

各いえからの寄稿



紙芝居にギターの伴奏、
“トリオ”で支える20年目のONECOIN

地域共生のいえとしてひらいて20年を振り返ってみます。様々な試みをしてみましたが、ここ10年近く続いている地域デイ、介護予防のための「通いの場」に確かな手応えを感じ、私たちスタッフトリオと利用者さんの支え合いが奏功している、と思っています。

10人も入るといっぱいの小さな部屋ですが、大家族のお茶の間といった感じで、おしゃべりは尽きません。実際は80代後半から90代なのに、さながら中高生の娘たちになっています。苦手な食材が食事に出た場合、量を減らすから食べてね、とスタッフはまるでお母さんです。ここで何でも食べられるようになった、体力がついたという声を聞くと、嬉しくなります。長い人生の中で封じ込めていたヒミツを吐き出した方は、すっきりした、なんでしゃべっちゃったのだろう？と、一皮むけてはじけ、生まれ変わったような姿にも感動しました。一人または家族での暮らしは話題も乏しく、しゃべる中身は決まってしまいます。情報やエピソードを教



DATA
所在地 世田谷区宮坂2丁目
※小田急線「豪徳寺駅」より徒歩約3分
連絡先 tomoko2211954@gmail.com
090-8002-3539（菊地）
活動日 毎週木曜日 10:00～13:00
地域デイのほか、健康マージャンやスマホ教室等も行っています。
詳細はお問い合わせください。

えあう関係は、脱マンネリの一助となっているのではないかでしょうか。

筋トレ、脳トレの体操をたっぷり1時間行い、発声練習や紙芝居を役になりきって演じてみる。時にはクイズやゲームも。ギターの伴奏で、懐かしい歌を歌う。これは一人ではできません。子供の時に学芸会でやった歌と踊りを披露してくれたり、おばあさんが寝かしつけの時に歌ってくれた歌など、人生の先輩の引き出しから、いろいろな思い出が引き出されてしまいます。この活性化の週1回の活動、メンバーは変わっていくかもしれません、スピリットは受け継がれていってほしい、と思うこの頃です。

（菊地智子、今井滋子、大西美喜）

※地域デイ：世田谷区の「地域デイサービス（住民主体型通所サービス）」事業の略。住民やNPO法人が主体となり、食事や機能訓練を通じた介護予防の場を運営する。

“いえ”を訪問したい方へ

地域共生のいえは個人の住まいを活用した取り組みです。住まい手の暮らしに合わせてひらいているため、活動の頻度や内容はそれぞれで、変わることもあります。訪問をお考えの方はいえ、または世田谷トラストまちづくりにお問い合わせの上、活動日時等を確認して足をお運びください。

地域共生のいえをご自身で始めたい方へ

世田谷トラストまちづくりは、世田谷区内にある個人宅の居間や客間、空き部屋などを活かして、地域の居場所づくりをしてみたいオーナーを支援しています。ご自身の暮らしに合わせて、月に1回から始めていただけます（活動は非営利であることが前提です）。詳しくはご相談ください。



発行／お問い合わせ

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
(平日8時30分～17時)
<https://www.setagayatm.or.jp>

ふれる・つながる・ひろがる

地域共生のいえ かわら版 第19号

発行 令和7年12月



イラスト：飄斎（小塙秀忠）

せたがや なごみのいえ

庭の柚子はおすそわけ。

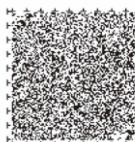
季節の彩りに包まれる「せたがや なごみのいえ」には、両親の思い出と人のぬくもりが今もやわらかに息づいている。



世田谷トラスト
まちづくり
HP



「地域共生のいえ」は、世田谷区内にお住まいの方が自己所有の建物を活用して主導的におこなうまちづくり活動とその拠点です。人々の交流が広がり、多様な絆が生まれることで、子どもから高齢者まで誰もがいきいきと安心して住み続けられる「地域共生のまち」の実現を目指しています。



1

せたがや なごみのいえ

実のなる木たちと ほっこり時間



市川さん

両親の思い出が息づくいえで

東急世田谷線・世田谷駅から数分。静かな住宅街の中、玄関前のアプローチには柚子や金柑、夏蜜柑など季節ごとに実をつける木々が並ぶ。ここが「せたがや なごみのいえ」だ。

スロープと手すりを備えた入り口はみどりが心地よい。引き戸を開けると笑顔のご両親の写真が迎えてくれる。オーナーの市川文恵さんはこの家で生まれ育った。昭和の世田谷、家にはいつも人の出入りが絶えなかったという。父は人を招くのが好きで、近所の人はもちろん、「ば

玄関に通じるスロープ。車椅子のまま家に入れる



っぱ」と親しみを込めて父が呼ぶ行商のおばちゃんも家に招き入れた。大きな風呂敷からは野菜や漬物、まだ温かい草餅。にぎやかな光景が目に浮かぶ。

介護の時間が教えてくれた、愛しい日々

両親の介護には、10年という時間を費やした。「介護は大変でしたが、良い時間でもありました」と市川さん。段々とこやかに穏やかになっていく母の表情、旅行好きな両親との珍道中どれも愛しい思い出だという。近所の人たちも気にかけてくれた。

ある夜、強風で門が全壊したことをきっかけに、工務店の助言を得て家を思い切ってバリアフリー仕様に建替え。父と母が新しい家で過ごすことは叶わなかったが、「昔のように人が立ち寄れる家に」と願い、地域共生のいえとして登録した。訪ねた日は月に一度の活動日。ヨガ体験会が開かれ、初めての人でも参加しやすい雰囲気。市川さんは相手の話をゆっくり聞き、無理に踏み込まない。その姿は、誰もが安心できる空気をまとっている。ばっぱはもう来ないけれど、「新しい小さなつながりを大事にしたい」と目を輝かせる姿は、どこか少女のようだ。

柚子の木と、未来へのエール

帰り際、アプローチの柚子の木に小さな鳥の巣を見つけた。毎年とれる柚子の実はご近所の方々に、金柑の実は子ども食堂などにも分けて



月に一度の活動日。この日はヨガ体験会

いるそうだ。鳥が巣を作るのは「幸運の前触れ」と言われている。そこが安全で、心地よい場所であることを鳥たちは知っているからだ。

最後に、もし今介護真っ最中の方がいたらどんな言葉をかけますか?と聞いた。「介護は、親が命がけでする最後の子育てだと聞き、この言葉に支えられた部分があります。傷つくこともあるけれど、関わった分だけ色々な自分を再発見できた。自分の“好き”を大切にしてほしい」。穏やかな語り口の奥に市川さんが過ごしてきた時間の深さがにじむ。その時間があったからこそ今のだろう。

鳥たちが安心して巣をかけるこの庭のように、「せたがや なごみのいえ」もまた、人がほっこり息をつける居場所を育て続けていくことだろう。

ト ラ ま ち か ら

“いえ”が映像になりました

小学生の将来なりたい職業に「ユーチューバー」が挙がる時代。トラまちでも新しい試みとして、このたび地域共生のいえを紹介する動画をつくりました(右記QRコードからご覧いただけます)。撮影にご協力くださったのは、「ケアラーズカフェ KIMAMA」オーナーの岩瀬はるみさん。介護者のための居場所から認知症カフェまで、多彩な交流の場を育ててこられた方です。孤立・孤独が世代を超

DATA

所在地 世田谷区世田谷1丁目
※東急世田谷線「世田谷駅」
より徒歩約4分
連絡先 fumie.ichikawa@icloud.com
03-3706-0010 (市川)

活動日 毎月第3木曜日 13:00~16:00 (お茶代300円)
月替わりのミニワークショップを開催、
ときどき音楽会なども。お茶を飲みながら
ゆっくり過ごしていただけます。



今号で取り上げたいえ

て課題となる今、暮らしと社会をつなぎ、地域をゆるやかに支える場として、いえの果たしうる役割はけっして小さくないと感じます。オーナーたちが耕してきた地域共生の豊かな土壤をどう次の世代に継いでいくか、トラまちも橋渡し役として模索を続けています。

