

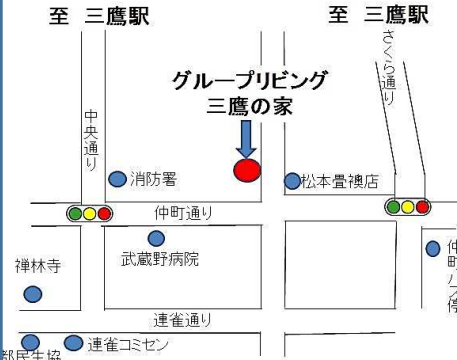
ボランティア募集

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
5月1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・茶葉代100円		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
5月2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
5月4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
5月11日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ: 今年は、スッタニパータを読んでいます (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
5月18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)		日本リトカード 占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
5月25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じょうずな生活法		HumannLoop「人の輪」 竹内 ☎090-7632-7251
5月27日 (月) 13:30~15:30	第61回リレートーク「男の定年後・ひまつぶしあれこれ」 小高 和明さん		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/レンタルボール有料		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5月
第60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

「のがわの家」的仲間づくり

本郷 浩之さん

(のがわの家運営委員会代表)

私は昭和35年に大学を卒業しましたが、当時、東京都の小学校教員が余っていたので、都の教員採用試験がなかった不運な年でした。1年間は産休補助教員をして、翌年、東村山町公立小学校に赴任しました。2年後町内に特殊学級を設立するための準備委員会に参加することになりました。通常の学級を10年務めた後、特殊学級の担任として2校で勤務しました。この経験は、後々の教職経験に大きな財産になりました。退職後も、中野区で就学相談員として、18年間勤務しました。

妻も教員でしたが、私の特殊教育に対する考えを理解し、支えてくれましたが、平成26年11月に亡くなりました。完全な一人、地域との繋がりもなく、途方に暮れてしまいました。もし、病気や認知症になったらと一抹の不安に陥ってしまいました。

三鷹市の敬老の集いの帰り、会場の近くに赤十字のテントがあり、なんとなく立ち寄って看護婦さんに私の心境を話しました。その方が、地域包括支援センターの小神(おがみ)さんでした。それを機に包括支援センターを訪問し、相談をするようになり、そこで出会ったのが和田さんです。それが、わたしの居場所探しの第一歩になりました。

居場所は、人が出会う場と機会だと思います。地域での人との繋がりが無い私のできること?。麻雀なら一度に3人の友達ができると考えました。囲碁・将棋は力量の差がはっきりして勝負にならないことがあります。麻雀には偶然性もあって、結構初心者が勝つこともあります。天文台近くの原地区公会堂で月一回「ほのぼのネット」がやっている麻雀にお誘いを受けることになりました。

当時、大家さんが、空き家になった持ち家を地域のために活用してほしい旨を社会福祉協議会と地域包括支援センターに相談があったそうです。大沢コミセンで利用の仕方についての地域住民への説明会があり、私も興味津々参加しました。空き家の見学会と同時に準備委員会が立ち上がり、私はその一員となりました。大家さんの地域のためにという志を活かした家するために協議をしました。



2月25日 みたか・みんなの広場

準備委員会は社協と包括を含めて12,3人程度で月一回の打ち合わせをして、「のがわの家」の目的、何ができるか、組織をどうするか等の検討を重ねました。「のがわの家」のお手本として「こまじいの家」を、大家さん、社協、包括で見学をされたようです。「こまじいの家」は持ち主が住んでいる家を開放しています。あちらは下町風で地域の繋がりも歴史もあり、子供たちも地域で育っています。

要するに、みんな知り合いの関係にあるということです。ここが「のがわの家」を今後運営していくうえで心配したところです。一方、「のがわの家」は野川公園に接し、近くには飛行場と新興住宅に囲まれた立地条件にあります。屋間も人通りが少なく、知名度をどう高めたいかが、大きな課題です。

開設後は、運営委員会として運営にあたっています。委員はお母さん方で、活動は週に一回程度なので、毎週火曜日の10時から2時までとして始めました。第3火曜日はランチ会として昼食を300円で提供してきました。おかげさまで、現在は3、40人の参加者があります。ランチ会には米、野菜等の寄付もあり助かっています。

私も麻雀の会を立ち上げたいと考えていましたが、牌も雀卓もない状態でした。あったのは、座卓の電気こたつだけ。脚を伸ばして椅子席でできる雀卓に改良して使用し、牌は寄付で賄いました。いまは、第二、第四水曜日の10時から5時まで20数名の同好の面々が集まるようになりました。昼は1時間の休憩で近隣に食べに行ったり、弁当持参と様々です。



麻雀の合間には体操をします。健康麻雀ですから、「飲まない、吸わない、賭けない」ことがモットー。三分の二は女性です。昔、家庭麻雀をやったとか、知らないから覚えたいとかからと参加されています。麻雀が認知症予防になるかどうかはわかりませんが、頭を使い、話をし、笑って指を動かし、体操をすることは何らかの効果があると思っています。自動雀卓もありますが、「とにかく掻きまわしましょう。」と言っています。会員から「この日を楽しみにしている。」という声を聞き、うれしい限りです。

原地区公会堂、のがわの家、最近では大沢地区公会堂そして自宅で月一回と4カ所で行っています。私は一人暮らしに不安を感じて麻雀を始めたのですが、非常に多忙になりすぎました。他にもシルバー人材センターの包丁研ぎの手伝い、ほのほのネットの行事等で私の居場所は十分すぎるほどです。「隠れ家」を探そうかと――。

今後「のがわの家」の運営をどうしていくか、大きな課題です。麻雀の場合ですと、好きだけど、身体上の都合で会場まで一人でいけない方もいると思います。そんな方々には自宅まで「出張麻雀」でひと時を楽しんでもらえるようなことも考えております。ランチ会と麻雀以外には、土曜日の午前中、月2回、保護者が先生を雇って学習塾をやっています。

したがって、火曜日、水曜日、土曜日以外は活動していませんので、月、木、金曜日をどうするか、喫緊の課題です。以前、「のがわの家」の説明会で利用の仕方アイデアをいただきました。この意見が実現可能なことであるのか意見を出した方と相談してみたいと考えています。運営委員の方々が、それに費やす時間的余裕があるのか、難しいところです。

例えば、両親が勤めていて、両親が帰宅するまでの間、子どもを放課後、「のがわの家」で預かることができないか、特に、日暮れの早い冬場では子どもの健康・安全面からも必要ではないかということです。

課題としては資金をどう集めるか、ということですね。家賃はいりませんから、月一万円ほどの光熱費だけでやっていますが、これから、冷房機器が必要になるし、建物の修理もいまだ助成金を申請していますが、そういう費用が必要です。

「のがわの家」の一番の問題は、やはり立地条件だと思います。昼間でもあまり人は通りません。公園には人はいますが、公園からあそこへ行ってみようと言う人はいませんし。ハーモニカ演奏とか江戸小話をやりましたが、江戸小話のときには運営委員以外のお客さんは一人で、あわててどこかへ電話をして人を集めました。練習ができればいいという方もいますが、それでは私たちも困ってしまいます。やはりたくさんの方に来ていただいて、利用料を払っていただくというふうにしないとイケない。

場所としては、大沢の里とかわさび棚とかあって、古民家も開放される、飛行場もある、といい場所ではあるんですが、のがわの家がある大沢6丁目には低いところで、東八道路から下ってこなければいけない。ランチ会には二丁目とか三丁目の方が来てくれるんですが、ほとんどお年寄り、帰るときが大変です(笑)。

そんな感じでやっています。ありがとうございました。



のがわの家
三鷹市大沢6-3-35

高齢者の暮らしに関するアンケート

435人の方にご回答をいただきました。

「高齢者の暮らしに関するアンケート」は、1月からみなさまにご協力をお願いしてきましたが、3月末をもって終了とさせていただきます。配布数3,000、回収目標300でスタートしましたが、最終的には435人の方からお答えをいただきました。たいへん感謝をしています。

これから「お役立ちハンドブック・改訂版」の編集にとり掛かり、年内に皆様のお手元に届けることができるように、準備をします。

本当にありがとうございました。



渋谷のラジオは、渋谷のコミュニティラジオです。87.6MHz

渋谷のラジオ 中継(1)

4月2日午前8時から、渋谷のラジオ・渋谷プロボノ部に、みたか・みんなの広場代表の成清が出演して、みたか・みんなの広場の活動内容について紹介をしました。進行は、嵯峨生馬さん(サービスクラフト代表理事)です。当日の録音をこちらで聞くことができます。
<https://note.mu/shiburadi/n/n219582b1e69d>



嵯峨：みたか・みんなの広場は、どういうきっかけで始めたのですか？
成清：定年後、小遣い稼ぎでもしようかという軽い気持ちでNPOを作りました、日本シニアジョブクラブと言います。NPOを作ったことで、地域のいろいろな団体と交流が始まりましたが、そこでわかったことは、ひとつのNPOとがグループでできることは限られている。ネットワークを作らなければ広まらないと気が付いて、同じように考えているいまの仲間と出会った。その時に、「新しい公共モデル事業」という助成金の募集があったので、それに応募して助成金を得て、みたか・みんなの広場を始めました。

嵯峨：みたか・みんなの広場はどういう「場」ですか？
成清：NPOやグループが活動するための拠点である場であると同時に、市民の方が参加できる集いの場、当時はコミュニティ・カフェという言葉でしたが、そういう「場」を造ろうと考えました。
嵯峨：一緒にやっている方も、比較的高齢の方が多そうですが。
成清：当初は、子育てを目的とするグループも入っていましたが、だんだん、高齢者のほう取組が多くなりました。

嵯峨：成清さんご自身もそうですか？
成清：私自身は、最初はあまり意識していませんでしたが、ルーテル学苑大学の市川学長の高齢者問題の市民講座に参加して、2025年問題を知って、私自身も団塊世代ですからこれをやらなければいけない、と思って、その方向へ舵を切りました。

嵯峨：団塊の世代の方たちは、自分たちを高齢者と認めたくないということはありませんか？
成清：でも、高齢者問題は、ある日突然来るものです、75歳かもしれないし、80歳かもしれない。死だって突然来るものです。ですから、準備をしておかないと自分も家族も苦労することになります。

死を前提にあと10年15年をどうやって生きるのかを考えなければいけないと思っています。

嵯峨：死の前にも準備しておかなければいけないことがありますね。
成清：医療とか介護とかありますが、それは100%ではありませんが、死は100%です。100%である死を考えることで、その前段である医療と介護も考えよう、ということです。

嵯峨：でも、そういう話は縁起でもない、と。
成清：話をしない結果、病院で何が起きていのか、施設で何が起きているのかを知らないということになります。でも、そういう話をするすることで、一人でも準備をする方が増えてほしいと思っています。医療や介護は制度ですが、看取りや死は制度はありませんから、自分自身でやらなければいけない。誰かに任せるといっわけにはいかない。

嵯峨：いざ起こった時には自分ではできない。
成清：そうです。だから家族に伝えておかなければいけない。そうしておかないと家族が困ります。最近、延命治療とか透析の話題がありますが、前もって家族と話をしていれば家族が判断しやすい。話をしておかないと、医者から「ほっといたら死にますよ。」と言われたら、お願ひします、と申しかねない。事前に家族に伝えておけば、家族は医者に本人の意思を伝えることができます。それが準備です。
嵯峨：私も親にそういうことを考えたらどう？と言って、掃除から始めようということになりましたが。
成清：若い人から高齢者に向かってそういうことを言い出すのは難しいですよ。親子でもそうだし、他人では絶対に無理です。だから、私が言うんです。団塊世代の当事者である私なら言えます。

(次回は「東京ホームタウンプロボノ」)