

杉並ぐる

つなぐ ささえる ひろがる

2024年6月発行 vol.32



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」とお声が掛けあえる関係に繋がれば、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

あなたも地域デビューしてみませんか!

—杉並区社会福祉協議会が企画イベント



「自分らしく 楽しく気楽な 地域デビュー『第二の人生の歩き方』」をテーマにしたイベント（主催：杉並区社会福祉協議会）が3月19日、浴風会認知症介護研究・研修東京センター（高井戸西1丁目）で開かれ、講演と地域グループの活動紹介、地域活動団体のブース展示・相談などが行われました。介護や子育てや仕事などがひと段落し、地域で「何かしてみたい」と思っている人に、自分に見合った活動に一步踏み出してほしい…という想いから企画されたもので、会場には100人を超える人が参加し、にぎわいました。

背中を押したのは奥様

講演では、杉並区宮前の生まれ育ちという東京新聞事業局長の清水孝幸さん（元政治部記者）が「次の一步が楽しみになる! 地域デビュー」と題して、自身の地域デビューと活動体験を紹介しました。

平日は夜12時前に帰宅することはなく、土日



講演する清水さん

も仕事で出掛けるという政治記者生活にどっぷり浸かっていた清水さん。52歳の時、夫人から突然「あなた定年退職したら、まさか家にいるつもりではないでしょうね!」と脅された(?)のが、地域に目を向ける大きなきっかけでした。夫人に連れられて、住まいのある中央区の区民会館の

将棋サークルに入会したのが第一歩。将棋の指し方を学んだだけでなく、世間話や飲み会を通じて地域の仲間付き合いの楽しさを知りました。「将棋サークルでは会社の肩書や社会的地位は関係がない。将棋が強い人が偉い人。



サルサダンスにはまった清水さん

会社を引きずってはダメ」。これはすべての地域活動に通ずる教訓だといいます。

そこから清水さんの地域活動はどんどん広がっていきます。アロマセラピーのサークルを立ち上げたり、サルサを踊るダンス研究会に入ったり。区民講座の料理教室、歌舞伎役者が講師の歌舞伎体操講座、高齢者向けヨガ講座なども体験しました。中でもサルサダンスにははまってしまい、60歳でジャパンカップに出場、61歳で指導者の資格を獲得し、今年5月には講師デビューしました。「いろいろな体験をして趣味を

今号の主な内容

- あなたも地域デビューしてみませんか! 一杉並区社会福祉協議会が企画イベント……………1~3面
- 新しい第1層生活支援コーディネーターは浜田愛さん……………3面
- 4つのケア24で第2層生活支援コーディネーターが交代しました……………4面

拡げると生涯続けるようなものに出会い、人生を変える喜びも得られるようになる」といいます。

自宅マンションで防災訓練を企画



講演には大勢が参加

地域デビューには趣味のサークルや講座の他にイベントへの参加もあります。清水さんが「勝手にイベントだと思っている」のが地元の銭湯に行くこと。「地域活動が始める前、銭湯は敷居が高かった」そうですが、地域デビューしてからは積極的に通い始めました。仲間づくりのためではなく、ただ地元の人たちの話を聞いているだけで「地域の中で生きているんだ」と実感するそうです。都内の銭湯約30か所を回るほどに銭湯にはまっているとか。

自宅マンションで理事長をしている時には防災訓練を企画されました。地元の消防署に相談したところ、消防車と起震車を配置してくれたそうで、参加した子どもたちも大喜び。普段会話がないうマンション住民と話すことができたといいます。防災訓練は「防災はもちろん、地域のつながりにも役立つ」と勧めます。



マンションの防災訓練をした清水さん

義務感ではなく楽しみながら

清水さんはボランティア活動も数多く経験しました。町内会の清掃活動、学童保育のサポーター、老人ホームのバザーの手伝い、認知症高

齢者の初詣の付き添いなどです。「ボランティア」というとハードルが高いと思われがちだが、ハードルが低いボランティアもたくさんある。義務感でやるより、自分が楽しみながら行い、結果として地域の役に立っているのが良い」と指摘しました。

最後に地域活動が長続きする「4つの秘訣」として「無理をしない」「選択肢を増やす」「会社の肩書を捨てる」「つかず離れずの人間関係」を挙げ、講演を締めくくりました。

講演を聞いた区民71人のアンケートでは「家にこもりがちな高齢者がどうすれば外に出ていけるかが分かり、勉強になった」「講師のお話が大変面白く、今後の心構えに役立った」「今まであまり地域のことを知らなかった。とても参考になった」「楽しく、義務感なしで活動するのが一番という言葉に同感」などの感想が寄せられました。

地域の活動団体を知ってください

講演に続き、久我山、高井戸、浜田山で活動をしている「こもればい会」「ちょこっと支え合い」「上高井戸端」「浜田山組」の4団体から「私たちの地域活動」としてミニ実践紹介（杉並ぐるる28号参照）がありました。この4団体を含む14団体が会場にブースを開設し、それぞれの活動をPRしたり、来場者からの問い合わせや相談に対応したりしていました。

出展したのはシニアのための就業・起業支援や地域活動相談を受け付けている「竹箒の会」、働きたいシニアに働く場をあっせんする「杉並区シルバー人材センター」、家事など日常活動が困難な人（利用会員）を地域の協力会員が有償



会場には活動団体が出展

住みなれた街で自分らしく 楽しく 第二の人生を歩こう

すぎなみ 地域デビューガイド

「働いていて、自分の地域のことを全然知らない」「退職したら何をしようかな...」「ちょっと地域貢献してみたい」などお考えのあなた。
杉並区には、やってみたかったことに挑戦したり、ちょっとした時間で様々な人とつながったり、今までの経験や技術を活かせるきっかけが、たくさんあります。是非、一緒に探してみませんか？

地域デビューの先輩に聞きました！！

定年後も何かしたいと思い、地元企業の事務補助の求人に応募しました。週3日働きながら、趣味の詩吟も続けています。職場で話われ、ウォーキングの会にも入りました。

定年間際で「地元で何かしたい」という気持ちが強くなり、まずなサロンを立ち上げました。サロンの活動を通じ地元のNPOとつながり、子ども達に勉強を教えるボランティア活動もしています。

後遺症のある怪我であまり遠出ができなくなりましたが、高齢者にパソコンを教えるボランティアがあり、参加してみました。自分にもやれることがあり、嬉しいです。

親の介護がひと段落し、何か地域の方の役に立てることがあればと思いささえあいサービスに出会いました。活動を通じて、利用会員さんから元気をもらえ、年を重ねることなど多くのことも学ばせてもらえ、自分の生きがいにもなっています。

2024年3月発行

好評の「地域デビューガイド」

でお手伝いをする「ささえあいサービス」(杉並区社会福祉協議会)、区立公園で花壇づくりなど

の緑化活動を自主的・主体的に行う地域グループ「花咲かせ隊」、60歳以上の区民の憩い、いきがいや学び、ふれあい交流、健康づくりの場となっている「ゆうゆう館」、ゆうゆう館を主な会場に高齢者の介護予防、フレイル予防に効果がある体操を行っている「わがまち一番体操」、生活習慣病などの予防・改善に有効なウォーキングを区内10公園からスタートし、3~4キロを歩いて戻る「公園から歩く会」などです。

主催した杉並区社会福祉協議会は「地域にはさまざまな活動団体が身近にありながら、案外知られていない。こうしたイベントで地域の皆さんに知ってもらおうと同時に、活動に参加してもらおうきっかけにしてほしい」と話していました。

イベント会場で配布された「すぎなみ地域デビューガイド」。これから地域で何かしてみたいという人にはとても役に立つガイドです。ご希望の方は区役所高齢者在宅支援課03-3312-2111(内線3224)までお問い合わせください。

新しい第1層生活支援コーディネーターは浜田愛さん

令和6年度から新しく第1層生活支援コーディネーター(以下第1層SC)を務める浜田愛さんを紹介しします。第1層SCは、杉並区全域を対象に生活支援サービスの活動をする団体同士をつないだり、第2層協議体への支援を行ったりしています。今号で紹介している地域デビューイベント「第二の人生の歩き方」も、地域活動の担い手を増やすために、付き添い・生活支援を考える会(付き添いや生活支援を担う団体、第1層協議体の委員などで構成されている会議体)との協働で開催しました。



昨年度まで、ケア24梅里で第2層SCをしていました。ケア24は医療機関や介護保険事業所とのネットワークは強いですが、若い世代とつながることは難しく感じていました。第1層SCになって、区や社協の立場でアプローチできるようになり、これからは様々な分野の活動者とのつなぎ役として貢献できるのではないかと考えています。

区全体を見渡す立場になってみると、面白い活動がたくさんあることに気づきます。商店街との結びつきが強い、農業を取り入れている等々、地域性もとても多彩。現在、様々な第2層協議体の情報収集をしているところですが、いずれ皆様の活動のヒントになるよう、分かりやすい形に整理して、紹介していきたいと考えています。

4つのケア24で第2層生活支援コーディネーターが交代しました

令和6年度になり4か所のケア24で、生活支援コーディネーターが交代しましたのでご紹介します。同コーディネーターは高齢者の安心・安全のため、住民の皆さんによる助け合いの仕組みづくりをお手伝いするのが役割です。気軽に声をかけてください。



ケア24上井草 木村 豪さん



有料老人ホーム、デイサービスと介護畑を歩むうちに、相談支援業務に面白さを感じて、社会福祉士の資格を取りました。「その資格を生かすなら、地域包括支援センターが一番」と先輩からのアドバイスで、2年前にケア24を目指して職を得ることができました。「貴重な仕事をしているね」と利用者から声をかけられて、元気づけられたことは忘れません。年齢や障害に関係なく、皆が持っている「誰かの役に立ちたい」という思いを生かしていければ、と思っています。

ケア24上荻 佐野 ゆり奈さん

家庭科教師の傍ら特別支援学級の補助をしていた母の話から、「やりがいのある仕事」と感じて、福祉の道を目指しました。ホームヘルパーから、ケア24職員に転職してまだ1年半ほどです。マンションで活動している自主グループから今後の活動について相談を受け、チラシの再作成や民生委員さんへの協力依頼を行っています。地域に今あるいろいろな集まりを横につないでいけたらいいな、と考えています。ディズニーランドが好きで年4回以上は遊びに行っ



ケア24南荻窪 白井 秀世さん



子どもの頃悩んだ時に、保健室の先生に寄り添って話を聞いてもらった経験から、「人の話を聞く仕事がしたい」と思い、この仕事を選びました。4月までは、産休育休で1年間休んでいましたが、子育てする中で「多世代交流」への関心が深まりました。イベントで交流するだけでなく、日常生活の中で、日々の挨拶のように自然とつながる機会が増えることが大切だと思っています。これまで地域の方から学ばせていただいたことを生かしながら、地域に一層のつながりができるように頑張りたいです。

ケア24梅里 青山 円さん

実際に行動には移していないけれど、地域で活動したい方はきっとたくさんいると思います。ただ、相談先がわからなかったり、最初の一步が踏み出せなかったりするのでしょうか。そんな方との出会いをいつも探しています。ケア24梅里の圏域は高齢者が多く、相談も非常に多いです。皆さんの声を聞きながら、できることを一緒に考えていきたいです。いまの私の趣味は子育てです。やんちゃな子たちと生傷の絶えない毎日を送っています。疲れた顔をしていたら、励ましてください！

