13年目のONE COINは ますますお年寄りが元気に

2 茶論(さろん)ONECOIN(ワン コイン)

お年寄りの心の拠り所

「あ・い・う・ベー」

世田谷線の山下駅から歩いてすぐの茶論 ONE COIN。朗らかな声が響いている。6 畳ほどの小さな部屋にこの日は 9 名の利用者が来ていた。

地域共生のいえとしてオープンしてから 13 年が経つ。2016 年 5 月からは、世田谷区の介護予防を目的とした日常生活支援総合事業の一環で、住民主体型の地域デイサービス事業を受託し、毎週木曜日に開催している。先ほど発声していたのは、誤嚥(ごえん)と舌の巻き込みを防止する予防の運動。簡単な体操や早口言葉、クイズなどを毎回行う。

退院した直後は車椅子だったという近所の女性はここに通っているうちに元気になって、現在は手押し車で来ている。「みんな優しくてね。次はモーニングに行きたいんだよ」駅前のファミリーレストランで朝食を食べたいと、次の目標に向かっている。利用者のお互いが顔見知りで、この時間を主宰しているケアマネージャーの菊地さんと今井さんとも理解し合い、気づかい合っている雰囲気は、この小さな空間だからこそ濃密に感じる。

皆が楽しみにしているのが毎回の手づくりの昼食。この日はチキンライスとサラダ、春を感じさせる上生(じょうなま)の和菓子。目にも口にも美味しいものを食べて顔がほころぶ。年を重ねて出来ないことが増えたとしても、補い合うことで穏やかな笑顔の時間が訪れる。小さな場所に大きなヒントがぎゅう詰めな 13 年目の茶論 ONE COIN だ。

DATA

所在地	宮坂2丁目 ※小田急線豪徳寺駅、世田谷線山下駅より徒歩約3分
連絡先	wanwann617@yahoo.co.jp
活動日	毎週木曜日　10:00〜13:00
参加費	500円

地域共生のいえ 掲示板

3 在林館(ありりんかん)

木漏れ日のギャラリー

企画展「土田喜久代の絵の世界ー白寿展拾遺」

4/4(木)〜 6/27(木)
毎週木曜日 14:00〜18:00
※5/3 開館、6/6 休館

在林館での白寿記念の油彩画展が好評を博し、昨年103 歳で逝去された土田喜久代さんの遺作展です。

■DATA
所在地 世田谷区羽根木 2-34-4
＊東松原駅より徒歩約 4 分
連絡先 03-3321-0530

4 アリスの家

ほっと一息、おしゃべりカフェ

アリスうたの会

第 2 木曜日 10:30〜12:00
唱歌や童謡などをみんなで歌います。(65 歳以上の方)
参加費 200 円(お茶代)

■DATA
所在地 世田谷区池尻 3 丁目
＊池尻大橋駅より徒歩約 9 分
連絡先 090-8479-5460

きんしゃい

地域共生のいえ登録に向けて

おしゃべりサロン

毎週金曜日 13:30〜15:30 (お茶代 200 円)

けいこのファッション相談室

毎週金曜日 15:30〜16:30 (参加費 500 円)
着なくなった服、どうやって合わせれば良いのかわからない服、ファッションの仕事を長年してきた米屋 (よねや) がご相談にのります。サロンも相談室も、お子さん連れ大歓迎です。

■DATA
所在地 世田谷区下馬 4-25-2
＊祐天寺駅より徒歩 15 分
連絡先 03-5787-5913

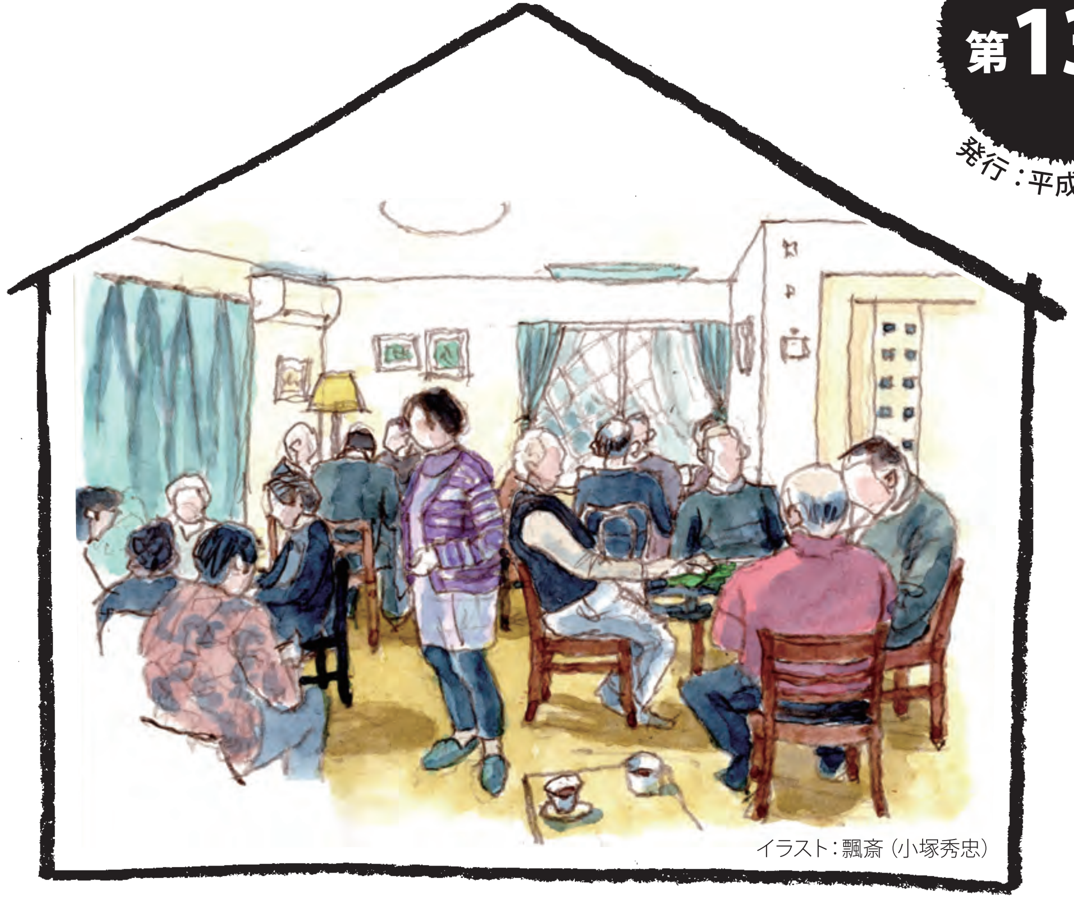
一般財団法人 世田谷トラストまちづくり

地域共生のいえ かわら版

ふ れ る ・ つ な が る ・ ひ ろ が る

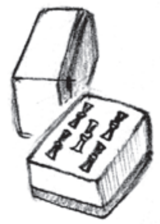
第13号

発行：平成31年3月



イラスト：飄斎 (小塚秀忠)

ななこの積み木ハウス



「(酒を) のまない、(たばこを) すわない、(お金を) かけない」
「3ない」の健康麻雀＊を週に 2 日、ご近所さんが集って
和気あいあいと開催して 6 年。この度地域共生のいえに仲間入りした。
トイプードルのななこがお出迎えする「ななこの積み木ハウス」。
みなで支えあう健康麻雀の時間は、
ご近所さんが心待ちにする憩いの時間になっている。

＊健康麻雀…主に高齢者を対象に、健康づくりを目的として行う麻雀

発行：一般財団法人 世田谷トラストまちづくり
〒156-0043 世田谷区松原6-3-5
TEL 03-6379-1621
http://www.setagayatm.or.jp

「地域共生のいえ」とは、オーナー自らの意思により家・建物を地域の公益的かつ営利を目的としないまちづくり活動の場として地域に役立てる取り組みです。

机も椅子も手作り。
穏やかに、にぎやかにご近所の方々と健康麻雀の集い。

1 ななこの積み木ハウス

麻雀で楽しく健康に

高口さん

自宅をひらいて和気あいあい 健康麻雀の集い

東急世田谷線松陰神社前の駅を降りて 10 分ほどの静かな住宅街に「ななこの積み木ハウス」はある。バラ、キク、レモンなどが茂る生垣のアーチをくぐる。玄関を入るとトイプードルのななこがお出迎え。手作りのテーブルが 4 つ並んで、皆さんが穏やかに麻雀に興じている。高口高子さんの自宅を毎週土曜日と日曜日、開放して行われているこの健康麻雀の会はもう 6 年目を迎えるという。

ご主人が亡くなり、気力を失いかけていた高口さん。近所の友人に誘われ、区民センターの健康麻雀に参加するようになった。やがて区民センターとは別の曜日に高口さんの家でもやってもらえない？とリクエストがあったそうだ。

活動の様子

参加者の大半はご近所さん。高口さんの家から数軒先だという 92 歳の大野さんは、「昔は 30 歩で来れたけど今は 200 歩かかっちゃうの。でも、ここのおかげで元気でいられます」と笑う。テーブルを製作した斉藤さんは高口さんと奥様が犬友達でいつの間にか誘われて参加。人数が増えるに従ってテーブルも椅子も足りなくなって製作したそうだ。

自宅をひらくことの共通課題「3Pの悩み」

そんな高口さんだが、悩みもある。それは「3P の悩み」だという。3P とは、プライバシー、プレッシャー、プライドの 3 つ。自宅をひらくということは、プライベートな空間に他人が入り、プライベートな時間を他人のために割くということ。プライバシーに触れるものもある。麻雀は 4 人揃って始められるゲーム。プレッシャーは、その人数を揃えるために、色々な方にお願いすることに時にはしんどさを感じていると言う。

そして、活動をよく理解しないで土足で踏み込むようなことを言われればプライドが傷付く。けれど最近は、自宅をひらく大変さを周りが理解してくれて、プライドは保たれているとの事。

この 3 つは、自宅をひらく地域共生のいえの共通の課題ともいえる。「お邪魔する」側と、「招き入れる」側が配慮し合うことが大切で、時には話し合ったり、簡単な約束事を決めたりすることで良好な関係を維持できる機会になりうるだろう。ごくごく普通の配慮として、プライバシーに関わる部分は触らない。できるお手伝いはできる限りする。など、決め手といえるような解決策はないかもしれないが、お互いの配慮で、他にはないステキな関係と時間が築けるチャンスになる。

とはいえ、この健康麻雀の時間はメンバーそれぞれがお互いを理解して、思いやっている印象がある。

麻雀だけでなく特技を持ち寄る場にも

お昼の時間になった。昼食は各々で持参。先ほどの 92 才の大野さんは手作りのお弁当持参で「お弁当作るのも楽しみなんです」と話す。歩いて行ける近所に生きがいがあることのうれしさがにじみ出ていて、こちらもほっこりする。

これまで活動に名称を付けないでやってきたが、高口さんは町内の回覧板で地域共生のいえの制度を知り、より広く皆さんに知って頂く機会になればと思って登録されたそうだ。登録をきっかけに、水曜日にも初心者向けに集まる事にした。最近では第 3 水曜日は麻雀ではなく、編み物や、お菓子作りといった皆さんの特技を持ち寄って、教え合うこともある。

ご主人がご存命の頃には思いもよらなかったにぎやかな時間が訪れた高口さん。楽しみにしてくださっている人がいると思うと、体調管理にも気を配るようになったという。

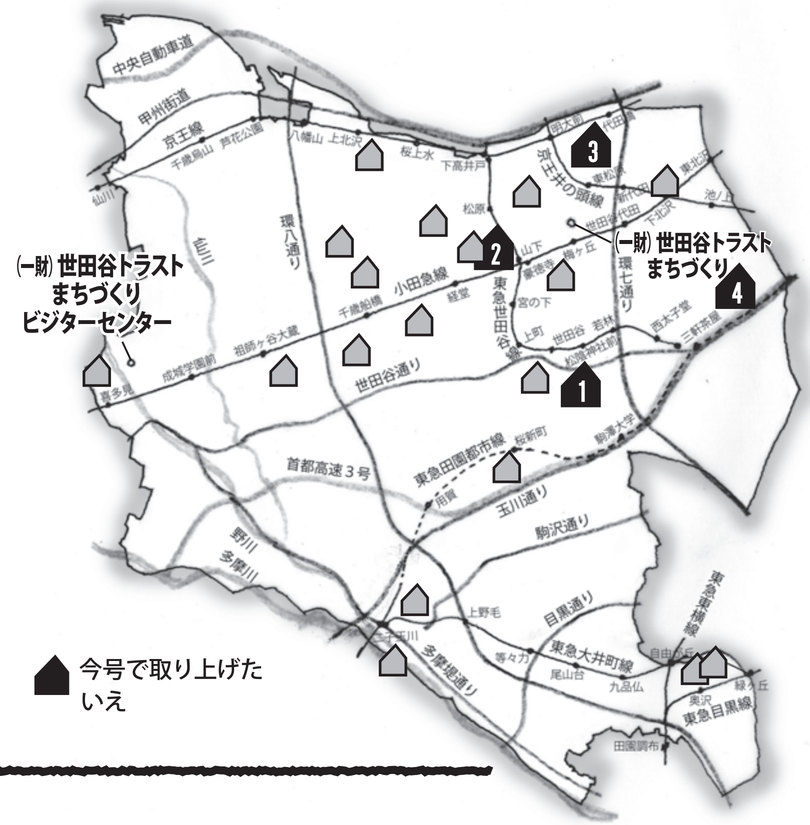
「みどり果てなき武蔵野の〜♪」

高口さんと男性 2人が歌い出したのは駒沢中学の校歌。なんと 3 人は地元の駒沢中学校の同級生だそう。

それぞれ人生の色々な時間を経て、再び集える場所がある事。幸せな気持ちをおすそ分けしてもらって帰路についた。

DATA

所在地	上馬 5 丁目 ※世田谷線 松蔭神社前駅より徒歩約10分
連絡先	03-3795-4623
活動日	毎週土曜、日曜日10時〜15時 第3水曜日10時〜15時（初心者向け健康麻雀他）



「トラまち」から

地域共生のいえの開設目指して進めています！

地域共生のいえは現在 22 ヶ所。自宅を活用しどのような場にしたいのか、オーナーの地域への想いを活動に転化させるため、同じものはひとつもなく、多様な共生の場が区内に生まれています。現在、どのように自宅を開いていくのか案をつくる「構想支援」を 3 ヶ所で行い、開設を目指してオーナーさんと共に歩んでいます。

3 ヶ所をちょこっと紹介！(2019 年 3 月現在)

■**世田谷 4 丁目**：「学び ＋ 飲食 ＋ 情報共有」。参加者が学びを通して楽しめて、国籍も関係なく、気持ちをオフにして気兼ねなく滞在できる場を計画中。

■**桜 1 丁目**：子育ての悩みや楽しみを共有できて、わいわいランチでもしながら親子がのんびり過ごせる場になればと考えています。

■**下馬 4 丁目「きんしゃい」**：高齢者の方々に外出やおしゃべりする機会を提供したいと数年前から自宅で「おしゃべりサロン」を開催しています。これまでの経験・特技を活かして新たに「ファッション相談室」もはじめます！近隣の方々にも交流して頂きたいと準備中です。

4 月からはそれぞれ「試行支援」（お試し活動）が始まります。詳しくは、世田谷トラストまちづくりまでお問い合わせください。