



Monthly Wacco

2017  
平成29年

誌面に掲載した記事・写真等の無断複製・転載等はお断りします。  
お問い合わせ・ご意見は狛江市地域活性課へ

発行 ● 狛江市地域活性課  
〒201-8585 狛江市和泉本町1-1-5  
☎ 3430-1111 FAX3430-6870  
Email=wacco@city.komae.lg.jp

編集・制作 ● 特定非営利活動法人 k-press  
〒201-0003 狛江市和泉本町1-35-3  
ル・ミリオン・イダ3階A号  
☎ 3430-6617 FAX3430-6743

## 高齢者の快適な暮らし支える



### 高齢者福祉

高齢者が地域で安心して快適な生活が送れるよう市内にはさまざまな制度があり、ボランティアが活発な活動を行って、それを支えている。

#### 電話訪問はとの会

「狛江市電話訪問はとの会」(中島雅子代表)は、一人暮らしの高齢者や外出が困難な障がい者など地域社会から孤立しがちな人に定期的に電話をかけて安否確認と精神的な支えになる活動を行っている。

平成元年に狛江市社会福祉協議会が開いた「声のボランティア活動」の受講生12人が同会を設立、翌年から活動を始めた。最初の頃は電話訪問の希望者は少なかったが、その後次第に増加。とりわけ5年に市内で高齢者夫妻が孤独死した事件がきっかけで同会の活動が注目を集め、市や社会福祉協議会と連携するシステムもつくられた。

同会は、電話をかけて話を聴く「活動会員」と、電話を受ける「受け手会員」で構成される。活動会員は現在、50代から80代の女性26人がボランティアを行っており、設立時から続けている人も4人いる。

受け手会員は概ね65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯、日中一人または外出が困難な障がいのある人な



電話をするはとの会の活動会員

どが対象で、多い時は100人を超えたこともあったが、現在は70代から90代の67人がサービスを受けている。

会員によると、週2回の電話を待ちわびる受け手会員が多く、長時間話すこともあり、長話によって気持ちを落ち着かせる人が多いという。活動会員は、毎月1回全員が集まって情報を共有するほか、毎年、社会福祉協議会と共催で市民参加の公開講座を開いてカウンセリングや傾聴について学習する。

代表の中島さんは「知人の勧めで入会しましたが、人生の先輩にあたる受け手会員の話を聴くことで、自分の励みになり元気をもらっています」と話すとともに、会員をもっと増やして活動を充実させたいと話している。

活動会員の問い合わせ・申し込みは☎5761-5556狛江市市民活動支援センター取次、利用の申し込みは☎3488-0294狛江市社会福祉協議会。

#### 高齢者会食会

たくさんの人と一緒においしい食事を楽しむ高齢者会食会を、市の委託を受けた4団体が定期的で開催し、喜ばれている。

会食会は、ときの会が第1火曜日にあいとぴあセンター、グループ・アイが第2金曜日に南部地域センター、グループ・のがわが第4金曜日に野川地域セ



会食会の盛り付けをする会員たち

ンター、狛江共生の家が毎週水曜日(月4回)に狛江共生の家「多麻」でそれぞれ催している。

会食会を運営している団体はすべてボランティアで、このうち最も古い「とさきの会」(阿久津雅子代表)は平成17年に発足した。現在60代から80代の会員25人が、会場設営や食事作り、食後のレクリエーションの企画など全てを手分けして行っている。同会は、高齢者の健康と安否確認のため昭和57年にスタートした高齢者向けの弁当の配食サービス「若葉会」が母体で、若葉会の頃から通算30年以上活動している会員や、他の会食会のボランティアをしている会員が多い。

会食会では約50人分の食事を作っており、メニューは、魚か肉のメイン料理と野菜を多く使った副食5、6種、吸い物かみそ汁、デザートとかなり豪華な内容で、参加者に好評だ。会員たちは「残さず食べてくれたり、おいしかったという言葉や聞きと楽しいので続けています」と

話している。

会食会は、原則概ね65歳以上で自力またはボランティアなどの協力で会場に来られる人が対象。利用は1カ所のみで、事前に登録する。参加費は1回500円。

問い合わせ☎3430-1251狛江市高齢障がい課高齢者支援係。

#### サロン・お茶のみ会

地域の高齢者が集まって歌やおしゃべり、ゲーム、体操などを通して交流を深めるサロンやお茶のみ会が市内7カ所で催されている。

開いているのは岩戸お茶のみ会が第2水曜日に岩戸地域センター、猪駒おしゃべりサロンが第4木曜日に南部地域センター、サロン野川が第4木曜日に野川地域センター、いずみサロンが第3水曜日に多摩川住宅二号棟の地域内管理組合法人集会所、サロンいずみが第3木曜日に中和泉5丁目の個人宅、狛江団地ふれあいサロンが第3木曜日に狛江団地第1集会所、ふれあい西の和泉が第4土曜日に多摩川住宅イ号棟集会所で、活動内容は場所によって異なる。参加費はいずみサロン(1回100円)を除き無料(ふれあい西の和泉はイベント時実費負担)。

地域社会から孤立しがちな高齢者や障がい者を地域で支えるため、狛江市社会福祉協議会が「狛江のまち“そこカ”ネットワーク(小地域福祉活動)」として運営する団体を支援している。

市内で最初に活動を始めた「岩戸お茶のみ会」は、平成5年から岩戸地域に住む概ね70歳以上の人を対象に、岩戸地域福祉推進委員会・岩戸ささえ合い



かるたを楽しむ岩戸お茶のみ会の参加者たち

チーム(三角悦一委員長)が運営している。参加者たちはお茶を飲みながら歓談、三角委員長のハーモニカに合わせて合唱したり、ゲームを楽しみながら交流する。また、75歳以上を対象にした会食会も年1回催している。

同会は、将来の高齢化に備えたモデルケースとして発足、委員33人が地域ごとに4グループに分かれ、交代で運営にあたっている。お茶のみ会だけでなく、高齢者が地域に溶け込めるようにと、岩戸地域センターまつりなどのイベントに積極的に参加するよう促している。

参加者からは「お茶のみ会に来るのが楽しみ。街に顔見知りがたくさんでき、安心です」と喜んでいる。委員たちは「委員同士もボランティア活動を通して交流が深まり、やりがいもあります」と話している。

問い合わせ☎3488-0294狛江市社会福祉協議会。

#### 認知症カフェ

認知症の当事者や家族、認知症に関心を持つ人などが気楽に語り合う認知症カフェの開設が、市内の地域包括支援センター単位で現在進められている。

こまえ苑では6月から空き店舗を利用して「せせらぎカフェ」をボランティアとともに運営委員会を設置してオープンした。これに次ぐ市内2カ所目として西野川4丁目のこまえ正吉苑二番館に「さくらカフェ」が10月オープンに向けて準備が進められている。

地域包括支援センターの職員に加え、市民などのボランティアがお茶のサービスをはじめ、来店者の話し相手やミニ講習会の開催などの運営を行う。

参加したボランティアたちは、良い雰囲気でも本格的なコーヒーを楽しんでもらえるようにしようと、コーヒーのいれ方の研修に加え、食器の手配や接客の勉強などを続けている。ボランティアは「認知症の人だけでなく、気軽に交流する拠点として活用し



研修する認知症カフェのボランティア

たい」と話している。

「さくらカフェ」は14日困午後1時30分～3時30分に地域への披露を兼ねてプレオープンする。

問い合わせ☎5438-2522こまえ正吉苑。

#### 狛江・脳トレの会

「狛江・脳トレの会(正式名=視覚認知教育研究会狛江支部)」(山本庸介代表)は高齢になっても元気に生活できるように認知症予防のトレーニングをはじめ、情報交換などを行っている。同会は、平成23年と24年に市が開いた「認知症予防講座 目から鍛える脳の健康法」の受講生が、継続的にトレーニングを続けようと24年に発足した。第2・4火曜日にあいとぴあセンターで認知症を予防するために脳を刺激するトレーニングやゲーム、笑いヨガなどを行うほか、年数回ウォーキングも行っている。またウォーキング時はゴミ拾いをしながら歩き「狛江を日本一きれいな町にする会」としてアドプト団体としても活動している。

会員たちは、自分のためだけでなく、覚えた知識を地域のために還元しようと笑いヨガの指導資格も取得、高齢者の集まりなどで視覚認知トレーニングや笑いヨガなどを指導し、喜ばれている。27年には高齢者団体を対象とした内閣府の社会参加賞を受賞した。

問い合わせ☎3430-8656山本さん。



笑いヨガをする脳トレの会会員たち