑戦する。

お世話役が指導するだけでなく、介護予防の研修を受けた参加者にリードしてもらい脳トレの運動をしたり、手話を学んでいる参加者にリーダーになってもらい「瀬戸の花嫁」を手話付きで歌ったりということもある。

「お世話をする人と参加者という関係ではなく、できることがある人にはその力を発揮してもらっています」とお世話役の青野政子さんは言う。

体と頭をたっぷり動かしたあとには、水分補給の意味合いも含めお茶飲みをする。お茶飲みのためのテーブルと椅子の準備は、



ビデオに合わせてロコモ体操
ムリなくできる範囲で体を動かしています

参加者がみんなで行う。慣れた様子で、その日の人数に合わせてテーブルを出して椅子を並べる。そこにお茶と漬けものやお菓子などが並ぶ。お茶受けはお世話役が準備するが、参加者から差し入れされることもある。

体操もそうだが、このお茶飲みが好評だ。お茶を飲み、茶菓子を食べ、おしゃべりして笑い合う。一人の家にはできないことだ。

なかには、「もともと食が細くておやつなど食べなかつたんです。ここに来るようになって、みなさんと楽しく過ごすうち、こうして食べられるようになりました」と話す人もいます。

男性たちにも好影響

現在、1回あたりの参加者は20人前後で、平均年齢は約78歳。参加者は女性がほとんどだ。開始当初は男性の参加者が3人ほどいたが、次第に減少し、現在は参加しなくなってしまう。しかしその後、男性たちは「女性に負けてはいられない」と健康マージャンを始めた。女性たちの生き生きとした活動に刺激を受け、現在は毎日のように集まって健康マージャンを楽しんでいるという。

無理なく継続していく

「みなさんの都合で参加してもらっているのだから」という思いから、参加費は徴収していない。参加者から「たいへんではないか」という声があがったため、募金箱を置くようになった。集まったお金は、お茶菓子代などに充てられている。

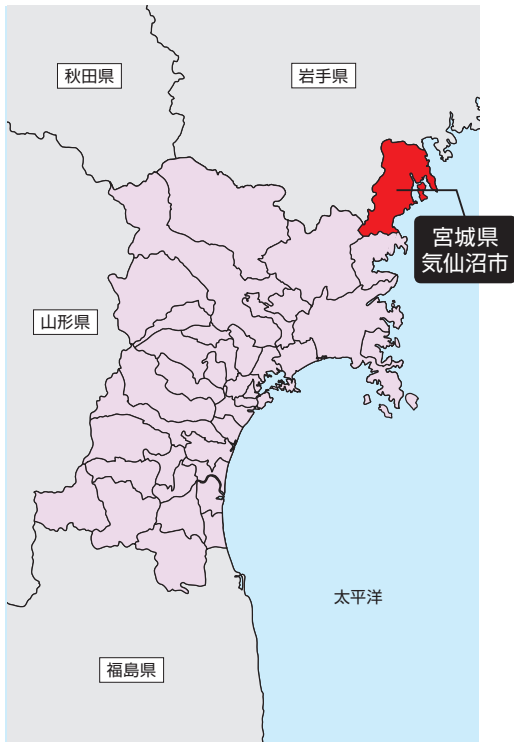
名取が丘で子どもの登下校を見守るなどしているボランティア団体「ふるさと見守り隊」からの活動助成金として月2000

円をもらっていた時期には、研修会の講師謝金や、プリンターのインクや用紙代などに使用していた。そのほか、自動血圧計を購入して集会所に設置し、誰でも自由に血圧を測ることができるようになっている。現在は助成金等を得ることなく、募金箱に入れてもらったお金のみに運営している。

歩くことが難しく家族に送迎してもらって参加していたのに、今では手押し車を押して自分の足で歩いて来られるようになった人がいる。知らなかった人同士が友だちになり、地域に知り合いが増えたと笑顔で話す人がいる。

水曜の午後の集いは、回を重ねた分だけの成果をもたらし続けている。それには目に見えて大きな成果ではないかもしれない。しかし住民の笑顔を増やしていることに違いはない。

お世話役の4人は、当面はこのままのスタイルを維持して、無理のない活動を続けていこうと考えている。



音楽がかかれば、会場の雰囲気は一気にヒートアップ!

みんなと笑って健康寿命を延ばす!

◎水梨かふえ (宮城県気仙沼市)

ポイント

●家が一軒一軒離れている地区で、月2回の交流を楽しむ。

「よく、きたごと (よく来たね)」

「今日はお花見気分でお団子用意したよ」

「この漬けもの、食べてみらいん (食べてごらん)」

田畑に囲まれた坂のまち、気仙沼市水梨地区にある水梨文化館は、月2回にぎやかな声に包まれる。羽田・水梨・金取の3地区に住む人たちが集まり、午前10時から約2時間を一緒に過ごす「水梨かふえ」が開かれるのだ。

今日は初参加の3人が加わり、総勢24人が参加。家が一軒一軒離れていて、日頃の交流は限られる地区でもある。「種まきの時期だけど、ここに来たよ」「おしゃべりするのが楽しみだもの」「水梨かふえという名前が素敵」という声からは、指折り楽しみに参加している様子が伺える。常連の姿が見えないと、「どうしたのかしら」とソワソワ。そのうちに、自宅からシルバーカーを押して傾斜のある1キロを歩いてきた女性 (86歳) が到着し、周囲から「待ってたよ」と声がかかる。

世話人の秋山順子さ

ん (59歳) による進行で、NHK朝のテレビ小説の主題歌や、「ぼけない小唄」「ぼけます小唄」などを歌い、持ち寄った手づくりの料理や漬けものなどをおいしく食す。レクリエーション指導員の資格をもつ人が、「明日があるさ」の曲に合わせて踊り出すと、一緒に踊る人や、座ったままリズムにのる人など十人十色。参加者と会話をしながらの漫談のような進行には、介護予防や健康に関する情報が織り交ぜられ、気仙沼の方言も飛び出して大笑い。みんなと会うこと、おしゃべりをするを誰もが楽しんでいることが伝わってくる。

きつかけは女性3人の会話

水梨かふえは、地元に住む3人の女性の会話から生まれた。市立病院の現役看護師の秋山さんと、民生・児童委員の尾形登起子さん (71歳)、水梨地区婦人部長の亀掛川みさこさん (70歳) の3人だ。

病に倒れ、閉じこもりがちになった地域のひとり暮らしの高齢女性の存在が、み

んな気にかかっていた。「高齢者が一人寂しく病気に向き合うのではなく、みんなと笑って健康寿命を延ばせるような場がほしいね」「現役世代が退職したあと、地域に通える場所をつくりたい」。そう語り合った3人が、自治会に相談したうえで回覧板で開催を広報し、「水梨かふえ」を始めたのは2015年10月のこと。当初は5〜6人集まればよいと考えていたが、初回から20人の参加があり、みんな集まる場を待ち望んでいたのと3人は実感した。

羽田・水梨・金取の3地区には152世帯、452人が住み、高齢化率は32%だ。75歳以上の人が74人いるうち、10人ほどが「かふえ」に参加している。東日本大震災により、沿岸部から内陸の水梨地区に転居してきた世帯も多く、「かふえ」は新旧住民が交わる場にもなっている。

野菜の直売をしたい

気仙沼市では、サロン活動を活性化させて高齢者により住みよいまちになること

を目指し、2015年8月より助成事業を始めた。週に1回程度、年間で最低20回程度以上を目標にサロンを定期開催する場合、運営費（開催1回あたり2千円）と賃借料（月額上限1万円）を助成する。自治会や有志により農園作業など多様なサロンが生まれ、16年3月時点で市内のサロン活動は29か所に増加した。

水梨かふえも助成を受けており、そのほかに毎回百円〜五百円程度の実費の参加費を集めて飲食代に充てている。参加費を抑えるため、手作りで軽食を用意することも多いが、「自分たちのためだから」と厭わない。水梨かふえの終了後は、世話人3人でその日の反省と今後の予定を話し合っただけで解散する。

目下の目標は、参加者が家で育てた野菜を持ち寄り、水梨文化館の前で野菜の直売をすること。高齢になつても、自分で育てた野菜が売れる喜びはひとしお。みんなが店番をしながら直売をしたらおもしろいかも」という思いが少しずつ膨らんでいる。水梨かふえに、産直部門が生まれる日も近い。

県立広島大学 保健福祉学部 人間福祉学科 講師

手島 洋 (てしま・ひろし) さん



立命館大学大学院社会学研究科応用社会学専攻博士課程前期課程修了。社会学修士。社会福祉法人兵庫県社会福祉協議会を経て、現職。住民による地域福祉や権利擁護に関わる活動の課題と展望について研究している。近年は、特に住民の福祉観が高齢者や障害者の生活に与える影響について関心をもっている。現在、三原市市民協働推進委員会副委員長、社会福祉法人広島県社会福祉協議会地域福祉部会常任委員会委員長及びボランティア活動・福祉教育推進委員会副委員長、社会福祉法人三原市社会福祉協議会ボランティア・市民活動サポートセンター運営委員会委員長などを担っている。

専門家に聞く地域づくりのヒント

サロン活動に参加して 豊かな人間関係を築こう!!

いまや6万カ所以上で実施（平成25年版厚生労働白書）されている「ふれあいいきいきサロン」は、日本の重要な住民福祉活動の1つとして定着している。今回の3か所のサロン活動の事例をみると、サロン活動の固有の役割が見えてきた。

サロンは孤立を防ぐ

高齢社会白書によると、65歳以上の高齢者の属する世帯のうち単身世帯と高齢者夫婦世帯を合わせると2004年以降ずっと半数を超えており、日本の高齢者世帯は単身化に拍車がかかってきた。高齢者の単身化自体は問題はなくとも、孤独な生活が続くと心身の健康を蝕むことが良く知られている。広島県内の離島で活動する民生委員からこんな話を聞いた。民生委員になって、間もなく管内の独居高齢者をひととおり訪問して衝撃を受けたそうだ。多くの高齢者が日中からこたつでテレビを“眺めて”（“視て”ではなく）おり、“生きているのか死んでいるのかわからない”うつろな顔で時間を過ごしている。こんな人間らしくない生活ではいけないと、すぐさま常設型のふれあいいきいきサロンの立ち上げに奔走し、独居高齢者に生き活きとした表情を取り戻したとのことだった。

今回の事例を見ても、「水梨かふえ」を始めたきっかけは閉じこもりがちな高齢者が気にかかるところからだった。また、「ゆずの会」の前身の「虹の会」は、不安なことばかり考えがちな震災後の被災者の孤独感の解消に一役買っていた。普段は一人暮らしでも、サロンに来て気の合う仲間と時々会えれば孤独な暮らしではなくなるのである。

サロンはコミュニケーションの場

さらに、サロンにおいて重要なことはコミュニケーションの効用である。コミュニケーションは、人と人が形成するコミュニティの基盤と言える。3つの事例を見ても、「心置きなく話せる関係」（「ゆずの会」）や、「お茶を飲み、茶菓子を食べ、おしゃべりして笑い合う」（「ふれあいサロンあがらいん」）ことや、「おしゃべりすることを誰もが楽しんでいる」（「水梨かふえ」）ことが、サロンに集う人たちの人間関係を形成・強化し、コミュニティの基盤を強化している。

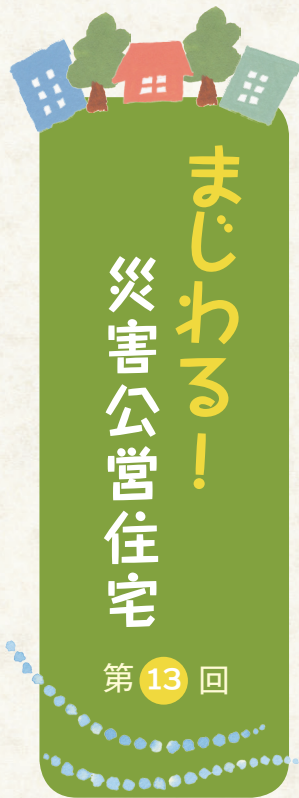
もちろんコミュニケーションは常にやりやすいものではない。女性が多い集団のなかで、男性が話しくく、サロンへの参加が遠のくこともよく耳にすることである。それならば、男性が参加しやすい工夫（事例の「ふれあいサロンあがらいん」では男性が健康マージャンを始めた）をしたり、男性だけでサロンを行えばいい。

ふれあいいきいきサロンの活動で最も重視することは、楽しい行事の実施でもおいしい料理の振る舞いでもなく、集まった人どうしのコミュニケーションである。豊かなコミュニケーションこそが、サロンに集う仲間の結束を強め、サロンへの帰属意識を高めることとなる。

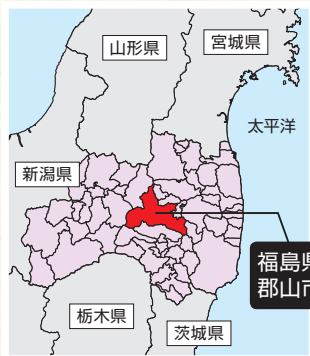
今回の3つのふれあいいきいきサロンの実践を通じて、人は社会のなかで人との豊かな関わりを通じてこそ人間らしい生活ができるということを、あらためて理解することができた。

心もほぐす ラジオ体操で 関係づくり

原発避難者向け復興公営住宅で
(福島県郡山市)



大熊町などからの原発避難者が暮らす東原団地1号棟



2015年1月に入居が始まった福島県郡山市内の原発避難者向け復興公営住宅「東原団地1号棟」(5階建て50戸)で、入居者有志が同年8月、ラジオ体操活動をスタートさせた。活動は現在まで続き、入居者交流に一役買っている。毎朝9時になると12〜13人が団地集会所に集まり、体操をする。そのあと、一緒にウォーキングに出かける人たちもいる。冬期は集会所への出足が鈍り4〜5人になることもあったが、

年末年始の1週間ほどを除き、毎日の活動が途切れたことはない。

なお、この時間にラジオ体操の放送はないため、録音したNHKラジオ第一放送の音声をラジカセで流す。

参加者のひとりで、入居者自治組織「東原団地1号棟団地会」の会長を務める山口裕さん(72歳)は、「ラジオ体操は健康づくりを兼ねた入居者交流の一環として行っています。皆で体操すると、体だけじゃなく心もほぐれるんですよ。知らない人同士が顔見知りになるのにとっても役立ちます」と語る。

毎日行うことでお互いの見守りにもなる。常連参加者は、活動を休む際、「明



集会所でのラジオ体操の様子



東原団地1号棟団地会の山口裕会長

日は用事があって出られない」などと仲間に伝えておくようになった。

参加者の年齢層は50〜80歳代。男性が約6割を占める。一般的に、集会所でのサロンには男性が集まりにくい。同集会所で週2回(月・水)開かれる交流サロン「だんらんさんろん」も、参加者はほとんど女性。一方、朝のラジオ体操は男性のほうが多い。こうした傾向は、オープンな場で行われるラジオ体操によく見られる。短時間で終わり、特別な技能は必要なく、たいていの人は学校や職場、地域で親しんだ経験を持っている。世代や性別、経歴、出身地域に関係なく取り組める。会話や交流には消極的でも、ラジオ体操の輪には抵抗なく入り込めるとい

う人は少なくないようだ。

同団地でラジオ体操が始まる契機となったのは、昨年6月の団地会の設立。入居者同士の交流・融和と新たなコミュニティ形成が大きな課題となるなか、設立から2か月後、役員のひとつりが体操活動を呼びかけ、これに山口さんら数人が応じた。体操の輪は徐々に広がってきている。

「入居者は故郷に戻るに戻れず、不安を抱えて暮らしています。団地のコミュニティは急ごしらえですが、交流を重ねることで、お互い助け合える関係をつくりたいと思います」(山口さん)

10分間のラジオ体操も、集まって行えば、地域づくりの推進要素になる。 **木**

DATA

東原団地1号棟

原発避難者向けに福島県が郡山市喜久田町に整備した「復興公営住宅」。鉄筋コンクリート造5階建て50戸に、2016年1月時点で48世帯が入居している。このうち36世帯は大熊町からの避難者。残りは浪江、双葉、富岡各町からの避難者が数世帯ずつとなっている。なお、市内には計17か所570戸の復興公営住宅が建設される。

今後のサロン・つどい場の可能性

被災地では、崩壊したコミュニティの再構築や、新たな絆づくりのために、さらには生きがい・役割づくり・見守りをも視野に入れた、さまざまなサロンやつどい場などが取り組まれていきます。一方で、高齢者に対する介護予防の見地も含めた、つどい場の役割や必要性は全国で注目を集め、取り組みが広がっています。今回は、福島県・山形県・神奈川県の実践をご紹介します。

避難先の暮らしを サークル活動で楽しく元気に

二本松市建設技術学院跡地応急仮設住宅自治会
(福島県二本松市)



洗身亭では、持ち寄りでの宴会も。鎌田さんの奥様自慢の餃子が目をひきます

二本松市建設技術学院跡地応急仮設住宅には、東日本大震災にともなう福島第一原発の事故の影響で、浪江町出身の22世帯の住民が暮らしています。2011年8月から入居が始まりましたが、もともとの親交があったわけではなく、当初は「出会ってもポツポツ話す程度だった」と言います。

そんな住民同士の距離を近づけたのが、絵手紙づくり、フラダンス、ウクレレ、手芸など、多くのサークル活動です。仮設住宅内の集会所は、サークルの活動日以外も自主的な練習に顔を出す住民も多くいます。

この仮設住宅でユニークなのが、「洗身亭」という手づくりの「隠れ家」があることです。集会所よりももっと気軽に、お昼を持ち寄って一緒に食べたり、夜はお酒を飲んだりしています。自治会長の鎌田優さんは、「家で晩酌程度ならばいいけれど、飲みたいときにはここでみんなで飲もうと声をかけています」と言います。慣れない場所で閉じこもりがちになったり、アルコールで体調を崩したりすることがないように、見守り・見守られながらの宴会です。

また、この仮設住宅では、地域の行事に積極的に参加をしたり、仮設住宅でのイベントに地域の住民を招待したりと、仮設住宅の住民と地域の住民のつなぎ役にも一役を買っています。そうした人脈から、二本松市の行事にもサークル活動の公演の依頼が来て、その出演料をサークルの活動費などに充てています。

「この仮設住宅では、住民一人ひとりが何かしらの役職を担っています」と鎌田さん。サークル活動やつどいことにこだわるのは、行き場、楽しい場、役割があることが生き生きとした暮らしにつながるからこそ。元気であることは介護予防にもつながり、地域との交流もたいせつにした実践を展開しています。

生涯現役! 地域で生き生き

山形第3地区サロンきじま
(山形県山形市)



みんなで乾杯!

山形市では、市社会福祉協議会のふれあいいいきサロンと地域包括支援センターの介護予防教室が連携し、地域づくりを進めています。第3地区の1つの町内会で始まった介護予防推進支援モデル事業を機に、医療や介護との連携強化する仕組みを第3地区全体に広げ、2014年に10町内11か所で実施されていたサロンは、15年に17町内22か所にまで広がりました。

そのうちの1つ、サロンきじまは、鬼嶋宏さん夫妻が営んでいた「きじま食堂」を改装してつくられました。妻の榮子さんの骨折入院を機に休業せざるをえなかったきじま食堂を、宏さんが「妻の介護予防と生きがいつくりのために地域に開放したい」という思いと、第3地区を担当する地域包括支援センターかがやきの「地域に誰もががどえる場所が必要」という考えが合致し、地区社協や地元企業などの協力を得て15年11月にオープンしました。

きじま食堂のコンセプトのうち、一番の特徴は「生涯現役でいられる場所」です。まずはやりたいことをやってみようと、鬼嶋さんはサロンで団子を販売していましたが、要望を受けて榮子さんも再び厨房に立ち、ラーメンも提供するようになりました。また、地域の運動サロン、就労支援事業所による手づくり食品の販売、子育て(ママ友)サロンも開かれています。

地域包括支援センターかがやきの保健師、工藤依子さんは、「地域の人が主体的にサロンを続けていけるように、関係機関も連携を図り支援していくことがたいせつ」と言います。地区社協、公民館、かがやきの共催による講座は、3回で450人の住民が集まりました。

今後も、「定期的な子育てサロン、健康相談、障害者サロンの開催や生活支援などを検討していきたい」と工藤さん。サロンきじまが地域の拠点として動き出しています。

住民と専門職の連携で 地域の困りごとを解決

ボランティアグループすずの会
(神奈川県川崎市宮前区)



ダイヤモンドクラブの介護者宅でお茶飲み

川崎市宮前区野川地区で活動をするボランティアグループすずの会は、1995年に小学校のPTA仲間だった5人の主婦によって生まれました。当初から、「主婦のボランティアグループにできることは限られている」と考えていたすずの会では、それぞれの家族のSOSに応えるためには、専門職との連携は不可欠と、ネットワークづくりを強く意識していました。

「野川セブン」は、地域の活動者と専門職、行政などが一堂に会して、地域に住む人の個別支援を考える地域ネットワーク会議です。すずの会の代表の鈴木恵子さんは、「ここで話し合われるのは、ケアプランではなくライフプランづくり」と言います。地域の7団体から始まったこのネットワークは、現在は30団体で構成され、SOSを抱えている人やその家族が住み慣れた地域で暮らし続けるために、それぞれができることを話し合います。

また、要介護度が高くても参加できるミニデイには、施設に入居しても参加を続けている人もいます。さらに、ミニデイに行けなくなった人は、自宅や近所の店先、公民館などで開催する「ダイヤモンドクラブ」に参加しています。気になる人を中心としたゆるやかなネットワークづくりを目的とした、ご近所単位の集まりです。

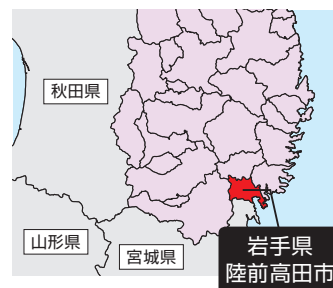
2014年には、活動拠点となる「すずの家」をオープンし、川崎市介護予防推進モデル事業を受託。要支援者を対象とした送迎、入浴、運動、講話に取り組んでいます。ボランティアスタッフのつくる家庭料理のランチも好評です。

すずの会のボランティアは65人。ほとんど減ることはないと言います。「自分たちが困ったときも、すずの会に関わっていれば誰かが助けてくれる、という安心感」が活動継続の秘訣だと教えてくれました。

隠れた思いのつなぎ役 住民の声から始めるコミュニティづくり

岩手県陸前高田市◎陸前高田市復興支援連絡会 代表

島倉 友也さん



仮設住宅の自治会サポートや、住民のコミュニティ形成支援を目的に、2015年度から「陸前高田市復興支援連絡会」の活動が始まりました。住民が集まる機会をつくり、そこで伺えるニーズを各関係機関につなぐ中間支援組織としての役割を担う団体代表の島倉友也さんにお話を伺いました。

コミュニティ形成支援

災害ボランティアセンターで活動していたとき、家族全員津波で流されてしまった人から瓦礫の撤去依頼がありました。ほかの

住民やボランティアと一緒に撤去活動を行ううちに、依頼者が、本当は誰かそばにいて欲しくて瓦礫の撤去を依頼してきていた、という隠れたニーズを知りました。この経験があつたからこそ、いまの活動で、住民が抱えている本当の問題を考えながら、外部団体へのマッチングを行っています。

陸前高田市では月に1度、行政や社会福祉協議会、その他支援団体が集まり活動報告や意見交換を行う場が設けられています。仮設住宅の住民から得たニーズを、ひとつの団体で解決することは難しいため、こういった場に

参加することで関係を築き、気になる住民の情報を共有し合い、必要な情報を提供するなど、他団体と連携を深めています。

当連絡会の強みは、住民の近くで活動していること。住民により近い視点で、団体や人をつなぐことができます。今後は、組織間連携をより意識していかなければなりません。2016年度からは、仮設住宅および、新たに構築される高台移転地や、災害公営住宅でのコミュニティ形成支援を行います。

陸前高田市はたくさんの方の支援をいただけてきましたが、時が過ぎ、支援の減少が目に見えてわかるようになってきました。それによつて自分たちのことがどんどん忘れられていく不安があります。連絡会としては、最後まで一緒にいる団体ということをお伝えして活動しています。(談)



支え合い S-1 グランプリ 第3回いがす大賞

東日本大震災・私の地域の元気興し

I.A

被災地の優れた住民支え合い活動を掘り起し、称え、広く発信するS-1グランプリ。2016年2月20日(土)に仙台市内で開催された第3回の応募者、入賞者のアイデアと実践を、連載形式で紹介しします。



第3回S-1グランプリにおいて最も遠い大阪府から出場した、「SA北河内百楽の会」。活動をおもしろく発表して会場を盛り上げた出場者に贈られる「おもせ賞」を受賞した。

同会の発表テーマは「豊かに、いきいきと元気に――笑い健康長寿の万能薬」。上方落語や相撲甚句、マジックなどを披露して、日頃からたくさんの人を楽しませ、笑顔にしている会だ。同会は男女8人のメンバーで構成されているが、当日は谷口豊基さん(80歳)がひとりです。舞台に立ち、自慢の替え歌をアカペラで披露した。

同会の活動には、大きく3つのコンセプトがあ

る。笑いを通じて健康増進・介護予防をしてもらうこと、ひとりぼっちをなくして地域の人同士つながってもらうこと、ずっと元気でいてもらい、そのまちでの健康生活を応援することだ。

大阪府のシルバードバイザー(SA)養成講座で落語を習い、社会福祉協議会のボランティアに登録している。町内会や老人会、学校、病院、介護施設などを訪れ、広く地域の人たちを笑顔にしてみわっている。大阪府や寝屋川市の後援を受けたり、教育委員会や市民活動センターなどから依頼を受けたりもして、年間50回以上、あちこちで活動している。

落語では、声がよく聞こえなかったり、話の流れについていけなかったりして、楽しめない人もいるため、マジックも披露する。演芸をきっかけにして、楽しいと思える場に出てきてもらうだけでも、ほかの人と顔を合わせたり、共通の話題をつくったりするのに良い機会となる。

S-1会場では、楽しい人生や明るい生き方について考えさせられる歌詞に、観客や審査委員も笑顔で聞き入った。力強い歌声にどこか元気づけられた人も少なくないようだった。

発表者である谷口さんが40歳ころから始めたこれらのボランティア活動は、入場料などは無料。代わりにもらう観客の人たちからの笑顔を力に変えて継続している。また、「こうして活動させていただくことが、私にとっても一番うれしいこと」と語る谷口さん。S-1グランプリと衣装の和服をかけて「きてみて良かった」と会場を沸かせた。



ふだんから大きなホールで寄席をすることもある百楽の会

DATA

東松島食べる通信



情報紙+食べ物付き/年4回
年間購読 10,800円(税・送料込)
お申込みは下記ウェブサイトまで
<http://taberu.me/higamatsu/>

28回目

市民リレー

東北の元気

東北の力をつくりだす人・団体を紹介します。

今回は...

食を通じて、 地元が地元の価値を見直す!

◎東松島食べる通信(宮城県東松島市)



いちご農家の佐藤雄則さんから、いちご狩りのレクチャーを受ける

牡蠣漁師の木村幸喜さんが、自ら蒸して牡蠣を提供

生産者と消費者が顔を合わせ、楽しむ

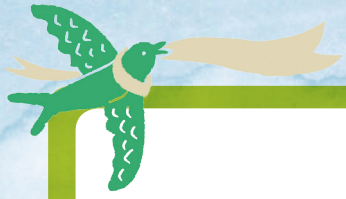
「東松島食べる通信」は2014年8月に創刊した、食べもの付きの情報紙だ。地元の野菜や海産物などのつくり手の特集した情報紙と、その商品がセットで年4回届く。読者は全国に400人ほどおり、商品の品質のみならず、生産者の生い立ちや思い、商品となるまでの過程や苦勞を情報紙で知ったうえで食する味わいは格別だ。なによりも、「食を通じて地元が地元の価値を見直し、元気になることを目指したい」と編集長の太田将司さん(東松島あんでなしよっぷまちんど)は話す。情報紙には毎回、地元の子どもたちが生産者から学び体験するコーナーを設け、子どもと一緒に地元を知る視点をたいせつにしている。

5月初めには、東松島食べる通信主催の現地イベント「いちご狩り&バーベキュー大会」が開かれ、遠く埼玉県、千葉県、神奈川県、読者も駆けつけた。家族での参加が多く、生産者を含めて総勢50人以上が集合。食

べる通信2月号に登場した、いちご農家の佐藤雄則さんから甘いいちごの見分け方を習って、いちご狩りを堪能したあとは、地元食材を使った豪華なバーベキュー! こだわりの豚肉、牛タン、ウインナー、トマト、お米「かぐや姫」のおにぎりと焼き海苔、そして今季最後の蒸し牡蠣など。情報紙で紹介されていた各生産者と読者が出会い、会話する様子は双方ともに楽しそうで、「いちごの栽培環境を直接見てもらえて『おいしい』と言われると、また頑張ろうと思える」と話す佐藤さん。初めて会った読者同士も、共通の食の話題で仲良くなり、会場はあたたかな雰囲気になった。

最新の5月号では豚肉をテーマに、生きものを育て加工する畜産農家と精肉加工会社のキーマンが登場する。つくり手を半年以上追いかけて取材するといふ太田さんの心意気とともに、東松島を味わ

宮城県サポートセンター支援事務所からのお知らせ



サポートセンター行脚

宮城県サポートセンター支援事務所 所長 鈴木守幸

社協マンの役割

介護職で頑張りながら、将来ソーシャルワーカーを目指す素敵な若い女性を、以前ご紹介しました。そこで、もしも私が若かったとしたら、あくまでも仮定のこととして、ワーカーとしてどこで働きたいか、と言う話になり、今日的な諸事情を抜きに考えて『「市町村社協」と答えたら社協のみなさんから嫌がられるだろう』というオチがついて、この白けた仮定の話は終わりました。社協マンと関わる人が多いなかで、当事務所の浜上氏や山下氏を観ていると、コミュニティ・ソーシャル・ワーカーはいいね、と思うわけです。そして宮城県美里町社会福祉協議会の松田彰洋さんのような、マネジメント力のある名物事務局長の下であれば、私のような「ぼんくら」も活躍するように思うのです（これは確信しています）。

社協の仕事の良さは、地域づくり、福祉コミュニティの形成、地域の福祉力醸成といった人財育成ができることです。ノーマライゼーションの理念が息づく地域社会を目指す役割があります。

うちの事務所で主宰している地域福祉マネジメント研究会の席上、美里町社協の松田さんの「青雲の志」を拝聴できたときに、社協マンを育て上げていく手腕や名家老的なマネジメントの凄さに圧倒されました。松田さんとほかの委員の方々の議論の深まりを進めることで、宮城県の地域福祉の推進と社協の地域力をもっと高めたいと思っていました。

松田さんが急逝され、たいへん無念です。この時期、松田さんの存在抜きに宮城の地域福祉は進まないのに…。喪失感どころではない。

松田さんの薫陶を得た社協マン諸君、いまなにを為すべきか、その答えを示してくれ!!

ひとりごと

サポーターのあなたへ

宮城県サポートセンター支援事務所
アドバイザー 浜上章



住民の一つの“つぶやき”や 出来ごとから地域活動につなぐ

訪問活動や地域でのお茶会、イベントでの住民の何気ない“つぶやき”や“事象”には、地域でのつながりや支え合い活動、趣味の会などにつながるたいせつなヒントが含まれています。たとえば、『仮設の時と違ってここ（災害公営住宅）では、知り合いもなく誰とも話すことがなくて淋しい』『子育てで悩むことがあるけど、相談したり同じような子育て中の人と出会うこともない』『女の人は気軽に誰とでも会話できるけど、男は誰とも話せず地域で孤立してしまう』『一度外出したら、自分の部屋がわからず戻れない人がある』など、さまざまなつぶやきが聞こえ、また事象が見えてきます。

地域福祉活動の支援では、そうしたささやかな“つぶやき”や見過ごされがちな出来ごと、事象のなかに、とても重要なニーズ（地域活動につながる課題）を観ます。一人の“つぶやき”、一つの事象が、単なるその人だけのことではない、その時だけの出来ごとではない、と。地域には、ほかにも同じような悩みやニーズを抱えている人がいるのではないかと。今回だけの事象ではなく、過去にもあったのではないかと。これからこの住宅でも同じようなことが増えてくるのではないかと。いまは、他人ごととして見過ごしたり無関心だけど、近い将来自分自身のこと、自分の子ども世帯や親世帯に起こることではないか、など…。

そうしたつぶやきや事象のなかに含まれる課題やニーズは、地域の住民が自分のこととして関わってくる“普遍的な課題やニーズ”が含まれています。地域福祉活動を支援する人は、そこに着目して、一つの住民の悩み、思い、事象から“地域みんなの問題”として受け止め、そのつぶやきや事象を活動展開へのきっかけとして大事にして育てていくことが求められます。“住民ニーズ発”で、地域のつながりづくりや会づくり、支え合い活動につなげる、ということです。

平成28年度 宮城県被災者支援従事者研修事業

支援に関わるための基礎研修

【仙台会場】 5月31日(火)～6月1日(水) 東京エレクトロンホール宮城
講師：永坂 美晴(明石市望海在宅介護支援センター センター長)
岩城 和志(淡路市社会福祉協議会 参事 兼 地域支えあいセンターいちのみや センター長)

平成28年度 宮城県地域福祉コーディネート研修事業

地域福祉コーディネート 基礎・実践研修

【仙台会場】 6月16日(木)～17日(金) 宮城県自治会館
講師：藤井 博志(神戸学院大学 教授)
井岡 仁志(高島市社会福祉協議会 事務局長)



左から、青木秀利さん、杉山さとみさん、原田勝成さん、秀城智枝さん、笠田一成さん



暮らしを支える支援員19

住民を主役に、 ともに歩む新しいまちづくり

岩沼市スマイルサポートセンター（宮城県岩沼市）



今年4月から、岩沼市社会福祉協議会が運営していた岩沼市復興支援センタースマイルと、公益社団法人青年海外協力協会（JOCA）が運営していた里の杜サポートセンターが統合し、岩沼市スマイルサポートセンター（通称：スマサポ）として新たなスタートを切った。運営はJOCAが担当する。

これまで2団体はみなし仮設と仮設住宅をそれぞれ支援してきたが、イベントや戸別訪問などで協働することも多く、統合は自然な流れだったという。1つの組織になったことで、同じ方向を向いて同じ歩みで支援ができることは大きな強みだ。メンバーは現在8人。そのうち3人が、前身の団体から引き続き支援を行っている。それぞれの活動をとおして培った経験や知識が合わさり、相乗効果も生まれているという。主任の笠田一成さんは、「新しいメンバーが入ることで新しい意見が生まれた。それまで限定されがちだった活動の幅が広がりました」と話す。

市内の仮設住宅は4月末に最後の1世帯が転居し、閉所を迎えた。今年度中にも建物の取り壊しを行う予定だ。活動の場は災害公営住宅や防災集団移転をした玉浦西地区などに移りつつある。

移転から2年経った玉浦西地区では、住民の要望の

声に従って活動が増えており、いまはそのサポートが支援の主軸だ。住民が新しい街で何をしたいと思っているのかを大切にしていきたいという思いから、月に1回、『玉浦西交流会』を開催している。会ではこれからのまちづくりについてテーマを決め、住民同士が自由に意見を交わす。場の中心は住民。スタッフの手助けは最低限だ。「私たちは後方支援がメイン。住民のみなさんの後ろをついていくような形が理想」だと復興支援・地方創生コーディネーターの秀城智枝さんは言う。

一方、津波被害にあった市内沿岸部で自宅を再建し、生活を続けている地域の住民にも支援の範囲を広げていくことが今後の課題だ。現在は地区の町内会役員さんを訪ね、話し合いを重ねながら、どんな支援が必要なのかを検討している。

「これからこのまちで生きていく住民の皆さんに、10年後20年後の地域を担う力をつけていただけるような支援ができれば」と、住民に寄り添いながら未来を見据えるスマサポの活躍に期待したい。【吉】

DATA

岩沼市スマイルサポートセンター

〒989-2427 宮城県岩沼市里の杜3丁目4-15 (いあいプラザ内)
TEL 0223-36-8105 FAX 0223-35-7752

購読者を募集しています！

「月刊 地域支え合い情報」を年間購読しませんか？

購読会員 年3,696円（年12回、送料込み）

購読ご希望の方は下記口座へお振り込みください。編集部にて確認次第、情報紙を発送いたします。

- ◎お振込先 ●ゆうちょ銀行振替口座
- 口座番号：02260-9-46303
- 加入者名：全国コミュニティライフサポートセンター
- *通信欄に、「地域支え合い情報紙 購読費」と記入したうえで、
- ①お届け先の住所 と ②何号からの購読申込みを記入してください。

読者の声

月刊「地域支え合い情報」は、コミュニティ（地域づくり）から震災・復興を考え、提案していくために生まれた情報紙です。ぜひ忌憚のないご意見・ご感想をFAXまたはメールにて編集部までお聞かせください。

いつも楽しく拝読しております。私は復興公営住宅の支援をしていますが、なかなかほかの住宅での取り組みを知る機会がないため、43号の特集「災害公営住宅の住民力」がたいへん参考になりました。これからもさまざまな活動を取り上げていただけたらうれいです。（福島県 S・Y）

お知らせ

☆次号予告 特集「歌声を重ね、まじわる」

平成28年度 宮城県生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）養成研修

<初級研修>

【仙台会場】 5月26日（木） 戦災復興記念館

【大河原会場】 5月27日（金） 大河原合同庁舎

講師：高橋 誠一（東北福祉大学 教授）

志水 田鶴子（仙台白百合女子大学 准教授）

池田 昌弘（全国コミュニティライフサポートセンター 理事長）

あなたの活動・地域の活動情報をお寄せください！
TEL 022-727-8730 FAX 022-727-8737
E-mail joh@clc-japan.com

編集後記

今月号に限らず、本紙の取材先は笑顔にあふれているところばかりです。明るい現場にお邪魔して、いつも元気を分けていただいています。また、今回、本紙に初めて原稿を載せるライターが2人います。次回掲載時に自己紹介をさせていただきたいと思います（清野）