



# 地域開放型共同住宅を拠点に 住民にも地域にも百人力を

…………荻窪家族プロジェクト【東京都杉並区】



## 団体設立経緯

ご近所を中心に、役立つ情報をくれたり、慰めてくれたり、時には手を出してくれたりする百のつながり「百人力」が生まれる居場所「百人力サロン」を備えた、多世代で地域と力のやり取りをしながら年を重ねていける住まい「荻窪家族レジデンス」を2015年にオープンしました。サロンの運営にボランティアで関わっているのが、市民大学や勉強会などに参加し、介護、子育て、地域づくりなどで代表となってきた、地域内外の仲間たちの集い「荻窪家族プロジェクト」です。

## 地域概要

地域開放型共同住宅「荻窪家族レジデンス」は、JR・東京メトロ丸の内線荻窪駅（東京都杉並区）から徒歩7分に立地しています。このエリアは杉並区の中でも比較的古く、世代交代の進む閑静な住宅街で、高齢者のみ、特に一人暮らしの世帯の割合が増加傾向にあります。高齢の住民は近所とのほど良い距離感を重視し、いわゆる地縁をベースとするつながりを拒否する人も少なくありません。今後、虚弱や要支援・介護の高齢者が増えていく中で、比較的に元気な今だからこそ、ゆるやかに地域とつながれる「居場所」が求められている地域ともいえます。

## 活動に至った背景や理由

「荻窪家族プロジェクト」は、社会保障や医療・介護サービスだけではなく、多様なつながりに助けられながら自身と配偶者の4人の親を看取った瑠璃川正子（プロジェクト代表）の経験からスタートしました。自身の将来を考えた時に、医療や介護サービスが縮小されていくなかで、本当に大事なのは「百人力」であることを強く感じました。これを生活の場である荻窪で形にする為に、瑠璃川は2015年から志を同じくする地域内外の仲間と共に、「百人力サロン」という新たな居場所創りをスタートしました。

設立年月 …… 2011年11月

メンバーカー数 …… 40人

代表者名 …… 瑠璃川 正子（るりかわ・まさこ）

連絡先 〒167-0051 東京都杉並区荻窪4-24-18

電話 080-9644-2632 FAX 050-3780-6872

メールアドレス ogikubokazoku@gmail.com

ホームページ <http://www.ogikubokazoku.org/>

facebookページ

<https://www.facebook.com/groups/ogikubokazoku/>

<団体のミッション>

地域に住まい集う誰もが、自分らしく暮らせるためのつながり「百人力」が生まれる住まい方を創り上げる事をミッションに、これを実現する場「百人力サロン」で百人力食堂や荻窪暮らしの保健室、ふらっとお茶会、チョコっと塾などを行なっています。

## 活動内容と成果

「百人力サロン」が、荻窪家族レジデンスの1階にオープンして2年が経過しようとしています。開設当初、想いはあれど、住人や地域の人々と共に、どの様にこの空間を創り上げていけばよいかは暗中模索状態でした。

### ■新たな地域の居場所としての「定着」

開設当初の大きな課題として挙げられたのが、ご近所をはじめとする地域の人々に、新たなコミュニティの拠点として認知してもらうことでした。創りたかったのはその限りのつながりではなく、いつでも気軽に、ふらっと、無目的で来られる居場所でした。

そこで、開設前から行っていた「チョコっと塾」と「ふらっとお茶会」を軸に、定期的に集える場を様々な切り口で用意していました。貴財団の助成を受け、「百人力サロン」は、より魅力的な場の提供が実現できました。現在では、レジデンスの住人と地域の人々が出会い、情報を交換する場にもなっています。

この1年間で行った具体的な取り組みを以下に示します。

### 「ふらっとお茶会」（月2回開催）

サロンをオープンする前から、具体的な悩みや相談が無くとも、ふらっと立ち寄れる場として「ふらっとお茶会」を開催してきました。毎回医療や福祉に限らず、まちづくりや老年学、経済などの専門家がホストとなり、テーマを決めず、気軽におしゃべりができる場として、荻窪住民を中心に多様な老若男女が参加しています。参加者からは、「隔週開催ぐらいの参加が負担にならずに良い」、「予約が必要ないという気軽さが良い」などという声も聞かれ、リピーターも増えつつあります。

### 「チョコっと塾」（原則月1回開催）

誰もが講師にも受講者にもなれる、暮らしに関する様々なテーマを学ぶ場として、サロンをオープンする前から開催してきました。

参加者が次の講師を招聘したり、参加者自身が次のテーマを提案したり、つながりがつながりを呼ぶ形で開催しています。高齢の女性参加者の多いお茶会とは異なり、男性や、テーマによっては若者世代の参加もあり、サロンを形作る大切な場となっています。

### 「荻窪暮らしの保健室」（月4回開催）

新宿区戸山団地にある暮らしの保健室をモデルに、地域内外の看護師や理学療法士、作業療法士、歯科医師、地域包括ケア職員、社会福祉士、ケアマネジャーなどの協力を得て、気軽に専門家に話ができ、おしゃべりだけでもOKな「荻窪暮らしの保健室」を開設してきました。



チョコっと塾「落語」



ふらっとお茶会「折り紙」



暮らしの保健室



チョコっと塾「音楽紀行」懇親会



チョコっと塾 延藤 安弘氏「幻燈会」

開設から1年半が経過し、ようやく地域での認知度が高まりつつあり、相談事を抱えた人だけではなく、問題に気付いていないご本人が問題に気付ける場、早期発見の場としても機能しています。毎回専門家が行うミニレクチャーは大好評で、レクチャーを受けて食生活や歩き方に気をつけるようになったという話も聞かれるようになりました。最近では、味覚糖などの企業との連携も進み、企業の社員がミニレクチャーの講師として登場し、好評を得ています。

#### 「百人力食堂」(A月1回, B隔月開催)

地域に新たなつながりが生まれるきっかけとして、おしゃべりや学びに加え、「食」をキーワードにした場創りを行っています。きっかけは、このレジデンスの目指す想いに賛同した管理栄養士さんとの出会いでした。こんな場が創られたかったとの言葉から、月に1回、ボランティアで管理栄養士さんと仲間が、季節のメニューを提供しています(食堂A)。現在は、料理上手の仲良し主婦3人組が自慢の料理を提供する食堂(B)も開催しています。

開始当初から、「お客様」はつくらない、皆で食堂を創り上げることを目標に、準備やお茶出し、片付けなどをできる範囲で手伝ってもらう様にしてきました。今では、参加者自らが準備や片付けを行い、食べことで、食を通じたゆるやかなつながりが生まれつつあります。さらに、食堂を暮らしの保健室と同じ日に開催することで、保健室に併せて参加する人も増えつつあります。もっと開催して欲しいとの声もありますが、無理のない範囲で、長く続けていく事を考えています。

#### 「裏百人力食堂」(月1回開催)

昼の食堂には参加できない、お酒も少しだけ楽しみたい、そんな声が多く届くなので、番頭さんでもある関屋氏が料理人となり、裏の百人力食堂をオープンしました。徐々に認知度が高まり、地域の男性シニアなどの参加が増えつつあります。他の取り組みと比較して、住まいや年代、社会的立場が多様な人の集いにもなっていて、新たな刺激を得る場として定着しつつあります。



子育てきずなサロン



「荻窪家族プロジェクト物語」出版記念会



マギーズ東京 視察

## ■より広い地域住民への「周知」

これらの取り組みをより多くの、多様な世代の人々に知って頂くためにチラシを用意し、様々な機会で配布しました。また、百人力サロンに関わる人が新たな人やアイディアを呼び、水鉄砲づくりや、絵付けタイルのワークショップなどを、週末や夏休みに開催しました。このことで、これまで荻窪家族レジデンス、百人力サロンの事を知らなかった人、子育て世代、中高年にも周知する機会にもなりました。

公的な場でもない、企業の仕事でもない、そんな新たな場を、地域の拠点として行く為の、大きな1歩を踏み出せた1年間とすることことができました。

### 「絵付けタイルのワークショップ」開催日 7月30日(土)

荻窪家族レジデンスを建設する過程で、床に貼るタイルの絵付けワークショップを開催した実績があります。外壁にはタイルを貼り付けていなかったので、ワークショップを開催しました。休日に開催したこともあり、親子での参加もあり、レジデンス住人も含めた多世代のつながりが生まれました。



### 「水鉄砲づくり」 開催日 8月1日(月)

サロンのメンバーと子育て世代を巻き込む為の方法を検討する中で、学生メンバーから出されたアイディアが「水鉄砲」を作って遊ぶという親子イベントでした。当時は、竹筒から作った水鉄砲で大人も子どももずぶぬれになりました。



講演会の様子 秋山正子さん

## ■常設のサロン運営の「担い手創り」

百人力サロンと一緒に創り上げる担い手を増やしていく為に、レジデンスでの講演会や、町内会と連携した講演会なども開催しました。この結果、開設当初は地域外のメンバーが中心になって運営されていた「百人力サロン」に、シニア男性を中心とした地域住民が「番頭さん(掃除や準備、片付け、受付、サロンの企画などを担う)」として加わる様になりました。現在シニア男性5名が番頭さんとして、週4日の開館を基本に、各種イベントにも対応しています。この3月末には待望の子育て世代女性2人がさらに加わり、サロンを開ける時間を増やすことができました。この番頭さんとして加わって下さる方々以外にも、早く来てお茶会や暮らしの保健室の準備を自主的に手伝ってくれる人や、一人悩んでいるご近所さんを誘つてくれる人など、サロンの運営側にもゆるやかに関わる人が増えつつあります。



市民ボランティア講座

## 課題と解決策

荻窪家族レジデンスの住人だけではなく、地域の人々にとっても「百人力」の生まれる場として、大きな1歩を踏み出せた1年間でした。今後もこの動きを継続していくと考える中で大きな課題となるのは、運営資金の確保です。2016年度は、サロンの運営体制の基盤づくりと位置づけ、貴財団の助成を頂きましたが、今後は助成金に依存しない運営を考えています。

本年度も試験的に試みましたが、有料でレジデンスやサロンの見学会を行う事などで資金源を確保することを模索しています。同時に、想いに賛同して手や口を出して下さる地域の仲間を増やしていくことにも力を注いでいきたいと考えています。

さらなる課題として、シニア層の認知度は高まりつつあるものの、多世代が集う場として行く為には、普段は地域につながりのない若者層や中年層を巻き込む場創りにも力を注いでいきたいと思います。町内会や自治会との更なる連携に加え、地元の大学生を講師にしたチョコっと塾や小中学生の子どもの勉強部屋としての放課後開放などを企画しています。

## 今後の予定

まずは、荻窪地域の新たなコミュニティの拠点として定着していくよう、上記にあげた課題に取り組んでいきたいと考えます。同時に、百人力を生み出す為に求められる他の団体や、公的機関との連携関係を強めていきたいと思います。特に、地域包括ケアセンターなどの公的機関との協働は、制約も多いですが、資金源の確保にもつながるので、前向きに取り組んでいきたいと検討を進めています。

**百人力サロンイベント**

**サロン事業**

- ①ふらっとお茶会
- ②チョコっと塾
- ③隣人まつり
- ④荻窪暮らしの保健室
- ⑤百人力食堂、裏百人力食堂 など

**メンバー主催イベント・講座 (サロンメンバーが主催するもの)**

- ①AIごむど (子育てすなサロン・おもちゃ図書館)
- ②その他イベント  
例: 杉並ネットサロン、太極拳、ヨガ、プリン教室、など