

1		<p>こんにちは。</p> <p>私は埼玉県和光市で「NPO法人みんなで元気」という名前で活動しております、代表の山川と申します。よろしくお願いします。</p> <p>今日は、私たちの団体の立ち上げの経緯や活動の内容、それからコロナ禍での活動も含めて、皆さんにお話をさせていただこうと思います。これから何か始めようかなと思う方のちょっとでもヒントになればいいなと、そんなつもりでお話しさせていただきます。よろしくお願いします。</p> <p>それでは早速ですが、画面の中に赤字で、「地域でなが〜く元気に暮らそう」と書いてありますけれども、これは私たちの活動の合言葉になっています。地域でいろんな方と繋がりながら、自分のできることや興味のあることに長く継続して取り組むことで、元気でいる時間を長くしましょう、なるべく介護・介護状態にならないようにしましょう、そんなつもりでこの言葉を使っています。</p>
2		<p>それでは、私の活動の原点ともなりますけれども、プロフィールについてちょっとご紹介しようと思います。</p> <p>1999年に和光市で介護ヘルパー養成講座がありましたので、それを受けて、ヘルパーとして8年間働きました。腰痛が悪化して、離職をするんですけども、その間に介護予防に個人的に大変興味を持ちました。</p> <p>ちょうど離職をする3年前ぐらいに、総合福祉会館というのが和光市に新設をされて、その2階フロアに、60歳以上の方が無料で利用できる高齢者福祉センターというのが併設されていたんですね。それで60歳以上の元気な高齢者の実態を見てみたいと思ひまして、そこで1年間ボランティアをさせていただきました。</p> <p>そうしたらスタッフで働かないかとお声掛けをいただき、スタッフとして1年働くのですが、その高齢者福祉センターを指定管理していたNPO団体さんが、2010年に和光市内に介護予防とデイサービスを行う事業所を立ち上げるということで、私はそちらへ移動することになりました。</p> <p>そこは市の委託事業を受けて介護予防の事業を行っていくのですが、そこで3年働きながら介護予防の考え方とかノウハウ等を学び、またその間に個人的に福祉系の大学へ編入をして地域福祉を学んで、やっぱり早期に何かに取り組むことって大切なんだなあと思感するわけですが、市の委託事業というのは、やはり市の意向を受けたなかで仕事をしますんで、どうしても限られたくくりのなかでの仕事になってしまうんですね。私がイメージしている介護予防というのは、やはり地域の方と繋がりながら、市民が、できること・興味のあることに取り組んでいきながら、継続していろんなことを楽しみながら行っていく結果、それが介護予防に繋がっていて、ずっと元気でいられたよねって、そういうことをイメージして活動したいなと思っていましたので、3年でこの事業所は退職させていただいて、2013年にNPO法人みんなで元気を設立することになりました。</p>

ちょっと団体のご紹介をしていきますと、設立が2013年の2月ですね。

現在会員数は31名いらっしゃいます。

活動の目的は、先ほどもお話ししましたが、介護予防の考え方を基本にしなが
ら、様々な取り組みを行っていききたい、そして地域で元気に暮らす時間を長くし
たい、なるべく介護状態にならないようにしていく、それが目的になっています。

活動の内容ですけれども、会員さん向けに、「大人の部活」というプログラムを
やっています。現在は、合唱とか、体操、脳トレなどもやっていますね。

それから外部の講師を招いて講座も開催しています。今は朗読講座をやっていて、
口腔トレーニングとか発声練習を行いながら、作品を深く読み込んで発表するこ
とを目的にやっている講座です。

そのほかに、市内3ヶ所の地域の高齢者サロンに出向きまして企画運営協力とい
うのをさせていただいています。このサロンは、地域包括支援センターや社会福祉協
議会さんと連携しながら、運営させていただいています。

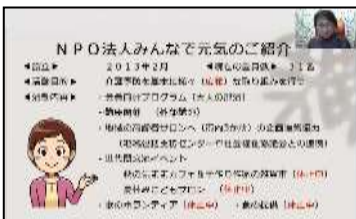
その他に、世代間交流イベントというのをやっているんですが、「秋の気ままカ
フェ&手づくり作家の雑貨市」、これは今休止中ですが、高齢者のお楽しみ
の時間を作り出すためのイベントとして、秋に1回行っています。

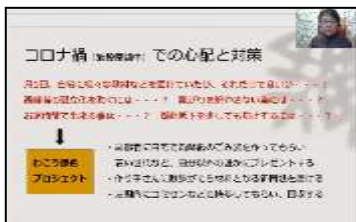
それからその下の「夏休みこどもサロン」、これは子供さんに向けたサロンなん
ですけれども、実は高齢者の中には、子供さんと遊ぶのが大好きとか、絵本の読み
聞かせをするのが得意とか、工作をしているのが好きだとか、それから、カメラを
ね、写真を撮るのが好きだということで、様子をカメラにおさめてくださる方とか
いらっしゃいます。そういうシニアのいろんな「できる」を活かす場として、「夏
休みこどもサロン」というのは実施しています。こちらは、中学生・高校生・大学
生のボランティアも入ってくれますので、本当に若い世代のファミリーから高齢者
から学生さんたちからと、いろんな年代の方たちが集まっているような交流ができ
る場になっていて、本当に楽しい時間になっているなというふうに思います。

それから下の方に歌のボランティアと書いてありますが、「大人の部活」で、合
唱をやっていますので、そこに参加して下さる会員の方たちと一緒に福祉施設に
行って、年に1回か2回ですね、歌の交流ボランティアをしています。

それから、食の提供というのも月に1、2回ですがやっています。実はうちのスタ
ッフのご主人が畑をやっていらっしゃいまして、本当にたくさんお野菜が取れるの
で、そのお野菜をおすそ分けしていただいて、それを使ってお食事の提供していま
した。会員さんの中には、おひとり暮らしの方も結構いらっしゃいまして、そうい
う方はいつも1人で食事をなさっているんですね。孤食、寂しい食事になっているの
で、たまにはみんなでワイワイおしゃべりしながらご飯を食べましょうということ
で、お食事もスタッフの手づくりでご提供していました。

ただですね、「休止中」と赤い字で書いてありますとおり、今はお休みをしてい
ます。

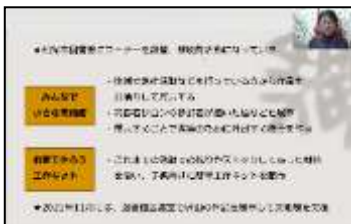




コロナの緊急事態宣言が出た時、この活動のすべてがストップしてしまったんですね。どうしたらいいものかと悩みました。私たちの活動というのは公共施設を使って活動しているものがほとんどでしたので、緊急事態宣言が出た時は公共施設がすべて閉鎖になってしまったので、皆さんにお越しいただいて活動するということが全くできなくなってしまったんですね。

でも、何かしなければいけないんじゃないかなというふうに思って、月に1回、30名の会員さん、それから高齢者サロンに来てくださる参加者の皆さん30名、合わせて60名ぐらいの方に、毎月ご自宅の方に様々な教材をお届けしていました。例えば脳トレの教材、ちょっと体操ができるようなもの、それから口腔トレーニングのもの、水彩塗り絵・絵手紙がくれるお道具や工作のキットをお届けしたりと、そんなことをまとめて月に1回、お届けしていました。しかしよく考えてみると、それはこちらからお届けしているだけで、本当に役に立っているのかな、こちらの気持ちだけでお渡ししている、何か自己満足で終わってるんじゃないかななんて心配もありました。そんななかで高齢者の孤立をどう防いだらいいのかな、繋がりを絶やさないためにはどんな手段があるのかな。それからおうちで閉じこもる高齢者のおうち時間をどうやって活用していただいたらいいだろう、何かできることはないかなとか。何もしないしていると機能低下になってしまうけれども、それを少しでも予防・防止する策はないものかとちょっと考えているうちに、この黄色い「わこう銀色プロジェクト」と書いてありますけれども、これは高齢者に自宅で新聞紙のゴミ袋を作っていただいて、ご自分も使うけれども、若い世代にプレゼントをするという取り組みをしませんか、そんなプロジェクトを思いついたんですね。ただ、新聞紙というのは、リサイクルができる資源になるわけですよ。ですから、これ本当にやっちゃっていいかなと思って、和光市の環境課の方にご相談をしたんですね。そしたら確かに資源になるものなんだけれども、一方で、コロナ禍において高齢者のおうち時間をどう活用するか、或いは機能低下を防ぐ、或いはその社会との結びつきを作る、そういう観点から活動していく分にはいいんじゃないのということでアドバイスをいただきました。

現在もこの活動は続けているんですが、施設閉鎖がちょっと解かれた時に、高齢者の方にこんなふうに新聞作るとこんな風にごみ箱になりますよということで、作り方をお教えして覚えていただいて、ご自宅で作っていただいていたんですね。そしたらその新聞の材料がなくなってくる高齢者の方がいて、それを知った別の高齢者の男性の方が、「自分の家にある新聞紙を散歩がてらにあんたの家に届けてあげるよ。」って言ってくださる方がいらっしゃり、「それじゃあこんな紙があるんだけど使えない？」って持ってきてくださる高齢の方がいらっしゃったり、そんなふうにいろんな繋がりができてきたんですね。それで、家で作っていただいた新聞紙は定期的にコミセン、コミュニティセンターの方に持ってきていただいて、それを私たちの方で回収をして、この判子を作ったんですね。でもね、「わこう銀プロ」という判子をバンッと押して、皆さんにプレゼントするという取り組みを続けています。



これ1年ほど続いているんですが、実は半年前ぐらいから、和光市の図書館さんのご厚意で「わこう銀色プロジェクト」のコーナーを設置させていただくことができるようになったんですね。そこに継続的に、皆さんに作っていただいた新聞紙を設置しているんですが、週に1回行っていきますけれども大体3、4日でなくなってしまうということで、本当に使っていただくリピーターの方も増えていて、皆さんがそれを励みに作っている継続的な数になっています。

そのコーナーは机をお借りしてるんですが、「机を付けている壁面も使っていいよ。」ということで図書館館長さんがおっしゃってくださいましたので、その壁面に少し大きめのホワイトボードを設置させていただいて、半分は私たちの活動の情報のご紹介とか、和光市内で行っているイベントの情報をご紹介するコーナーに使って、そのもう半分を、だいたいA3くらいのスペースなんですけれども、そこに「みんなで小さな美術館」というスペースを作ることにしたんですね。地域の中でも、お家で一生懸命書いたり作ったり、創作活動されている方が結構いらっしゃるんですけども、やはりコロナ禍で、それらを発表する機会がなかなかないというお話も伺っていましたので、そういう作品をお借りして展示させていただくことにしたんですね。本当に小さなスペースなんですけれども、私たちが関わっている地域の高齢者サロンの皆さんが書いた絵などを展示することで、いろんな方がそこへ足を運んで見に来てくださるんですね。だからちょっとした外出の機会をつくり出すことが、できるようになったかなというふうに思っています。この「みんなで小さな美術館」はですね、2週間ぐらいずつ、いろんな方の作品を展示、小さなスペースですけれども準備して、今も続けています。

それからその下で、「おうちでつくろう工作キット」というのがありますけれども、緊急事態宣言中に図書館へ新聞紙を持って行って設置していると、若いお母さんが幼稚園児ぐらいの小さいお子さんたちを連れて図書館に頻繁に来られるんですね。やっぱり幼稚園小学校等も休校になってしまっていたので、その若いお母さんとちょっとお話することができたら、「子供たちを家の中でどうやって遊ばせようか頭を悩ませています。」というお話を伺ったので、たまたま私たちがイベントで行っていた「夏休みこどもサロン」、そこで使っていた工作の材料がちょっと私の手元にあったので、そんなものをまとめてキットにして、お子さん方におうちで作っていただけるようなものを準備させていただいたんですね。何回かご提供させていただきましたけれども、無料配布ですが、1回につき20人分ぐらいしかつくれなかったんですけども、図書館のスタッフの方に言わせるとこれは人気のコーナーで、「あつという間になくなっちゃうんですよ。出したら、あつという間になくなっちゃういます。」って言われるぐらい本当に皆さんに使っていただいた「おうちで作ろう工作キット」でした。

それで「みんなで小さな美術館」、本当に小さなスペースでやっていたところが、もっとたくさんの作品を見たいという声もありましたので、昨年の秋11月に図書館の会議室をお借りして、土日の2日間にわたり、たくさんの作品を展示させていただきました。150名ぐらいの本当に若い世代から高齢者の方まで、いろんな方にお越

		<p>しいたいて、作品を楽しんでいただきました。ちょっと余談になりますけれども、和光市って意外と小さい街なんですけれども、図書館って結構隅のほうにある施設なんですね。高齢者の方々の作品も展示してましたので、ご高齢のお2人、女性2人組がわざわざ遠くからここにおいでいただいて、いろいろその展示作品を楽しまれたんですけども、「せっかく来たから市内でおいしいものを食べていくので、どっかおいしいところを教えて。」とおっしゃったので、うちの若いスタッフが、美味しいイタリアンのお店を紹介したんですね。地図を書いてお渡しました。地図を片手にそのお店を探しあて、「おいしいピザとおいしいスパゲッティを食べたんだよ。楽しかったよ。」っていうことを後から伺い、そんなお楽しみの外出の機会にもなったかなというふうに思っています。</p>
6		<p>ここでちょっと図書館の「わこう銀色プロジェクト」のコーナーのご紹介をします。下の方に箱があってそこに皆さんに作っていただいた、新聞紙のごみ袋を設置しています。</p> <p>左半分はちょっと情報提供のスペースになっていて、右半分が皆さんの作品を展示しているスペースになっています。</p> <p>本当に小さいスペースですが、これは絵手紙なんですね。それでこの写真、高齢者の方が何か作業してらっしゃいますけれども、実はこの方たちが書いた絵手紙をここに、飾ったんですね。</p> <p>それからこの下の写真ですけども、本当に写真を撮ることが好きで、二科展の写真コンクールで金賞を取られたそれぐらいの腕前のアマチュアさんの作品ですけども、たくさんの写真をお持ちなので、それをお借りして展示しました。</p> <p>それからこちらはちょうどクリスマスの時に飾った折り紙の作品なんですけれども、実は「小さな美術館」を始めますので、作品をお借りできませんかと皆さんにお声掛けをしたら、この方が1番最初に手を挙げてくださって、「この折り紙の作品を飾ってください。」ということでお持ちくださった方なんですね。ちょうどクリスマスの時期には、こんなかわいい折り紙を作ってくださいました。</p> <p>それからその下なんですけど、これはとても絵を書くことが好きな男性の方ですけども、ご病気で右半身麻痺になった方なんですけど、左手で筆をもって絵を書いてらっしゃるんですね。本当に味のある絵を書いてらっしゃる方で、ちょうど年末に皆さんへのご挨拶を込めて、「悪い病を除ける」と書いてありますので、これを展示させていただいたんです。</p> <p>こういう皆さんの作品は、図書館の会議室で行った美術展の時にも、それ以外の作品をたくさんお借りして展示をさせていただきました。</p>
7		<p>コロナ禍でこんなこともしているんですが、それ以外にもですね、ご自宅でできる「ちょいボラの勧め」というのも、今、皆さんにお勧めしています。</p> <p>利用済みの切手の収集、最近なかなか郵便切手が貼ってあるっていうものは少ないんですけども、それでも切手が貼ってあったら取っといってください。それを社会福祉協議会さんの方へ持っていくと、社協さんを通じて、福祉施設の方へ寄付ができるというふうになっているんですね。実はもう社協さんがやっているボラunte</p>

イアではあるんですけども、ちょっとそこに私たちも乗っかって、利用済みの切手を集めさせていただいています。

それから、ベルマークの収集というのもしています。和光市の小学校でベルマークを集めていらっしゃる学校もありますので、ある程度の数になったら小学校の方へ寄付をしています。

それから、うちの方にたまってくる例えばカレンダー等、裏の白い、絵が描けるような紙というのがね、ちょこちょこ溜まっていきますので、それをある程度たまったら私の方でいただいて、ある程度の大きさに切って、それを10枚ぐらいまとめて、図書館の「わこう銀色プロジェクト」のコーナーに子供たちの落書き用として置いているんですね。そうすると、それがいつの間にかなくなっているの、子供たちに、うまく活用していただいているのかな、そんなふうに思っています。

これはコロナ禍で、やっぱりおうち時間がまだまだ長くなっていくと思いますので、そんな時間を利用して、できるボランティアということで皆さんにお勧めしています。

それから、他の団体と連携してイベントも、実はコロナ禍で行ったんですね。

和光市の活動推進課さんの協力のもとで行ったんですけども、和光市には駅前に屋根つきのステージというのがあるんですね。そこで、ちょうどクリスマスの時期に音楽イベントをやりたいということで、和光市の音楽団体さんと連携をして、イベントを行うことにしたんです。コロナ禍ですし、あまり募集をかけてもそんなに応募がないかなと思ってところが15団体の応募がありまして、1団体15分ぐらいのステージでしたけれども、3時から5時までの3時間のイベントとして開催いたしました。

この時にですね、このイベントをやるということを、和光市の商工会青年部の方が聞きつけて、「それなら一緒に何かコラボしてやりませんか。」とおっしゃってくださったんです。商工会青年部の皆さんは、何年か前から、クリスマスの時期には、和光市駅前をイルミネーションで飾るという活動もされていたんですね。それとか、クリスマスの時期に、青年部の皆さんがサンタの扮装をして、お子さんにお菓子をプレゼントするという取り組みもやってらっしゃったので、「それを一緒にやりましょう。」ということになったんですね。それで、私たちが使うステージにも、イルミネーションを飾ってくださって、ちょうど3時から5時までのイベントでしたので、4時半を過ぎてくると暗くなってきて、商工会青年部の皆さんがつけてくださったイルミネーションが、ぱーっと、ほんわかときらきらと輝いて、とってもムードのあるすてきなほのぼのとした暖かいステージになっていたんですね。「お互いにやってよかったよね。」と、「また何か一緒にできることがあるといいね。」と言いながら、このイベントを締めくくったんですけども、参加された皆さんも、「やっぱり発表の場が欲しかったな。」「本当にこの機会があつてよかったな。」ということをお口に言ってらっしゃいました。

本来ならば、リアルで、皆さんにね、お席を作って会場で、十分に堪能していただきたいところではあったんですけども、コロナ禍でしたので、お席は用意せず

	<p>に、歩きながら聞いていただくとか、何かの用事のついでにちょっと耳をお借りするというような形でやりましたけれども、たくさんの方にお越しいただきました。</p> <p>それからその他ですけれども、個人的な活動として、和光市の市民活動推進課さんの方で、懇話会を主催してらっしゃるんですが、その委員として参加させていただいています。そこには自治会とか他のNPOさんとか、いろんな活動されている代表の方が集まってきて、地域の課題について話をしたり、「どんな策を講じればいいんだろうね。」なんていうことを気軽に話せる、そんな場に参加させていただきます。</p> <p>それから私が住んでいる地区には、地区社会福祉協議会が立ち上がってききましたので、そこにNPOとして参加をさせていただいています。</p> <p>それ以外にも、中央公民館さんの方からご依頼を受けて、講座の講師として、皆さんにいろいろと楽しんでいただけるような内容で講座をやらせていただいたり、そんなこともしていました。</p>
<p>8</p> 	<p>コロナ禍でもこんなふうに活動をしていますけれども、そろそろ最後にまとめに行きたいと思います。現在、私は64歳です。実は来月3月になりますと、65歳、前期高齢者になってくるわけですね。</p> <p>NPO法人を立ち上げましてからほぼ10年が経ったんですけれども、設立した時は、「誰かのために、私にできることって何かないかしら。」っていうことを考えながら行動してきたんですけれども、この10年を振り返ってみれば、すべてが自分のための介護予防だったなあということ、つくづく最近感じるんですね。</p> <p>一緒にやってきたスタッフも同じような年代ですので、本当にそうだよと先日も話をしたばかりだったんですけれども、この10年、どんなことをやってきたかという、やっぱりいろいろ考えました。それから体も動かしました。それからいろんな人とおしゃべりをしましたし、歌うこともしました。それで、やっぱり他者と交流をする機会・全く知らなかった方とも交流をする機会があって、いろんな刺激を受けたりしました。それから、地域や社会と繋がってききました。そして情報収集のために、アンテナも立ててきました。ちょっと難しいかもしれないけれどもやってみようということで、チャレンジもしました。それと、複数のコミュニティに参加する。あえて複数のコミュニティに参加させていただきました。そして、この私たちの団体の活動は、私のできることを活かす場にもなってきたんですね。自分のスキルも高めていける場になってきていたんですが、そんなことはですね、やっぱり本当に地域で元気に暮らすために必要なことばかりだったなあということを感じています。</p> <p>何よりも大きなメリットだなと思ったのは、地域のなかに自分の居場所を見つけることができたということなんですね。孤独を愛する方もいらっしゃるかもしれないんですけれども、私もこうして年齢を重ねていきますと、やっぱり自分1人で、地域の中で暮らしていくというのは、ちょっと大変なことなんですよ。地域の方、或いは若い世代の方からサポートしていただく・支えていただくことで、安心して地域の中で暮らせていけるんだということがよく実感としてわかったんですね。</p>

また自分のこともそうですし、いろんな高齢者の方を拜見していく中で、家の中に閉じこもって、社会との繋がりをちょっと切っている方というのは、暮らしづらそうだな、居づらそうだな、あんまり楽しくなさそうだなということを感じていましたので、やっぱり地域のいろんな方と繋がって、「自分はここにいるんだよ。」っていうこともアピールしながら、自分の居場所を見つけていくということが大事なんじゃないかなというふうに思いました。

それから自分に対して、少し負荷をかけていくということも大事ですね。あんまり高齢になっちゃったからと思わずに自分に負荷をかける・少し発破をかけていくということも大事ですし、それから継続していくためには、ちょっと努力することも大事です。それから地域に一歩足を踏み出すためには、ちょっと勇気も必要です。もうできあがってるグループもあるので、そこへ入るってのは本当に勇気があることなんですよね。でも、それを乗り越えてちょっと一歩踏み出してみる勇気も必要ですし、そこで自分が何かを活動していく・続けていくための努力というのも大事だなというふうに思っています。

私は介護予防というのは年齢は関係なくて、早い段階にいろんなことを始めていくのがいいんじゃないかなというふうに思っています。ですから、あんまり時期は関係なく、やってみようと思う時に始めるのが一番いいんじゃないかなと思います。でも64歳前後あたりは、なにかするのがいいんじゃないかなというふうに思います。

というのは、やっぱり私もそろそろ65歳になって、人生の3分の2以上を過ごしてきたわけですよ。

残りの人生の方が少なくなってきましたので、もう例えば、羞恥心とかプライドとか、そういうものはちょっとこっちへ置いて、失敗してもいいから楽しんでみる、残りの人生を楽しんでみる、それが、やっぱり元気でいる秘訣ではないかなと思っています。

なるべく介護状態にならないように、地域の中で元気にお過ごしいただきたいと思います。

皆さんに活動のヒントになったかどうかわかりませんが、以上で私の話とさせていただきます。

おつき合いいただきありがとうございました。