地域・コミュニティ活動助成

おむすび倶楽部友の会

東京都三鷹市

みんなが楽しめるプログラムで地域サロンをつくろう

定期プログラムの「手作り&おしゃべりサロン」

団体設立経緯

オーナーの藤原さんのお父様が住んでいた築45年の鉄筋コンクリートの空き家があり、地域の交流サロンにしてはどうかということになりました。家の名前を「**おむすびハウス**」、サロン運営の会を「**おむすび倶楽部友の会**」と名付けることにしました。本会は、H28年度に杏林大学井の頭キャンパスで開講された「生きがいづくりコーディネーター養成講座」や三鷹市社会福祉協議会主催の「居場所づくりサロン」の講座の受講生たちが、中心となって設立しました。

活動概要と活動対象範囲

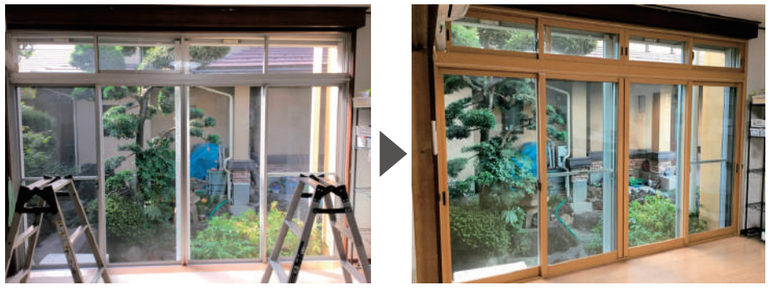
運営委員が得意なこと、好きなことを自ら企画して、無理のない範囲で運営しています。活動プログラムは、概ね1時間半の内容です。地域の皆さんからの紹介や社会福祉協議会、地域包括支援センターの紹介による専門の講師の先生をお願いすることもあります。一般参加者の中で、その分野が得意な方にもお手伝いしていただいています。

いずれの活動も来られる方は市内のご近所なので、参加者同士のコミュニケーションを大切に、お茶の時間を楽しめるようにしています。

活動に至った理由や背景

オーナーの藤原さんご夫妻は長年にわたり、地域の福祉の仕事をしてこられました。そのつながりを背景に、ボランティアセンターや地域包括支援センターなどの関係者のご協力を得て、交流サロンを運営する会（ボランティア組織）を発足することができました。

地域の高齢者、障がい者、子育て世代の方々、学生さん、外国の方々などが、気楽に立ち寄れて、くつろげる。そんな場所や会にしたいと考え、2017年10月7日に正式にオープンしました。



ハード面の改修・整備　（**上の写真**）窓サッシを2重化、さらに複層ガラスに改修（**下の写真**）玄関には外には手すりを、下足場には踏み台を設置。屋内の階段には片側に手すりを追加した

これまでの活動内容を取りまとめた『実績集』（**上の図版**）や、広報誌『おむすびハウス通信』（**下の図版**）などを発行。これらのツールは、地域への周知に活躍した

活動内容と成果

1. 建家の改修工事で安全な居場所づくり

築45年以上の住宅の窓サッシのガラスは単板で、特に窓際は外気が直接影響していました。新規サッシの2重化と複層ガラス化で、高齢者にとって健康でやさしく、冷暖房軽減による環境負荷の低減を図ることができました。

新たに導入した音響設備は、イベントや講話の説明がはっきり大きく聞き取れ、「歌声カフェ」や「シネマおむすび」では音響効果に役立って好評を得ています。

玄関の外の手すり、玄関に踏み台を設置することができました。2階への急勾配階段には片側にしかなかった手すりをもう片側に追加することができ、多くの高齢者が安全に移動できるようになりました。

2. 普及・広報・啓発の支援ツールで地域活動をアピール

『おむすびハウスパンフレット』、『おむすびハウス通信』（活動の情報発信）、『実績集』（発足から現在までの活動の記録で、他の居場所づくりに役立てる）、『三鷹に住んで』（伝えて残しておきたい三鷹のことや街の様子を、主に来られた利用者に聞き取り、冊子にまとめる）の発行を通じて、「おむすびハウス」の活動を広く地域の皆さんに知っていただけました。

杏林大学の医学部新入生が、体験学習の一環として活動に参加。大学が多い土地柄を生かし、積極的に連携を図る

また制作を通じて、各イベントを担当する運営委員にとっては活動内容やその意義を再認識する貴重な機会となり、地域の方々とのソーシャル・キャピタル（地域の人々との交流）の醸成に寄与できました。

3. 他地域活動や周辺大学との積極的な協力

三鷹市社会福祉協議会ボランティアセンターには、立ち上げの時からいつも情報交換の支援をいただいています。地域包括支援センターの紹介で、各地域で活動されているケアマネジャーの方々に「おむすびハウス」の活動をお知らせすることができました。また、地域活動を実践されているファシリテーターの「フォローアップ講座」や「まち活塾」での活動報告、見学者の受け入れを行いました。

地元の杏林大学の医学部新入生5名を地域体験学習として受け入れ、同看護学科の研究調査にも協力しました。また、同じく市内にキャンパスを持つ国際基督教大学学生のサービスラーニングや、留学生のボランティア体験も受け入れました。

武蔵野美術大学通信教育課程学生のまちづくり活動の取材に協力、成果物である『かわらばん・三鷹の味方』をいただきました。夏休みには、高校生のボランティア体験の受け入れもしました。

運営委員の何人かは、立ち上げ

1

2

3

4

5

のきっかけとなった杏林大学社会人講座を引き続き受講して、地域交流の教職員の方々との協力体制を培っています。

三鷹市は町内会組織が普及していないので、住民同士のつながりがやや希薄といわれています。しかし、町会の回覧版で「おむすびハウス」の予定表を欠かさずチェックして参加される方もいます。

このような各団体との交流を続けることで、高齢者から若い世代までの幅広い年齢層の住民が趣味を深めたり、友だちや仲間を作ったりしながら、心と体の健康を保ち、生き生きとした、地域生活を過ごせる場を提供することができると考えています。

4. 各種活動の様子

⑴定期的なイベント

●手作り＆おしゃべりサロン：第2・第4火曜日午後

女性が中心です。好きな事を、好きな様に編んだり、縫ったり、切ったり、貼ったりしています。自由で斬新な発想は遊び心一杯で、本当に皆さん楽しんでおられます。オンリーワン作品は「おむすびハウス」で販売しています。囲碁を楽しまれている男性もいらっしゃいます。

●歌声カフェ：第2・第4土曜日午後

「歌声カフェ」は「おむすびハウス」の開始当初から、皆さんにとても楽しんでいただいています。いつも20名ほどの皆さんと元気な大きな声で、懐かしい唱歌、童謡、歌謡曲、ポピュラー音楽を歌います。ほぼ毎回1曲は、体を動かしながら歌うこともします。**【写真1】**

伴奏はボランティアのピアノやアコーディオンなど様々で、お琴や、ギターの時もあります。また、特別イベントとして、弦楽四重奏、フルートとハープ、ジャズ、アーリー・アメリカン・ミュージック、津軽三味線、沖縄の三線（さんしん）、ハーモニカなど、いろいろな楽器やジャンルの曲を演奏グループにお願いします。こうした時は部屋が満杯になるほどです。

最近では皆さんに創作の川柳を2句紹介していただくことから始め、言葉とリズムで頭の体操をするようにしています。2019年には、NHKの「100万人の花は咲く」プロジェクトにビデオ投稿して放映されました。

●健康脳トレ麻雀：教室は第2・第4金曜日の午前と午後、自主活動は第1・第3金曜日の午前

女性限定です。プロの麻雀講師の指導で、基礎から麻雀を楽しみながら学んでいます。ルールだけではなくマナーも同時に教えてもらい、初心者の方でもみるみるうちに上達しています。男性ボランティアの方々がサポートしています。人気がありプログラムを増やしましたが、現在も満員です。**【写真2】**

●ママカフェ：第3水曜日の午前

若い子育て中の親御さんが来られます。おしゃべりをしながら、季節の飾りやフォトフレームなどを作ります。手遊びや絵本読みもあります。お茶を飲みながらリフレッシュしていただいています。ボランティアがお子さんのお世話をしています。**【写真3】**

●健康体操＆ふまねっと運動：第1・第3金曜日の午後

年配の女性の方が中心です。全身のストレッチや有酸素運動、ボールを使った筋トレなどを行います。先生の明るいご指導のもとで、ご自身の体力に合わせたリフレッシュができます。ふまねっとはゆっくり歩きながら行う脳トレ、介護予防の運動です。**【写真4】**

●ゆめ体操＆脳トレ運動：第2・第4金曜日の午後

童謡、唱歌、懐かしい歌を歌いながら、楽しく体操をしています。指や手を使って脳トレ運動も行い、笑いもたくさん起こります。体操後は皆さんでお茶を飲みながらのおしゃべりで、アットホームな雰囲気です。**【写真5】**

●フラワーデザインを楽しむ会：不定期、第4木曜日の午後

皆様に「花のある暮らし」を提案しています。手を動かして、植物との触れ合いや香りを楽しみ、季節のアレンジメント、リースや小さな花束を作ります。できる範囲で、新鮮で季節感のある植物を用意しています。**【写真6】**

6

7

8

●ハンドトリートメント講習会：不定期、第2水曜日の午後

手と手を触れ合いながら、心と心も結び、輪が広がることを願ってできたグループです。アロマオイルを使ってハンドトリートメントをしたり、方法を講習したりしています。心地よい香りの中で、心と体をゆったりしていただいています。

⑵その他のイベント

コンサート：弦楽四重奏、ジャズ、ハープとフルート演奏など**【写真7】**

そば打ち体験：不定期、年3回程度、男性参加を促す

おむすび寄席：不定期、年2回程度、土曜日の午後**【写真8】**

シネマおむすび：年4回程度、第5土曜日の午後

おむすびカルチャー：「お酒の話」、「認知症について」（元群馬県立がんセンター長の講演）など、身近なテーマで特に男性が参加しやすい企画を、専門家講師を招いて実施しました。

課題と解決方策

地域活動を継続していくためには、ボランティアの確保が大切と考えています。いずれのプログラムでも、今までの100名ほどのボランティアの方による準備や片付けなどの手助けが、継続の大きな力となっています。モチベーションの維持、若い世代との交流、孤立しがちな高齢者男性の参加が不可欠です。

そのためには、出会った方々に幅広く声をかけて、参加のきっかけづくりが大切と考えています。三鷹ネットワーク大学などで学んだコーディネーターやファシリテーターが増えています。そうした方へ、地域の実践活動の参考事例として情報発信していきたいと思います。特に、団塊の世代の人々の定年退職者は隠れた力を持っているようです。参加しやすく魅力ある活動を工夫して、参加するだけでなく、プログラムを企画、運営できる人材の育成のお手伝いを図りたいと考えています。

今後の予定

今年初めより新型コロナウイルス感染防止のため、長期間にわたり活動休止が続いています。

高齢者は自粛で閉じこもることを余儀なくされて、体や心の体力が低下しています。早い再開を望む声が多く、お互いに顔がわかる人間関係が地域力となっていること、いままでの活動の役割の大きさを再認識しています。地域の活力を衰えさせないために、「おむすびハウス」ができる役割を考えたいと思っています。

おむすび倶楽部友の会

2017年3月設立／メンバー数：16人／代表者：大久保 隆（おおくぼ・たかし）

●〒181-0013　東京都三鷹市下連雀1-10-20　藤原宅内
おむすびハウス（藤原 雅子）
☎090-4065-3632　FAX0422-46-4117　✉omusubimitaka@gmail.com
www7b.biglobe.ne.jp/~omusubihausu/
www.facebook.com/おむすびハウス三鷹-126217371354837/

地域で支え合う居場所サロン・交流の場・情報発信の場づくり、誰もが参加でき誰もが主人公となれる共感とコミュニケーションの場を通じて、健康な生活を維持し、地域の介護予防への貢献を目指します。