

終章を生き抜く

午前9時。合計230歳の厨房が動き出した。

「ねえ、乾燥昆布切ってもらえる?」「私、キャベツの千切りやるわね」

三角巾で髪を覆った手練の3人。テキパキと作業をこなす。軽快な包丁の音、グツグツと鍋が鳴る。

5月24日、那須塩原市太夫塚1丁目の商店街一角にある「街中サロンなじみ庵」。栄養に配慮した限定40食、500円の「おふくろの味ランチ」が名物だ。市内の65歳以上で会員なら300円で食べられる。この日は肉じゃがや煮豆、フライなどおかず5品を作り上げた。

煮焼きをこなした同市二つ室、伊沢延子さん(80)がフツとひと息つく。「おいしいって言われて、動いて汗かいて、ここに来るといいあんばいだね」

食堂経営の経験が買

足して230歳の厨房

れ、開店時から厨房を任される。夫を10年前に亡くし、一人暮らしだ。「足が悪くて家じゃテレビの前で座ってばかりよ」

腰が悪い同市接骨木、志村和生さん(80)が包丁の手を止めうなずく。「本当よね、ここなら長時間立っていられる。限界まで続けようと思って」。「家でボケッとしておね」と同市三区町、若林サチ子さん(69)も笑った。

会員でもある3人はボランティアで調理にあたる。ケアされる人から支え合う人へ。

NPO法人ゆいの里代表の飯島恵子さん(57)は思いを込め、2005年になじみ庵を開いた。

約20年前から介護施設などの仕事に携わってきた。「何の役にも立たない。

食で絆「いいあんばい」

早く迎えが来てほしい」そんな言葉を聞きたび、割り切れなさが募った。

16年前、民家を活用し「デイホーム」を設立した。一方通行のケアではない。認知症や障害があっても、料理や趣味などその人が持つ力を引き出し、日常を支えるケアに結び付けた。目を追って、その人らしさがよみがえった。

思いはさらに広がる。「高齢者は孤立や人前に出ない生活が続くと、弱ってい

く」。なじみ庵はそれを防ぐ、まちの「居場所」だ。月会費200円。格安ランチで孤食を防ぎ、自由に集い、趣味や娯楽を楽しめるスペースも備えた。一人一人が主体的に活動する。志村さんも5年前、その一人に加わった。

長野県から引越越し、家にこもりがちな日々。夫は12年前に旅立った。ランチに寄ったある日、伊沢さんに目がくぎ付けになった。「あの年であんな風に働け



調理が一段落すると、明るい声が厨房に響く。左から若林さん、伊沢さん、志村さん=5月24日、那須塩原市太夫塚1丁目の街中サロンなじみ庵

るなんて」。大の料理好き。スタップに「手伝ってみる?」と誘われ、ためらいはなかった。以来、週2〜3回厨房に入る。「あのまま過ごしてたら、駄目になっていたかもしれない」

午前11時半。会員らが一人また一人、なじみ庵のれんをくぐり入ってきた。20席はすぐいっぱい。相席同士、自然と話の輪は広がり、箸が進む。配膳の手伝い、席の片付け。気も配り合う。

「1日誰とも話さないと寂しいよね。お弁当買ってもみんな同じ味に感じるしさ」。常連の一人、八木沢修二さん(78)がほおを緩めた。妻に先立たれ一人暮らし。食事をきつかけに仲間が増え、2年前、大田原市からなじみ庵向かいのマンションに越してきた。

厨房で伊沢さんが何気なく口にした。「私はここに

来て、ランチを作ることで寿命が5、6年延びたわね。不思議よね...」

2025年 超高齢社会

第5部 支え合うまちへ

8

終章を生かす

午前8時40分(伊)、47分(後)、9時05分(坂)、14分(三)…。運転席に乗り込み、名前の頭文字と迎え時間を書き込んだ自作の「運行業」に視線を落とし、頭の中でルートをとどった。

地元の高齢者らが気軽に集う、那須塩原市太夫塚1丁目の「街中サロンなじみ庵」。5月28日午前8時33分。なじみ庵会員の同所、伊集院久志さん(71)は、初夏の青空の下、駐車場からゆっくりと送迎の白いワゴン車を発進させた。

運転中、車内時計をこまめに確認する。「分刻みでスケジュールを組むから会員さんに笑われることもあって。でも、暑くても寒くても道端で待つ人もいますから」

市内に住む65歳以上を会員とするなじみ庵。年齢層は90歳代までと幅広く、交通手段の確保が難しい人も

みんなを結ぶ「足」

いる。送迎は、広く、継続的な利用を支える大切な「足」だ。

車はほぼ「定刻」で巡回する。「お願いしますね」「助かるわ」。会員が次々と笑顔で乗り込んできた。運行は「無料」。伊集院さんは、それを可能にするボランティアの一人だ。

県北に本社がある大手医療機器製造会社の技術職として打ち込んできた。60歳で迎えた定年退職。「水泳と釣りでもして過ごそうか」。伴侶はいない。ほんやりと描く故郷・鹿児島県での余生。近所のスイミングスクールに通い始め、友人と外出や会食を楽しむ日々を重ねた。

退職して4年を過ぎたころ、自宅マンション1階になじみ庵が開店した。野菜や魚中心のお手頃「おふく

優しさ燃料に無料送迎

ろの味ランチ」が気に入り、会員に登録したのが、転機となった。

高齢者の力を生かしながら運営するなじみ庵。ランチを作る年配女性も、趣味や娯楽に集う人も、互いを支えるボランティアとして活動する。

「送迎などを手伝ってもらえませんか?」。ランチに通ううち、主任スタッフの堀内陽子さん(53)から相談を持ち掛けられた。慎重な運転を自負し、ゴールド免許。「私にできることがあるなら」。午前の迎えを引き受けた。

現役時代に培った「ものづくり」の技も役に立った。窓の網戸作りや台所周りの整備、トイレの修理、歌声喫茶に使うカラオケ曲のパソコン編集…。「便利にしたい」。意欲がわいた。

「喜ばれるとうれしいし、自分も楽しい。こんないことない」。地域で生きていく。確かな足跡をなじみ庵で刻む。

「みんなと和気あいあい過ごせる時間は大切ですよ。臨機応変に対応せんとね」。元大手メーカーの営業マン。定年後、運送会社で65歳まで働いた経験を生かしている。

「無償だから、本当に皆さんのためにという気持ちだけでですよ」。堀内さんにかみしめる。

優しさを燃料に、みんなを結ぶワゴン車が今日もま

る。味ランチ」が気に入り、会員に登録したのが、転機となった。

高齢者の力を生かしながら運営するなじみ庵。ランチを作る年配女性も、趣味や娯楽に集う人も、互いを支えるボランティアとして活動する。

「送迎などを手伝ってもらえませんか?」。ランチに通ううち、主任スタッフの堀内陽子さん(53)から相談を持ち掛けられた。慎重な運転を自負し、ゴールド免許。「私にできることがあるなら」。午前の迎えを引き受けた。

現役時代に培った「ものづくり」の技も役に立った。窓の網戸作りや台所周りの整備、トイレの修理、歌声喫茶に使うカラオケ曲のパソコン編集…。「便利にしたい」。意欲がわいた。

「喜ばれるとうれしいし、自分も楽しい。こんないことない」。地域で生きていく。確かな足跡をなじみ庵で刻む。

「みんなと和気あいあい過ごせる時間は大切ですよ。臨機応変に対応せんとね」。元大手メーカーの営業マン。定年後、運送会社で65歳まで働いた経験を生かしている。

「無償だから、本当に皆さんのためにという気持ちだけでですよ」。堀内さんにかみしめる。

優しさを燃料に、みんなを結ぶワゴン車が今日もま



伊集院久志さん(右から2人目)は乗り降りが不安な会員を見守り、必要ときはそっと手を差し出す=6月12日、那須塩原市太夫塚1丁目

終章を生き抜く

4日、那須塩原市太夫塚1丁目の「街中サロンなしみ庵」の外ベンチ。「おれ、97。数えてね」。同市三区町の渋井七郎さんはちよっぴり誇らしげに、立ち寄った男性に語り掛けた。

男性は応じた。「おれは92。なに、で、麻雀やんの？」

「ほうだよお。ここで1番年上なんだよ。だいたい毎日来るね」と渋井さん。通い始めて3年がたつ。

なじみ庵の午前中。介護予防の「転ばぬ先の知恵教室」、踊りを楽しむ会や歌声喫茶などが開かれる。

「はい、ここからは男の時間だよ」。男性会員たちが、午前の部の終わりを待ちかねたように、わざわざと入ってくる。なじみの顔がそろい、手際よく麻雀卓を並べる。

ジャラジャラジャラ。「指先と頭を使う。ほけ防止だ

「失う」痛み分かち合い

よ」と渋井さん。「お医者にかかったことないんだ、おれ。こゝはいいよ」

小さな紙を折り畳み、財布に入れていた。

「二人の人生は大正、昭和、平成と生き抜いて」「残り少ない人生を助け合いむつまじく」

80歳の時、妻今朝美さんとの思いをつづった詩の一部だ。

70年以上をともに生きた妻を昨秋、90歳でなくした。

「電電公社」の技術者だった七郎さんを支えた今朝美さん。長女辻野静江さん(65)の目にも「仲のいい夫婦」と映った。静江さんは4年前から、今朝美さんの介護のため同居した。七郎さんは、認知症もあり要介護度5の今朝美さんに寄り添い続けたが、突然の肺炎で帰らぬ人になった。

麻雀仲間、心癒やす

なじみ庵にも出掛けず、自宅に閉じこもる七郎さん。仏壇の前に座り込み、さめさめと泣き続ける。数週間、静江さんは、そんな姿をしばしば目にした。

「七郎さん、出て来てくださいよ」。なじみ庵のスツツから気遣う電話が入った。

「誰にとつても年を取るのは初めて」と、なじみ庵を運営するNPO法人ゆい飯島さんは考える。「その里の飯島恵子さん(57)。「これまでできていたことを一つ一つ手放し、愛する人を亡くしていくことは大変なこと」

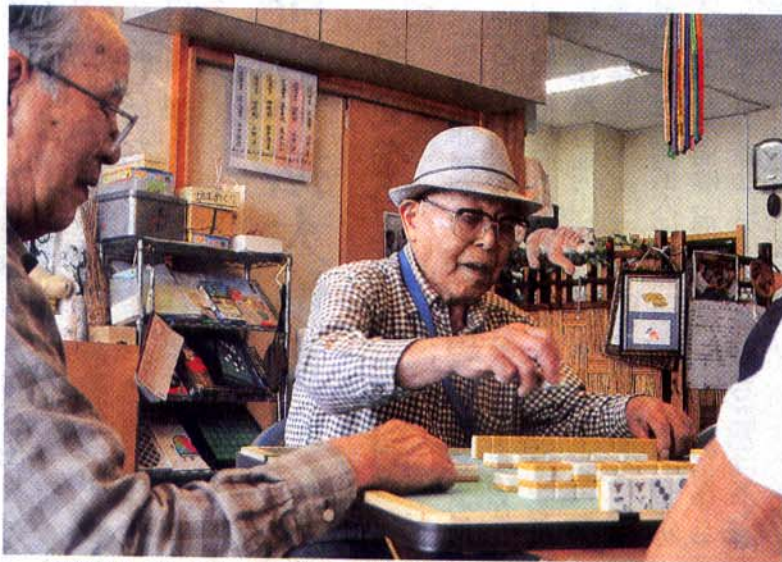
久しぶりになしみ庵に顔を出した七郎さんの表情は浮かない。ふいに涙ぐむこともあった。「私も妻を亡くしてね」。同じ経験をした人たちが誰ともなく声をかけた。

「うちのじいちゃんも行ってから、行ってみな。七郎さんの自宅。板金工場を営む静江さんの夫信雄さん(73)は、なじみ庵を勧めた。相手は同級生の男性(74)。妻を亡くしふさぎ込んでいた男性は昨春から、つえをついて通い始めた。

今度はつえの男性が近所の男性(75)を誘った。「いいとこが、あんだよ」。近所の男性は、愛車のセダンでさっそうなじみ庵を訪れる。

今、七郎さん、つえの男性、セダンの男性は「卓」を囲む仲間だ。

麻雀を楽しんだ夕方。セダンの男性が気遣った。「七郎さん、乗せて行くかい？」なじみ庵のキャッチフレーズは「行きたい場所がある。会いたい人がいる」。いつもの居場所、いつもの顔が近づいていく。



麻雀を楽しむ数えて97歳の渋井七郎さん(左から2番目)＝5月21日、那須塩原市太夫塚1丁目の街中サロンなしみ庵

2025年 超高齢社会

第5部 支え合うまちへ

10

終章を生き抜く

ガラス張りの店内が初夏の光に照らされ、昭和の懐メロがゆったり流れる。

5月下旬、那須塩原市太夫塚1丁目の「街中サロンなじみ庵」。ランチタイムが過ぎた食堂は、喫茶店に変わる。

「餅は餅屋って言うてしように？ 頼りにしてます」主任スタッフの堀内陽子さん(53)は小麦粉を計量しながら、顔をほころぼせ、軽く頭を下げた。厨房でシフォンケーキ作りが始まった。

隣で年輪を刻んだ手が、ボウルの中の卵をきめ細かく泡立てていく。

「まさか、この年になってまたお店に立つなんて、思わなかったねえ」

85歳の「マスター」。会員の同市五軒町、安齋二夫さんが照れくさそうに笑った。二人のおしゃべりを隠し味に、生地作りは、ほの

85歳のマスター

ほのと進んだ。

「でも安齋さん、以前はよく目を潤ませていたけど、元気になったよね」

5年前。店内を気にしながら通り過ぎていく年配男性が、ガラス越しに見えた。堀内さんが店を出て呼び止める。チラシで評判のランチを知り、足を運んだ安齋さん。「定食屋っぽくないな。間違ったかな」と戸惑っていた。

高齢者を会員として、誰もが集える「居場所」を掲げるなじみ庵。複雑な思いを抱えて訪れる人も少なくない。

丁寧な話を聞くことに気を配っている。

人けが引いたころ、向かいの席にそっと腰を下ろした。安齋さんが力ない声で切り出した。「実は、最近、妻をしくしてね…」

もったいない力生かす

肝臓の病気を患った妻の美栄子さん。看病のため、都内から同市に住む長女のもとに引越した。療養で

温泉を巡り、穏やかな日々を送った。旅立ちのとき、入院先の病室で妻の手をしっかりと握り、ぬくもりを焼き付けた。77歳だった。

振り返る言葉は、おえつで幾度となく途切れた。

「おつらかったですね…。奥さまはどんな方だったんですか」。寄り添いつつ、夫婦が活躍したところに水を向けた。

都内の商店街で40年近く営んだ和菓子屋。あずきの質からとことん追究し

た。朗らかな妻は接客上手。常連は増え、夫が丹精した商品売り上げにツなげた。

「疲れたら早めに店を閉めたいでしょ？ でも、妻は注文をとり続けてね。おかげで繁盛しましたよ」

涙顔は、次第に柔らかな表情に変わった。

会員となって通い始めた安齋さん。堀内さんはお店づくりの「先輩」として何かと相談し、頼った。

安齋さんは今、テーブルのセッティング、来客への細やかなお茶出し、ケーキ

作りと生き生きとした表情で動き回る。「少しでも役に立てばね。商人だったからじっとしてられない」

「みんな『もったいない力』を持っている」。堀内さんははつくづく思う。得意なもの、培った技…。

年輪には、大切なものが詰まっている。

年を重ね出番がなくなつた力を引き出し、生きがいにつなげ地域社会に還元する。その「コーディネート」としての役割を、強く胸に刻んでいる。

「ここは、みんなの『もったいない力』でできています」



85歳の「マスター」安齋二夫さん(左)と主任スタッフの堀内陽子さんは流れるような作業でシフォンケーキを作り上げた=5月28日、那須塩原市太夫塚1丁目

終章を生き抜く

「60年前の『私』は、何してました?」5月22日、那須塩原市太夫塚1丁目の「街中サロンなじみ庵」。

60歳代後半から90歳代まで、会員の男女23人が輪になって座る。運営するNPO法人ゆいの里の飯島恵子さん(57)が投げ掛けた。「家出してた」「32歳。郵便局にお勤め」「20歳。つわりがひどくて」「矢板市の小学2年生でした」。互いの背景を知る。世代の違いに笑いも起きた。

飯島さんが続ける。「このころは高齢化率5、6%。子供がいっぱいいたの」。その高齢化率はすでに、23%を超えた。それぞれの人生を導く場所まで生きてきた会員たち。人間関係が希薄化した今、この場所を手を取り合う。「あのまま家にいたら、介

発想の転換

護サービスを受けていたかもしれないわね。」「矢板市の小学2年生だった那須塩原市高柳、赤羽典子さん(67)はしみじみ振り返る。57歳で脳梗塞。言語障害、左半身に後遺症があり人前に出るのが嫌になった。5年前、チラシで知ったなじみ庵。布草履教室に参加すると、温かく迎えてくれた。転ばぬ先の知恵教室、切り絵や折り紙の会と、ほぼ毎日通い出す。次第に、吐息のようだった声は大きくなり、指もよく動くようになった。「互いに気遣い、ここは思いやりにあふれてる。楽しくって」。仲間のもとへ、片道40分ほどの道もつえをつきスイスイ歩く。

ことし2月末、なじみ庵が存続の危機に揺れた。2005年、市の補助事業として開設。5年間は年

古いも病も包み込む

間1千万円の補助を受け間1千万円の補助を受けた。しかし、市財政は厳しくなり、減額を経て12年度は350万円を示された。テナント代やスタッフ人件費、燃料費…。やりくりは困難だ。少ない年金で暮らす人もいる。無料送迎がなくなり、月会費200円、ランチ300円を大幅に上げれば足は遠のくだろう。

「通所介護施設への転換も考えては?」。安定運営へそんな提案も受けた。だが、飯島さんは「本末転倒」

要介護1の人が利用できる介護サービスの年間合計額だ。1割が本人、9割は税金など公的負担による。4、5人分でないみ庵の1年分の運営費になる。昨年度の会員は約140人、平均78歳。介護サービスが必要なくなった80歳代、状態が悪化せず身の回りを自分でこなす90歳代。なじみ庵を通して生き生きと生活する人は数知れない。



「物忘れ知らず教室」では多世代の笑顔があふれた。右から2人目が赤羽典子さん、左端が飯島恵子さん＝5月22日、那須塩原市太夫塚1丁目

飯島さんは知っている。医療や介護だけでは地域は成り立たない。「介護保険の隙間を埋める地域の居場所は、制度じゃないから柔軟な支援も可能になる」。老いや病をゆるやかに包みこめる未来のまち。切り開く鍵が、そこにある。「終章を生きる」の連載は終わります。この連載は山崎一洋、若林真佐子、須藤健人が担当しました

2025年 超高齢社会

第5部 「支え合うまちへ」

12