

**「ひと」と「ひと」の支え愛**  
—奥沢・東玉川での高齢者介護予防事業、  
東玉川地区会館ふれあいルームの活動報告—

東玉川ふれあいルーム運営委員会

はじめに

介護保険がスタートして8年たつ。高齢化が進み家族のあり方も変わり、介護を社会全体で支えるため、国民的な議論をへて導入され概ね定着している。介護問題の基本は、「お年よりが、住み慣れた地域で、安心して、楽しく、いきいきと暮らす」ことである。その暮らし方は、介護を必要とする方もしない方も人それぞれである。しかし現実には、家の中で、一日の大半を過ごすことが多く、知り合いがいないという方も少なくない。そこで、地域の中で自由に参加できるような場やその仕組みが必要になる。こうした活動は、行政だけではできず、また個人の責任に帰する問題でもない。近頃は、地域のつながりがどんどん希薄化していると言われる。我々の住む奥沢地区（奥沢1-3丁目、東玉川1-2丁目、面積1,216㎡、平成20年11月現在、世帯数約10,544、人口20,836人、高齢化率21.4%）での多くの方が、たくさんの知恵をもちより、力を合わせ育ててきた活動をここに紹介する。

1. ふれあいルームの「これまで」

(1) 土壌 先人たちの努力

奥沢地区は、玉川全円耕地整理事業（1924年から1954年まで30年間かけ当時の玉川村全体の耕地整理を行った我国初の事業。都市計画史上で特筆に価する。最初の工区は諏訪分、現在の東玉川である）や私鉄の開通に伴い現在の町の骨格が昭和の初めにほぼつくられており、都内でも初期の宅地開発がされた。現在の奥沢駅、田園調布駅などを中心にした閑静な住宅街が形成された。

こうした中で、地元町会や婦人会による地域活動も盛んで、昭和30年代には、婦人会が空き缶の回収や、玉川保健所が置かれていた等々力からは不便な地域であったことから、子育て相談を玉川保健所に働きかけ町会会館での出張相談会を始めた。現在でも2つの町会（奥沢交和会、東玉川町会）と4つの婦人会（「あづま婦人会」「みどり婦人会」「ふたば婦人会」「東玉川むつみ会」）ほか、各関係団体が力を合わせてまちづくりを支える等まとまりの良い地区である。

(2) 「場」の確保と運営委員会の発足

世田谷区の東玉川地区会館（東玉川1-19-15）は1978年2月に開設されたコミュニ

ティのための区民集会施設（鉄筋 2 階建 4 室 493 m<sup>2</sup>）である。平成 10 年の春頃に 2 階の学童クラブの専用ルームが、東玉川小学校の中に移転することになり、その後の利用について、区から地域へ提案があり、区と地元との話し合いがされた。当初、高齢者クラブから利用意向もあったが、もともと敬老会館からの改築ではなかった点や既存の高齢者クラブの部屋の利用状況なども検討がされた。その結果、最初に想定していた 2 階の部屋は一般の集会スペースとして残し、その代わりに 1 階奥の東側の調理室として使っていた部屋を、国の介護保険基盤整備事業を活用した「介護予防事業として高齢者が集う場」として活用するのが望ましいとの結論になった。

次に部屋の改修に関しては、管理者である区と利用団体など地元との調整のため「東玉川地区会館改修計画説明会」が開催され、4 回の会議をへて 2000 年 3 月竣工をめざして改修工事が決まった。

しかし、事業の中心になる活用の内容をめぐっては、これまで使っていた団体と新たな利用希望者間の調整や、活動内容、管理主体、管理方法などが課題になった。こうした諸課題を地域全体で受けとめ解決していくために 1999 年 11 月に「準備会」が設けられた。ニュースも発行され地域で回覧された。この準備会は 6 回続き、すべてオープンにされ、議論を重ね合意の形成を図った。部屋の名称の候補についても準備会で用意した候補案への賛否を町会回覧を使い住民が多くの意見を寄せた。さらに、この部屋の運営事業を支えるボランティアが募集され 3 回のボランティア講座が開かれた。

こうした取り組みが、ふれあいルームを地域の中で広く知られる存在とさせ、区が管理する公共施設の部屋から、地域が愛着を感じる「場」に変身していくことになった。この準備会はその後、ふれあいルーム（面積 77 m<sup>2</sup>、投票の結果、名づけられた）運営委員会に移行した。また部屋の管理業務は、地域福祉活動推進のため社会福祉協議会が担い、地域支えあい活動の専用拠点として活動グループに対する支援や光熱水費の負担などをしていく。

地域の中では、多様な住民が暮らしている。また、地域で人が出会い、活動を始めるには、「何かの場や機会」が必ず必要である。地域の中には、区が設置する公共施設や学校などがある。しかし、その運営に地域住民自らが乗り出す意義は大きい。それまで異なる人生を歩んできた方同士が、地域の中のその場で出会い、ともに何かをやるきっかけになる。

「ふれあいルームという新しい活動をつくり運営する」という目標に向かって、運営委員会（運営委員会は毎月第三金曜 19 時から開催され運営に関する諸事項の協議の場。19 時という時間帯は女性運営委員が出席しやすいための工夫）が人と人をつなげる役目を果たした。

### （3）活動をはじめた頃と花壇づくり

ふれあいルームでは、当初はなるべく多くの方に親しんでもらうために、平日は毎日開

け活動する方針であった。「いつも」「何かやっている」「誰かが集まっている」など人の温もりで満たすことが、ふれあいルームに息を吹き込むことになると信じていた。そのため、曜日ごとに運営委員とボランティアが別れて担当し、それぞれのグループにわかりやすい名前をつけた。月曜＝「月曜会」、火曜＝「かよう会」（火曜・通う）、水曜＝「すいとん」、「STRAWS」、木曜＝「ふれあい木蓮」「ふれあい喫茶」、金曜＝「金魚草」。(何とわかりやすい親しめる名前か、当時のメンバーには柔軟で豊かな発想に感謝したい)当初は「会費を取るか否か」「運営のルールはどうするか」など、議論しつつ、自主運営とすることで、虹のような何色もの活動が揃うようになった。

運営の基本は「規約」「ふれあいルームの使い方」などを文書にした。こうして準備された「ふれあいルーム」も2000年4月7日・8日に開設見学会が開催され181名が集まった。早速その4月から活動がスタートした。

その年に、東玉川地区会館の南側に隣接する東玉川第二公園(面積697㎡)の植木が、南側の窓から良く見えていたが、雑草が茂る寂しい状態だった。さらに、ある時、区の奥沢出張所を通じて、区の公園管理事務所へ花壇をつくる提案をしたところ了解された。そこで、身近なまちづくり推進事業として地元の東玉川小学校へ呼びかけ、小学生や花づくりに興味をもつ区民も参加して、子どもからお年寄りまで広い年代が関わるようになった。花壇も最初は一部だったのが、ふれあいルームの南側にまで広がった。今では、毎年、四季折々に地元の方々が手作りの見事な花を咲かせることとなり、ふれあいルームと隣接する公園の花壇との一体感が生まれ、介護予防事業の場であるふれあいルームが、子どもとのつながりをもてる空間に拡大した。この見事な花壇は2007年7月に区の「せたがやガーデニングコンクール2007」で247点の中から街並み部門の大賞を受賞した。

## 2. ふれあいルームの「<sup>いま</sup>現在」

### (1) 活動内容と団体

ふれあいルームでは、現在、月曜から土曜日まで週に6日間、毎日オープンしている。その活動を支える団体も当初の10団体から15団体と増え、そのジャンルは「食」「体と頭健康」「文化」「コミュニケーション」「社会貢献・ビジネス」と各分野に広がっている。奥沢・東玉川の区民は、いつでも・誰でも・自由に・予約なし・無料で参加できる。(食事会や茶菓を準備する場合は予約や些少100円・200円の負担の場合もあり)

表1 活動団体

開設の2000年からの活動	2001年以降からの活動
月曜会（体操、昼食会、切り絵、歌唱）かよう会（トランプ、健康麻雀、布小物作り、食事会、ウォーキング）すいとん（お習字、フラダンス、体操、散策、すいとん）ジャンカラ会（健康麻雀、カラオケ）グループHAT（コーラス、おしゃべり）ふれあい木蓮（健康体操）ふれあい喫茶（おしゃべり）金魚草（ピースクッション製作、イベント参加）	STRAWS（2001.5 CDコンサート）まちかどサロン（2006 ふれあいトーク）、にこにこ会（2006 初心者向け健康麻雀）、シニア会（2007.10 健康麻雀とおしゃべり）、映画会（2008.8）

表2 2008年9月の主な活動内容

内容曜日	食	健康(体と頭)	文化	コミュニケーション	社会貢献・ビジネス
月曜日 AM PM	昼食会	体操、歌唱	コーラス、切り絵		
火曜日 AM PM	食事会	健康麻雀、ウォーキング	トランプ、小物づくり	おしゃべり	
水曜日 AM PM	すいとん、流しソーメン	健康麻雀、カラオケ、体操、フラダンス、散策	お習字、CDコンサート		
木曜日 AM PM		体操		ふれあい喫茶	
金曜日 AM PM					ピースクッション製作、イベント参加
土曜日 PM		健康麻雀	映画会		ふれあいトーク

(週により活動内容が変わることあり)

## (2) 利用者・ボランティアの状況

活動は毎月「ふれあいルーム予定」としてその月の日時、曜日、グループ名、内容、費用、問い合わせ先、コメントを掲載したビラを1,200部印刷し、管内の公共施設、掲示板、町会の回覧などで配り地域住民へ知らせている。その結果、開設当初は月に200名ほどだった延利用者は、現在では400-500名と増えている。活動内容によっては、一回10名程度の参加から50名を超える活動もある。利用者数の推移は下記の表のとおり、開設の後は増加傾向で安定している。加えて、活動を支えているのは、150名（月延平均）に及ぶボランティアである。このルームの特徴は、地域に住む住民同士が利用し、ボランティア参加していることにある。利用者とボランティアの境目はなく、ともにルームの仲間といえる。また、こうした雰囲気の中で、「気軽に利用したい」「ボランティアもしてみよう」との思いにつながる。各種講座では、お習字や体操など専門の知識や技能をもつ講師を招くものがあるが、こうした人材もなるべく地域の中で探し、協力していただくことで、さらに地域の中でのつながりができるなどの工夫をこらしている。

表3 年間月平均の延利用者・延ボランティア人数 運営委員会資料より

年 度	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
利用者（月延）	207	318	321	323	321	368	431	538	(497)
ボランティア数（月延）	151	178	169	160	147	157	156	147	(138)

注 2008年は1月～9月末までの数値

利用者は60歳から70歳の方が多い、男女比はプログラム内容により異なる。男性が多いのは健康麻雀で、女性が多いのは食事会や、体操、トランプなどである。なかには90歳台の方も元気にきておられる。またほとんどは、奥沢地区だが、東玉川地区会館の立地の特徴から大田区、目黒区からの利用がある。なかには在宅医療を受け、最後まで車椅子で元気でカラオケに通い、楽しく過ごした方もおられ、メンバーが車椅子で送迎をしたこともあった。あるいは、ご家族とともに散歩の途中で、ふれあいルームに立ち寄り、楽しく過ごされた方もいた。

### （3）工夫されていること・利用者の声

各事業ではさまざまな工夫がされている。そのひとつは「活動成果の発表」である。フラダンス、カラオケ、コーラスなどでは、その成果を地元のデイホームで発表している。これが活動の励みであり成果を楽しんでもらうことで地域への貢献になる。地域貢献では、ふれあいルームの行きかえりに腕章をつけて地域パトロールに参加している。また健康麻雀の実力に応じたクラス分けやわかりやすいテキストの作成や指導など「楽しむ工夫」をこらしている。さらにお話し会では、話題を提供する方と話を引き出す方などの存在も大きい。参加者が興味をもつ話題を上手に議論していくことは、楽しい雰囲気とコーディネート役の存在が欠かせない。活動の中で声をかけあうのも重要で、食事会に参加し、他の活動に関わるようになることもあり、活動相互の横のつながりが重要である。

#### 「利用者にインタビュー」

今回、約500名の利用者の皆様の中から、36名の方に利用についてインタビューを行い次のような回答を得た。このルームの情報は「回覧板や区掲示板で知った」との回答が大半であった。しかし、実際の参加には「友人や知人に誘われて」「妻に背中を押されて、娘さんから勧められて」「民生委員に声をかけられて」という方も多い。利用者の第一印象については、「親切で感じがよかった」「家庭的な雰囲気」「明るくて楽しい」「開放的」という意見が多い。また「どんなところが楽しいか」たずねたところ「知り合いができ話はずみ、楽しみになりました」「活動内容が好きだから」「気分転換」などの意見が聞かれた。こうした声から、ふれあいルームの内容や予定などの基本となる情報を地域の中に広く行き渡らせる事が重要であることもわかってきた。また、活動自体も魅力的な活動プロ

グラムを揃え、明るく親切な運営により、ここに来ることで知り合いになり仲間が見つかることが、何よりも楽しさにつながっていると推測できる。

### 3. ふれあいルームの「<sup>みらい</sup>未来」

#### (1) 人が集う・ふれあう

当ルームは、介護予防事業としてスタートしている。ご自宅にいる元気な高齢者を対象にして様々なプログラムを月曜から土曜まで週に6日間展開している。そのために活動の情報をきめ細かく、ひろく地域の中に伝えている。利用者インタビューの結果からもわかるように「何曜日にどのような内容のプログラムがあるか」の情報は地域住民の皆様にはおおむね届いている。これは、これからも続けていくべき基本になる。しかし「その事なら知っている。でも…」このような時に、そっと背中を押したり、やさしく手をひくのは「ヒト」である。こうした声をかけてくれるような、チョツとした「声かけ」をする方が大事である。地域の中では、さまざまな活動や集団があるが、こうした活動や集団を紹介し参加を促す役割を担う人が必ずいる。こうした「橋渡し」を大切にしたい。

#### 「指導者」

ルームの活動中には、すこやか体操、切り絵、お習字、麻雀ほか、様々な活動を指導いただく方や、豊富な話題を適切に提供して下さる方が大切である。こうした方は、それぞれの知識や経験や技能をもっておられるが、こうした人材の確保のためには、区からの紹介を受けたり、この地域の中で探していくことを続けてきた。地域には様々な仕事や趣味を通じて得た知恵をもっている方がたくさん暮らしている。地域活動での必要性和本人のご希望を調整するなどの課題を踏まえながらも、こうした知恵をこの地域の中で活かし活躍していただくような仕組みも欠かせない。

#### 「運営の主体はだれか」

ふれあいルームでは、準備や立ち上げの時から、より自主的な運営の方法を求めて今の形になった。閉じこもりを予防し、地域皆で支えあう場をつくるとのコンセプトを貫いてきた。また、個々の活動だけに終わらずに各グループの責任者が集いルーム全体を見渡した運営をしている。こうした事例は、他のルームではみられないと聞いている。この事が、地域に根ざした魅力的な場として、このふれあいルームの大きな特徴になっている。

#### 「利用者とボランティア」

この地域の特徴は、ボランティアと利用者の境目がないことである。支える人と支えられる人は、お互いに協力しあうことこそが、自由で楽しい雰囲気をかもしだす。ある活動では利用者として参加している方が、別の活動ではボランティアだったりすることがよい。支えあいという言葉には、支える側と支えられる側の違いはない。これが「支え愛」の原点である。

## (2) 魅力的なプログラム・新しいプログラム

ふれあいルームでは開設以来変わらない活動がある一方で、新たな活動もある。例えば、CD コンサート、ふれあいトーク、初心者向け麻雀、映画会、フラダンス、ゆる体操、コーラス、散策などである。利用される方のために、様々なプログラムを探していくことも大切である。今回の利用者インタビューの中には、「英会話」「ふらりとランチ」「ミニバスで区内歴史跡巡り」などもあり、こうした声も拾いながら、魅力ある活動を続けてゆきたい。

### 「交流と発展」

子どもたちも参加する花壇づくりや地元小学校生との交流会で昔の遊びを伝えたり、日頃の活動の成果をデイホームで発表するなど、ふれあいルームの外の活動との連携も大切にしている。また、あんしんすこやかセンターとの連携により、介護保険利用者へのふれあいルームへの参加呼びかけや、介護施設へビーズクッションを紹介するなど活動の広がりもこれからの課題である。

### さいごに

ふれあいルームのモットーは『急がず、力まず、自然体』である。多くの方が支え集まっているのは、それぞれの曜日・活動を分担しているからである。活動の基本には、「地域の中で、毎日、いつでも、誰もが、楽しく集う場をつくろう」という考え方をとっている。この基本をこれからも守り、地域の中で、支え愛の場としての自主運営による運営委員会を中心に「東玉川地区会館ふれあいルーム」をさらに発展させてゆきたい。