

2015年 冬号

笑顔と心をつなぐネットワーク 明社通信

# HEARTFUL

はーとふる

特集 地域に活躍のステージを用意する

第4回

## 「生きがいづくり」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 市民活動を楽しくする虎の巻

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

## 第4回(最終回)

# 「生きがいづくり」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。

JR西那須野駅から徒歩5分。栃木県那須塩原市の「そ水通り商店会」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」、飯島さんが尋ねると、95歳の会員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」、飯島さんが尋ねると、95歳の会員が

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



## 会員みんながボランティア

揃いの作務衣を着て、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食を用意するといいます。

## 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よ。自分よりも年上の方々ががんばっているからね。



## 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

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、良い一日を過ごさせていただいてます。

## 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、会員の皆さんのが何らかのボランティアをしています。私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自らで会員になじみ庵に通つて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、若くなれる。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。

## 福島県入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。「どちら暮らし応援会」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。

## 厨房に入つて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)と和気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。

## 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、会員の皆さんのが何らかのボランティアをしています。私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

## 厨房ボランティア 志村和生さん(83)

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

