



行きたい場所がある。会いたい人がいる。
お互い様で支え合う、ふれあいコミュニティ



JR西那須野駅のほど近く、そ水通り商店街に面したマンションの1階に、NPO法人ゆいの里が運営する「街中サロン なじみ庵」があります。かつてテナント用の賃貸物件だった2室をリフォームしたスペースで、20人ほどが座れる食堂と多目的に活用できる工房スペースを備えています。

平成17年11月のオープン以来、地域で暮らす高齢者の介護予防、生きがいづくりのほか、高齢者の力を活かしたまちづくりを主眼に運営。地域を深く掘り下げた活動は、世代間交流や中心市街地の活性化にもつながりました。

設立7年目を迎えた現在、いつでも誰でも利用できる“街の縁側”は、地域福祉の拠点として機能しています。

サロン活動の具体例と運営の極意&アドバイス



(左)なじみ庵主任・堀内陽子さん Yoko Horiuchi
(右) NPO法人ゆいの里理事長・飯島恵子さん Keiko Iijima

Q. 営業時間や料金体系は?

月～土曜日の週6日、毎日午前9時～午後5時まで営業しています。祝日も店を開けているので、定休日は日曜日、年末年始、お盆休みぐらいです。

なじみ庵の主役は、市内在住の65歳以上の会員さんたちで、会費は月200円です。それと年280円のボランティア活動保険料が必要です。

ちなみに、会員の「お袋さん」が手づくりする「日替わりおふくろの味ランチ」は、食後のコーヒー付で一般の方は1食500円。会員は300円です。1日40食が限界ですが、1人暮らしの方や日中独居の男性たちが栄養バランスのよいランチを求めて足しげく通って来ています。

Q. 会員の顔ぶれは?

街中のサロンなので子どもから高齢者までどなたでも来ていただけますが、会員は65歳から100歳まで158人、平均年齢は77歳です。男女別では男性が約35%、女性が約65%です。年間の来庵者数は子どもから高齢者まですべて含めて1万5,868人です(平成22年度)。

元気な方はもちろん、要支援や要介護認定を受けた方、障害を持った方などさまざま。お互い様で支え合うのがなじみ庵です。

▼ワゴン車が各エリアを往復し、参加者の送迎を無料で行う



Q. サロン立ち上げのきっかけは?

地域の中でゆるやかに老いや認知症を受け止める場所の必要性を感じたことと、ゆいの里がデイホームで実践してきた自立支援を街中で実践し、「ケアされる人から支え合う人へ」を目的としたのがなじみ庵です。

人生経験豊富な高齢者が、住み慣れた地域で社会活動をしながら暮らすことは、「介護予防」や「生きがいづくり」をテーマとするこれからの高齢化社会に欠かせない命題です。

なじみ庵は、地域で暮らす高齢者の方々の力を活かし、空き店舗を活用して、那須塩原市の「元気なまちづくり事業」ならびに栃木県の「ここだけの商店街創生事業」の補助を受けてスタートしました。

高齢者1人ひとりが培ってきた技術・経験を活かした街中の「たまり場」となり、お互い様で支え合える居場所を目指しています。



▲場所はそ水通り商店街に面したマンションの1階



Q. 会員の「お袋さん」とは？

「個食よりも、みんなで楽しく食べる会食」をテーマに、会員の「お袋さん」（80歳代が中心）によるランチを提供。家庭的な食事メニューは、なじみ庵ならではのと言えるかもしれません。月～金曜日の午前11時30分～午後2時までの「日替わりおふくろの味ランチ」が好評で、会員の「お袋さん」たちが、旬の地場野菜を中心に素材から調理。「地産地消」「旬産旬食」「郷土食」にもこだわっています。

また、「5のつく日の開拓鍋ランチ」は、鯉ダシと鴨肉のうま味が決め手のすいとん汁を提供。月に一度は、蕎麦打ちの得意なボランティアが腕によりをかけて打つ、本格的なざるそばが味わえます。

午前の活動参加者で昼食を食べる人は、ランチ欄にチェックする



▲日替わりおふくろの味ランチ。この日は、魚、切干大根煮、白和え、はるさめサラダ、漬け物、すまし汁。バレンタインのチョコレートも添えられていた

Q. 送迎ボランティアとは？

なじみ庵の運営にはさまざまなボランティアが関わっています。活動に参加するため、自力で来られない会員の足を支える送迎ボランティアは現在4人。月～土曜日までの朝の迎えと午後の送りに、1台のワゴン車を3～4便に分けて各エリアを往復し、会員の送迎を行っています（利用は無料）。送迎はおおよそ20キロ圏内。地域性からこの送迎が会員のとじこもり防止や自主的な参加につながっています。

Q. 具体的な活動内容は？

仲間づくりと介護予防を兼ねた「転ばぬ先の知恵教室」「物忘れ知らず教室」のほか、多種多様な自主グループ活動が行われています。

介護予防の教室、自主グループ活動、高齢者の知恵や技を伝え習う「伝習会」は、誰でも自由に参加でき、参加費は原則無料です（材料代がかかるときは別途提示）。

【こんなにある！ 自主グループ活動】

歌声喫茶、句を楽しむ会、百人一首を楽しむ会、大正琴を楽しむ会、折り紙の会、般若心経を学ぶ会、踊りを楽しむ会、ハーモニカを楽しむ会、キーボードを楽しむ会、五目並べ、健康麻雀、男の料理教室etc.



▲おいしいランチをつくる会員の「お袋さん」



▲自主的に配膳を手伝う会員も。みんなで支え合うのがなじみ庵のお互い様



▲お袋の味に舌鼓。みんなで食べると食事もうおいしく



▲独学でマスターしたマンドリンを弾く会員(89)。工房スペースを練習場所に、ほぼ毎日訪れる



▲ランチの後は好きな将棋を楽しむ



▲こちらは麻雀。81歳、82歳、88歳、97歳の面々

Q. 店づくりの工夫は?

多目的に活用できる工房スペースの一角に「レンタルボックス」を設け、地域の方々の手づくり作品を展示・販売しています。

例えば、アクセサリ類、手芸小物、ニット製品、陶芸作品などが展示され、1スペースにつき1カ月600~1,800円程度でレンタル可能です。もちろん、会員以外の方でもレンタル可能で、趣味の発表の場として利用されています。

また、食堂の入口には、昔なつかしい駄菓子コーナーがあります。駄菓子を目当てに近所の子どもたちが集まり、自然な形で世代間交流が繰り広げられる、貴重なスペースとなりました。



レンタルボックス▶



◀会報『なじみ庵だより』。裏面は2カ月分のイベントスケジュールがびっしり

Q. NPO法人の活動内容は?

NPO法人ゆいの里は「障がいや認知症があっても、その人らしく暮らせる場を」との思いを胸に、在宅支援、自立支援、子育て支援と地域福祉の活性化、地域コミュニティづくりを目的に活動し、今年で創立17年目を迎えました。

具体的には、高齢者デイサービス(通所介護)、ケアプランの作成や相談(居宅介護支援)の介護保険事業のほか、在宅支援、自立支援、子育て支援を中心とした会員制の自主事業(介護保険適用外)を行っています。

◀利用者の1人で書家でもある会員(92)による書は、なじみ庵のテーマ



DATA

街中サロン「なじみ庵」

設立(開店日) 平成17年11月15日 開催場所 那須塩原市太夫塚1-195 三和ハイツ1階
 開催時間 AM9:00~PM5:00 開催日 月~土曜日

主な1日のスケジュール

AM8:30 送迎のワゴン車の第1便が出発(AM10:30ごろまで送迎を繰り返す)
 AM9:00 営業開始。徒歩や車を利用して会員が続々と集まる。到着したらお茶で一杯
 AM10:30 取材の日は火・金曜日恒例の「転ばぬ先の知恵教室」を開催(正午まで)
 AM11:30 ランチタイムはじまる。約20席の食堂は2回転する
 PM1:00 会員は将棋や健康麻雀、折り紙や会話など思い思いの時を過ごす
 PM2:00 送迎のワゴン車で会員を自宅へ送る
 PM5:00 ボランティア会員とともに掃除、片付け。営業終了