

第4回(最終回)

「生きがいつくり」と「介護予防」は ボランティアから

— 栃木・那須塩原市『街中サロンなじみ庵』 —



これまで「支えられるだけだった高齢者」が、自分の持てる力を発揮して「支え合う人」に変身するお店があります。全国から視察や取材が相次ぐ栃木県那須塩原市の『街中サロンなじみ庵』が展開する高齢者のボランティアを紹介します。

「おもしろい」「おもしろい」のある人たち

JR西那須野駅から徒歩5分。栃木県那須塩原市の「水通り商店会」にある「街中サロンなじみ庵」(以下、なじみ庵で表記)は、那須塩原市の「街中サロン事業」の補助を受けて、昨年11月に開店10年目を迎えました。

開店時間の午前9時を過ぎると、徒歩で、家族の送迎で、そして、送迎車「なじみ庵号」で、会員が集まって来ます。その都度、なじみ庵コーディネーターの堀内陽子さんが笑顔と温かい言葉で迎え入れます。なじみ庵会員は市内居住の65歳以上の方で、なじみ庵規約に賛同する方。月会費250円、全員がボランティア保険に加入します。午前10時30分から、食堂隣のフリースペースで「物忘れ知らず教室」が始まります。今日は月に一度の「そばの日」。そば打ち名人のボランティアがつくるランチまで、心と身体をほぐす体操をしたり、歌をうたったり。毎週火曜日と金曜日の午前に開かれる「転ばぬ先の知恵教室」と「物忘れ知らず教室」は、平均年齢86歳、要支援、要介護者も含む会員が毎回25人ほど参加する介護予防と仲間づくりの時間です。今日は、なじみ庵を運営するNPO法人ゆいの里の飯島恵子理事長(以下、飯島さん)が担当。「好きなまちに手を加えると、すてきなまちになりますね」、軽快なお話と絶妙な笑いに、会員の皆さんはどんどん引き込まれていきます。会員がリードするなじみ庵の歌、なじみ庵体操の後で、「なじみ庵にお集まりの皆様は、どんな方々ですか、ゲストに教えてください」

員菅原芳子さんが「わたしたちは、きょういくときょうようのある人たちです。きょういくは「今日、行く所がある」、きょうようは「今日、用がある」という意味です」「行く所がある、会う人がいる、役割があるって、すてきなことですね」と教えてくれました。そして、飯島さんが、「なじみ庵の3つの手づくり」を説明してくれました。

街中サロンなじみ庵の3つの手づくり

- ① 安心な居場所 街中の空き店舗活用、老若男女誰でも集える、食堂とフリースペース
- ② 仲間づくり 閉じこもりからの脱出、こころを動かす、からだを動かす
- ③ おいしく食べる 栄養状態改善、孤食より会食、旬産旬食・地産地消

福島県大熊町から避難してきた

大瀧初子さん(87)

震災後、この町に避難してきました。「とちぎ暮らし応援会」の紹介で、なじみ庵には昨年の4月から来ています。来るのは週1回ですが、ランチ後は皿洗いを手伝って帰ります。何にもしないとボケちゃうからね。

なじみ庵に通って7年になる

原田勇作さん(91)

ここに来るとみんな元気になるし、若くなる。90歳代の人はずいぶんいるよ。飯島さんのお話が楽しいから帰り難いね。

会員みんながボランティア

揃いの作業衣を着て、そば打ちのボランティアをするのは下山綱吉さん(写真右)と小黒勇夫さん。当初は30食だったのが、いまでは40食を用意するといえます。



そば打ちボランティア 下山綱吉さん(73)
そば打ちは趣味でやっているんですが、ここでは皆さんから元気をもらっています。自分よりも年上の方々ががんばっているからね。

なじみ庵の通常ランチは野菜たっぷり、魚や肉の栄養に配慮した「日替わりおふくろの味」。珈琲付500円。会員は300円で食べられるとあって、正午前には満席に。厨房を担当するのも会員と会員にまだなれない若いボランティアが、毎日交代で務めています。厨房に入って7年目ベテランの志村和生(かずえ)さんは83歳。ペアを組む若林サチ子さん(71)と和氣藹々と調理をしています。午前9時過ぎから4時間近い立ち仕事ですが、疲れも見せず、軽快にこなしていきます。



厨房ボランティア

志村和生さん(83)

夫に先立たれ、息子と同居するため、8年前に長野県から引っ越してきました。当時は



家にこもりがちでしたが、なじみ庵のランチに立ち寄り、厨房で働く飯島さんのお母さんの働きぶりに感動しました。私も一緒に働きたいと思ったときに、声をかけてもらって大好きな調理に携わっています。あのまま家に閉じこもっていたら、どうなっていたかわかりませんね。好きなことをして皆さんに喜んでいただき、良い1日を過ごさせてください。

志村さんをはじめ、遠方の会員を毎朝、なじみ庵号で送迎するのは会員の伊集院久志さんです。会社員のときに培った技術職を活かし、なじみ庵を快適な空間に改善しています。なじみ庵人気メニューのひとつ「歌声喫茶」では、私物のパソコンとスピーカーを提供し、カラオケボックスさながらのスペースを設置するなど、会員の活動に多大な貢献をしています。

会員の送迎ボランティア

伊集院久志さん(73)

なじみ庵では、会員の皆さんが何らかのボランティアをしています。私だけが特別なことをしているわけではありませんよ。最初は1日2人くらいだったのですが、いまは多い時には1日15人位の迎えを担当し、午後の送りは別のボランティアが担当しています。元々なじみ庵のランチを目当てに会員にな

HEARTFUL

はーとふる

りました。野菜と魚中心の「おふくろの味ランチ」のおかげで、減量もできました。

ケアされる人から支え合う人へ

ランチが格安の秘密は手づくり野菜を届けてくれる会員が数人いることです。しばしば、野菜を持参する加藤邦彦さんは300坪の菜園で1年間、旬の野菜を作りつづけています。

野菜を提供するボランティア

加藤邦彦さん(70)



野菜づくりは私の趣味です。妻と飯島さんが友人であったことから、2010年から野菜を提供しています。なじみ庵に収める野菜を、1年間途切れないように工夫することが醍醐味ですね。おかげで一生涯に取り組みることができ、筋肉も付いて、医者からも褒められています。なじみ庵からは心身ともいいものをいっぱいもらっています。

高齢者の力を引き出し、その力を活かして運営されるなじみ庵。この仕組みをつくったのは飯島さんです。月に50を超える自主グループ活動や介護予防教室のプログラムを実施するのは、会員が主体。なじみ庵の専従スタッフは堀内コーダイネーターただ1人。なじみ庵が円滑に運営

できるのは、会員が自主性をもって活動に参加し、様々なボランティアを担っているからです。

地域包括支援センター職員が介護保険要支援の男性を連れてなじみ庵にやってきました。飯島さんは、なじみ庵の仕組みを説明したあと、男性と同じ世代でつながりのありそうな会員を引き合わせ、すぐにお友達にしてみました。

自ら「コミュニケーションジャー」「コミュニケーションソーシャルワーカー」を名乗る飯島さんは、この町で生まれ育ちました。保育所・高齢者施設・知的障害者施設等の経験を経て、制度の隙間で困っている人の居場所づくりに長年尽力してきました。1996年、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ゆいの里の活動を開始。2000年にNPO法人格を取得し、定員10人の小規模通所介護、居宅介護支援事業所、なじみ庵などを運営しています。

「なじみ庵は『地域の中で、ゆるやかに、老いや認知症を受けとめていく居場所』です。最近では『認知症カフェ』があちこちにあります。10年前にスタートした『なじみ庵』は、認知症ケアのなじみの関係から名づけました。

ゆいの里は20年来、居場所づくりや生きにくさを抱えた人の支援をお互い様の『ゆい』を大切に活動してきました。昨年3月1日に開催したゆいの里18周年記念市民公開講座のテーマは、『ゆるやかに受けとめて、最期まで支えるまちづくり』。認知症でもだいじょうぶ。その中心にあるのは、ゆいの里が実践してきた本人主体の自

立支援です。高齢になっても、認知症や様々な障害があっても、その人らしく生きて、生きて、逝くために、その人が自分の力を発揮して暮らせる環境づくり、居場所づくりが大切なことなのです。

なじみ庵は会員さんたちのもったいない力を活かした安心な居場所です。互助の中で守られ、自助が育まれています。家に閉じこもり孤独になると、介護保険のサービスを利用する『ケアされる人』になります。昨日は「デイサービスに行っている人も、なじみ庵では仲間を支えられて役割を持ち、自分の力を発揮して、『支え合う人』になれるのです。生きがいつくりと介護予防はボランティアからです。少子超高齢社会の日本、高齢者のもったいない力を活かしたまちづくりと支え合える仲間づくりをなじみ庵は目指してきました」

亡くなった会員の家族が、新聞の死亡告知欄の相談に来たことがあります。「母の肩書をなじみ庵ボランティアと書いてもいいですか」という言葉に、飯島さんは、家族が最期まで現役を通じた会員の姿を認めてくれたことがとても嬉しかったと言います。

団塊の世代が全員高齢者となる2015年を迎えました。「行きたい場所がある。会いたい人がいる」、超高齢社会に対するなじみ庵の挑戦がつづきます。

街中サロンなじみ庵

〒339-3335 栃木県那須塩原市太夫塚1-195 三和ハイツ1階
電話:0287-396515、FAX:0287-396516
営業日:月～金曜日祝日営業、営業時間:9時～17時
<http://www.yuinotsato.gr.jp/najimi>

特集 地域に活躍のステージを用意する

第4回 「生きがいつくり」と「介護予防」は ボランティアから

―栃木・那須塩原市「街中サロンなじみ庵」―

連載 市民活動を楽しむ虎の巻
明社のミッション(任務・使命)とはなにか!?

被災地レポート「わすれない、いつまでも」
第3回 孤立を防ぎ、新たな地域づくりを目指す

明社活動実践レポート／佐賀県・佐賀明社
いのちの電話を支援する明社活動