

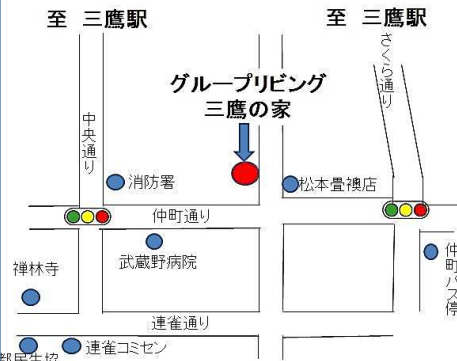
## ボランティア募集

みたか・みんなの広場は、高齢者の自立を求めて活動している団体です。2025年問題、2030年問題、2040年問題という超高齢化社会の変化に臆することなく、自分たちのことは自分たちで守るという自助の気概と市民同志の互助を目的にしています。

ごいっしょに活動していただける方大歓迎です。関心のある方、ぜひ一度ご連絡ください。

- ①お弁当づくり、お弁当配達  
火曜日から土曜日までのご都合の良い日をお願いします。
- ②チラシの編集や印刷
- ③リレートーク、サロン等運営に関すること  
連絡先 なりきよ 080-1362-5359

みたか・みんなの広場は、市民のみなさんの集いの場です。



みたか・みんなの広場  
三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家内  
連絡先 080-1362-5359 なりきよ

## みたか・みんなの広場 催しのご案内

開催日時	テーマ	参加費用・場所	主催・問い合わせ
4月3日 (水) 14:00~16:00	みたかオレンジカフェ1 (昼どき) (毎月第1水曜日) 認知症、高齢者介護なんでも相談・茶集代100円		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
4月4日 (木) 10:00~17:00	足もみ健康法(リフレクソロジー) ~感じよう! あなたの身体~ 30分 2000円 ~ (予約優先) (毎月第1木曜日)		中村 080-6507-1959
4月6日 (土) 15:00~16:30	鉄ちゃん、集合! 私は乗り鉄、あなたは、撮り鉄? 中学生以下100円、大人300円 (毎月第1土曜日)		みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
4月13日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ: 今年、スッタニパータを読みます (毎月第2土曜日500円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
4月20日 (土) 13:30~15:00	タロット教室、初級 3,000円/90分 (毎月第3土曜日、前日までに予約)		日本タロット 占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
4月27日 (土) 13:30~15:00	茶話会「病気とともに生きる」(毎月第4土曜日) 病気となかよくするしょうずな生活法		HumannLoop“人の輪” 竹内 ☎090-7632-7251
4月29日 (月) 13:30~15:30	第60回リレートーク「ワーデンが見た高齢者の暮らしの変遷」 川島 幸子さん(ピア井之頭ワーデン)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週土曜日 10:00~12:00	ノルディックウォーキング 参加無料/レンタルポール有料		三鷹リディックウォーク友の会 なりきよ ☎080-1362-5359
第一、第三月曜日 13:30~15:00	包丁研ぎ教室(定年後男性歓迎・事前連絡をお願いします。) 自宅の包丁と砥石があればお持ちください。参加費300円。		日本シニアジョブクラブ なりきよ ☎080-1362-5359
ご相談	パソコン個人指導: やりたいことを、実力に合わせて 日程等ご相談		日本シニアジョブクラブ なりきよ ☎080-1362-5359
毎週火曜日	マッサージ教室 (外反母趾対策)	主催者までお問い合わせ ください。	篠山(しのやま) 080-4895-0014

NPO法人HumannLoop“人の輪”  
http://humannloop.web.fc2.com/

みたか・認知症家族支援の会  
http://mitakanfs.blog.fc2.com/

三鷹市医療と福祉をすすめる会

NPO法人グレースケア機構  
http://g-care.org/

NPO法人日本シニアジョブクラブ  
http://jsjc.web.fc2.com/

三鷹科学遊びの会

2019年4月  
第59号

みたか 三鷹市民の集いの場  
みんなの広場

みたか・みんなの広場運営協議会  
三鷹市下連雀4-5-19  
http://minnannohiroba.web.fc2.com/  
☎080-1362-5359 なりきよ

## 「私と子ども食堂」

山田アキ菜さん(NPO法人 imitata)

私は北海道生まれですが、父の転勤で板橋区へ来て30年以上になります。ふだんは介護福祉士として優良老人ホームに勤務しています。浮間のデイサービスに勤めていたときに、三鷹の営業所から一人の社員が転勤でやってきました。職場では介護以外の話はほとんどしないのですが、ある日の昼食中に、その社員が「今日は三鷹で子ども食堂の日だから、早く帰る。」とポツンと言ったんです。「エッ、男の人で子ども食堂をやっているの? 子ども食堂ってなに?」と聞いたら、児童虐待や児童養護の勉強をされていて、その取り組みの一つとして、子ども食堂をやっているということを知りました。その方が、大森さんと言って、私が社会問題に向き合っていなかったことを気付かせてくれた方です。

その後、事あることに子ども食堂のことを聞いたり、見学に行ってもいいのかと聞いたりしていましたが、なかなかウンと言ってくれません。その子ども食堂は三鷹の社会福祉協議会主催の「子どもの居場所講座」で出会ったメンバーが立ち上げて、連雀コミセンの調理実習室で毎月最後の火曜日の夕方にやっている「わくわく子ども食堂」だったので。そこにやってくるのは、ひとり親家庭支援グループが提携している塾のお子さんたちで、最初は無料で夕食を提供するということから始めたそうです。

私はその子ども食堂をぜひ見学したいと、大森さんをお願いしていたのですが、知らない人が来ると子どもたちが萎縮するかもしれないとか、メンバーの警戒心もあるかもしれないと、なかなかOKしてくれなかったのですが、一昨年のクリスマスに知り合いのケーキ屋さんに寄付をお願いして、そのケーキを持って訪ねることができました。

そこで感じたことは、子ども食堂に参加しているボランティアの皆さんがとても活き活きされていて、そのキラキラ感が非常に新鮮で、いままでも家庭しか知らなかった私は、「ああ、いいな。」と思ったのが第一印象です。すぐに「なにかお手伝いをしてくれる?」と声をかけられて、その日から、野菜切りをしたりして、溶け込むことができました。それをきっかけに、板橋から車で30分ですが、毎月ボランティアをすることになりました。



2月25日 みたか・みんなの広場

私の子どもたちにも、私のボランティアの姿を見せることもいいことだと思いましたが、なにより私にとって、いつもは「お母さん」とか「奥さん」「〇〇君のお母さん」であるのが、三鷹に来ると、「山田さん」として、一人の人間として必要とされ、役割がある、そういうところに新しい自分を見つけたと感じています。

私はフェイスブックで活動記録を綴っていますが、それを見た、以前アルバイトをしていた、らでっしゅぼーやさんから、「子ども食堂をやっているんだったら、企業として支援をしたい。」という申し入れがあり、野菜なんかをいただけることになりました。いま私は、らでっしゅぼーやさんからいただいた野菜を、三鷹へ運ぶようになりました。野菜はたくさんいただけますので、余った野菜も「お母さんにお土産だよ。」と持って帰ってもらっています。

もともと、子ども食堂を立ち上げた当初のメンバーは、貧困家庭の子どもさん、という趣旨で始まったんですが、そのうち毎月同じお子さんたちに食事を提供しているだけで発展性がない、ということに気が付きました。メンバーにも話したところ、共有できる葛藤があったので、この活移動を広げるためには宣伝をして、三鷹市民に知ってもらわないといけない、ということになりました。できることからやろうと、ふるしき市でチラシを撒いたり、ホームページでも発信をするようになりました。その結果、たくさんの方が来てくださるようになりました。でも、場所がコミセンの調理室という狭いスペースですから、ゆっくり食事はできないし、もともと来ていたお子さんたちにとっては、急に知らない人がたくさん来て困惑もあったのでしょうか、こなくなったお子さんもいました。



そういうこともあって、いろいろな人が同時に集まることは難しいということになりました。結局、わくわく子ども食堂は、発足時の考え方である貧困家庭の子どもを対象にやるべきだという人と、宣伝もやってもっと間口を広げて子ども食堂をしたいという人と、ふたつに別れましょうということになりました。昨年の12月です。私は、現在三鷹では活動休止状態ですが、新しい場所を見つけることができたので、5月から再開する準備をしています。



子ども食堂というのは、八百屋さんの奥さんが始めたらしいです。八百屋さんの息子に、いつも乱暴をする友たちがいたので、奥さんがその子に「どうしてそんなに乱暴をするの?」と聞いて、おにぎりを渡したそうです。どうも、その子はいつも空腹で満たされなかったようです。そして「毎日、うちに来てご飯を食べなさい。」ということになって、それが始まりだと言われています。だから、貧困の子どもを対象にした子ども食堂、というようになったんですね。

いまでは、子ども食堂は運営している人によっていろいろで、貧困家庭の子どもさんたちのためだけではありません。三鷹市では13か所くらいありますが、三鷹台のほうには、栄養士さんたちが中心になって、日本語が話せない子どもたちにも対応ができるようにやっているし、都営団地の集会所では学習支援を兼ねた取り組みもやっているところもあります。だから、子ども食堂と言っても、その地域需要も違うし、いろいろです。いま、横のつながりを大事にしなから、市民のみなさまにいつどこでやっているのかを知っていただくために、マップ作りを計画しているそうです。今日はここ、明日はあそこに行くことで、子どもたちもいろいろな人と関わることができるし、運営側も子どもの異変に気が付いたり、悩みを聞くことができたりとすることができます。そういう意味で、子ども食堂が周知されることが、一番大事なことだと思っています。

私が板橋で始めた子ども食堂は、子育て支援を目的としています。始めてみてわかったことは、「居場所に飢えている。」ということです。やはり、人と繋がる場所がないんですね。今は共働きの多いですから、夕食を一回作ら作らなくてもいいだけでも助かるということで、みなさん来てくださいますが、それ以上に、そこに来ればふだん合わない人達とも話ができるし、知らない地域の情報をえたり、子ども達もいろんな世代の人と遊ぶことができたりするし、自主的にできることを探して、手伝ってくれたりします。ふだん家ではやらないそうですが(笑)。

料金ですが、材料費はかからないのですが、場所代やお皿なんかの備品にお金が必要ですので、大人の方からは300円いただいています。お子さんは無料です。

最初にも触れましたが、私は介護福祉士なんです。デイサービスや施設ではレクリエーションという時間があって、機能訓練を兼ねて手工芸をやってます。それを子ども食堂でやったら、子どもたちとの交流が生まれるのではないかと考えて、わくわく子ども食堂では年齢に合わせたグッズを用意して、作品作りをしていました。そういうなかで、いつも工作を楽しんでいる子どもさんが、その日はペンで作品をグチャグチャにしてしまう、ということがありました。あらっと思って、様子を見ていたら、親子の間で行き違いがあったという話がお母さんからありました。それをきっかけに、お母さんともコミュニケーションが取れるようになり、作品作りをするなかで、周りが気付けてあげることもあるんだ、ということも経験しました。

ある時、大森さんから「板橋で子ども食堂はやらないの?」と聞かれました。その時は、仲間も場所も必要だから、私にはとても無理、と思っていたのです。材料だけはたくさんあるのですが(笑)。子ども食堂をやっていると、ほかの地域の方たちとも交流があって、お互いに材料を取り替えたりすることもできるのです。そういうことを考えていた時、息子たちを育てている時のママ友だちのことを思いつきました。すぐに、みんなに連絡をしたら「やってみようよ。」という返事が返ってきました。数日後にファミレスに集まって、三鷹の活動について説明をして、あれこれ言うより、やってみてから考えよう、ということになって、その次の月に一回目の子ども食堂をやりました。それが、去年の7月のことで、今月(2月)で8回目になります。名前は「にここ食堂」です。子どもさんへの提供に限らず地域の拠点としたいと思ってそういう名前にしました。

いまでは、メンバーのご主人や、私の主人と子どもたちも参加しています。息子たちは最初は「ボランティアなんか!」という感じでしたが、今は大学入試のセンター試験でも、ボランティアとか課外活動を重視するようになって、高校も授業でボランティア活動を推奨しているのですね。そういうこともあって、長男が関わってくれています。「お母さんに逆らうと怖い!」ということもあるかな? (笑)。

食事作りで残ったお野菜は、玄関に置いて、好きなだけ持ち帰っていただいています。不要になった文房具やおもちゃも同じようにしています。

宣伝活動が大変で、集会所を借りている関係でチラシをばら撒くことはできないので、お母さんたちのクチコミで広がっている状況です。それでも、毎回60人くらいの方が集まってくれています。ママ同志のネットワークの強さもあります。三鷹では、私は三鷹市民ではないので、その繋がりがなくて、呼びかけが難しいというところがあります。学校と繋がるのができればいいんですが。

私は介護福祉士ということもあって、シニアの方にも関わってほしいし、一人でお住まいの方を巻き込めないかなと思っています。これから、そういうことをやっていきたいと思っています。

子ども食堂は私にとっての居場所でもありますが、ただの主婦はつまらないんですよ(笑)。私は結婚が早かったので、友達が自由にお金を使って楽しんでいるのを見て、主婦のつまらなさを感じていました。働きにはでたのですが、家事や子育てで忙しいし、〇〇君のお母さんだったのが、子ども食堂をやって、自分が主体になって周囲とも接することで、地域で必要とされる自分自身を感じることができています。子ども食堂という名の私の居場所を継続していきたいと思っています。



ある日のにここ食堂

子ども食堂には法律はないし、もし食中毒を出したりしたら全国の子どもの食堂が中止になる可能性もあります。だから、全国の子どもの食堂さんは本当に気を使っています。もし法律ができるとハードルが高くなって、運営できないところが多くなっていくと思います。

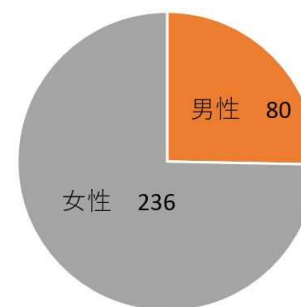
もし、子ども食堂をやりたい方がいらしたら、食材は豊富にありますので、場所があってメンバーさえ集まれば簡単にできます(笑)。

きょうはありがとうございました。

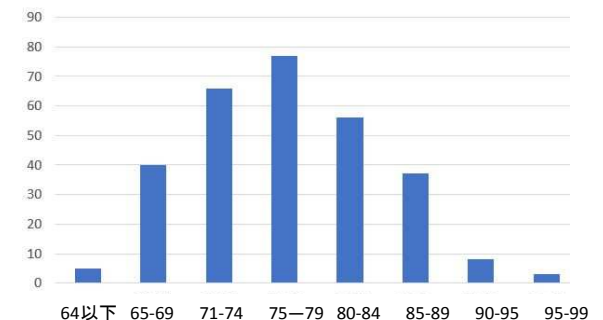
## 高齢者の暮らしに関するアンケート ご協力いただきまして、たいへんありがとうございました。

年初から実施してきた「高齢者の暮らしに関するアンケート」にはたくさんの皆様からご回答をいただきましてありがとうございます。配布数3,000枚に対して、3月初旬で370枚となり、3月末には400枚を超えそうです。

みなさまのご協力を感謝しています。この結果と高齢者に必要な情報をセットに冊子としてまとめて、「三鷹の高齢者お役立ちハンドブック・改訂版」としてお届けする予定です。できれば年内の発行をしたいと準備をすすめています。出来上がりしましたら、アンケートをお願いした団体・個人の方を通じて、配布をする予定です。この紙面でもお知らせをします。よろしくお願いいたします。



性別分布



年齢別分布