“ふれあいラジオ体操”（長野市）

“ぐらんまんまカフェ”（岡谷市）

彼方に富士山を望む秋晴れの諏訪湖のほとり。正午の鐘がこだますると、客の来店に店内もにわかに活気づきます。オープンデッキに広がるガーデンパラソルの下では、子連れの若い母親たちやサラリーマンがランチタイムをくつろいでいます。室内にはアンティーク調のインテリアがちりばめられ、若手に交じってシニアのスタッフも黒のギャルソンエプロンにグリーンのキャップ姿で客の応対に慌ただしい。もし、カフェの正面から視線を外し、“宅老所”という文字を看板に見つけなければ、見た目も中身もただのカフェである。毎週火曜の定休日、いつものカフェ食堂は宅老所に通う高齢者が働く『ぐらんまんまカフェ』になります。

地元の若者たちが開いた宅老所“和が家”。その人らしく地域で最期を迎えられるために、とこだわったのが“食”でした。宅老所の１階フロアにはオープンキッチンが設置され、宅老所の利用者は昼食の献立をスタッフと一緒に自分たちで作ります。体のあちこちが不自由でも生かせる能力は山ほどある。生きるとは食べること。もちろん無理強いはしないけれど、みんなで一緒に作るのは何より楽しい。

高齢者も一緒に作った献立が『ぐらんまんまカフェ』のテーブルに並びます

ほとんどデザイナーまかせです、という建物には、どこを探しても“介護”のイメージは見つからない。棟続きのカフェスペースは、普段は一般の（といってもかなり洒落ているが）カフェとして営業し、定休の火曜日に開かれる『ぐらんまんまカフェ』では宅老所を利用する高齢者がカフェのスタッフへ変身します。宅老所のキッチンで高齢者も調理に加わった献立がメニューに並び、客席への配膳も高齢者スタッフの仕事。だが、その高齢者が認知症患者だと感じることはほとんどないだろう。自分自身がステレオタイプな認知症のイメージにとらわれていたことに気づかされた。“作りたいのはコミュニティ”と話すスタッフさん。歳をとっても、たとえ認知症になっても、地域に還元できるものがある。

カフェのカウンターの横にシニアの男性が座っています。料理の準備が整うと、さりげなくスタッフが寄り添いながら、男性はランチをテーブルへ運びます。おとなしい表情も、客との会話に笑顔がほころびます。そしてまたカウンター横の椅子へと戻り、次のオーダーを待っている。建物内を拝見させていただいた際、宅老所とカフェの間仕切りを指差してつぶやいたスタッフさんの一言が心に響いた。「いつかはこの壁を取り払いたいんです」

はじまりはラジオ体操（長野市）

長野市の東部、千曲川と犀川が合流する落合橋のたもとに広がる住宅街。その中ほどの周囲を住宅と団地に囲まれた広場が大豆島（まめじま）東公園です。早朝、あちらこちらから一人また一人と老若男女が公園に集まり始めます。４月から１１月の間、毎朝行われているラジオ体操は、平成２５年から続けられている住民の取組です。

地元の方々が、地域の福祉活動（大豆島地区地域福祉活動計画）の中で、住みよい地域を作るため、自分たちでできる取組を考えました。その話し合いで出たのが誰にでもなじみのあるラジオ体操。“夏休みに子どもたちが行っているラジオ体操に地域の住民も参加できないだろうか？”“世代間交流にもなるのではないか？”

こうした経緯でラジオ体操が始まったのが平成２５年の夏。育成会の活動に合わせてスタートし、夏休みが終わると“１１月の花火が上がるころまで続けたらいいかね～”。こうして緩やかな雰囲気の中で生まれた『ふれあいラジオ体操』は、ラジオを持ち寄る当番を有志のみなさんが自主的に担当しながら続けられています。

翌年、地域の自治組織（住民自治協議会）で福祉健康部会長を務める田中敏子さんが、家庭菜園で採れすぎた野菜を近所にあげたり捨てたりする住民の姿を見かけました。そこで田中さんが畑を作っている方々に呼びかけたのが「ラジオ体操応援市場」の始まりです。夏の間の月２回、ラジオ体操終了後に開かれる応援市場では、ご近所の住民が持ち寄った新鮮な野菜が“特設”のテーブルにどっさりと並びます。応援市場は地域の男性のみなさんが中心で担当しています。

こうして応援市場が始まると、採れた野菜やお茶請けを持ち寄って、お茶を飲みながら立ち話をする場も生まれました。体操が終わった後の 2～30 分間、子どもからお年寄りまでお茶請けの漬物や料理を囲んで話が弾みます。ラジオ体操をきっかけに応援市場やお茶飲みの場が生まれ、地

域の人々が出会い交流する話す場が増えました。ひとり暮らしの高齢者の方々も参加され、体操が終わると公園の周りを数名で散歩する姿も見かけます。同じ地域に住んでいても今まで交流の無かった方々と知り合い、声を掛け合う関係が広がってきました“こうやってコミュニティを再生していくんだよ”。お茶を飲みながら男性がつぶやいた言葉が印象的でした。

差し入れも大歓迎！「食べてみて　これおいしいよ」

シニアの出番発見！佐久広場（佐久市）

初秋の佐久平を走っていると道端に大きな熊のぬいぐるみが目に留まった。近寄ると「プルーン 200 円」とある。フランス語の“マルシェ”（市場）というには小さいけれど、自宅で採れた野菜や果物を軒先に並べているのだろう。プルーンを載せた台にはお代を入れるペットボトルに「ぬすまないで下さい」の注意書き。傍らに備え付けた壊れたビデオカメラは防犯カメラのつもりなのだろうか。どこまで本気なのかわからないゆるさ加減にニコニコしながら 100 円玉を 2 枚入れて“ミニ”マルシェを後にした。

今日は昨年から引き続き 2 回目のタウンミーティング。「シニアの出番発見！佐久広場」と掲げられた会場には、地元で活動する様々なグループが出展の準備をしていた。会場を見渡すと懐かしい顔を見つけた。小諸でおもちゃの修理などに取り組む「おもちゃなおし隊こもろ」の方である。昨年小諸市で開催したねんりんピックで、地元の活動を、と社協のボランティアセンターにご紹介いただいたのが初めてだった。おもちゃの修理だけでなく工作の体験も楽しいグループである。お話を聞けば相変わらずの人気にお忙しい様子だったが、メンバーにお亡くなりになられた方もいらしたと伺った。月日の流れはあがらえないが、“活動をつなげ広げていくのは難しい”と話されていた。どれほど技術が進歩しても、知識や経験は人にまつわるもの。地元に伝わる昔話を紙芝居に残して地域に伝える小海町のグループの方も“今しかない”とのこと。地域の言い伝えを語れる方も、もう間もなく姿を消してしまう。

当日、飛び入りの参加があった。高齢者向けにアロマを使ったハンドマッサージやメイクに取り組むヘアーメイクコーディネーターの女性である。アロマオイルは認知症予防にも効果があるとして関心が高い。歳を重ねると化粧やおしゃれにかける時間も減りがちだが、“自分はそうなりたくない”。歳を重ねてもちょっぴりおしゃれして外出したい。そんな想いに寄り添うために、高齢者へハンドマッサージやメイクをすることを思いついたのだという。参加申込書に記された“メイクで気持ちも若返り”という一言がとても新鮮に映った。

アロマとハンドマッサージ。自然と笑顔がこぼれます。

外出の機会が減ると、社会とのつながりも少なくなり、余計に体力が落ちて、いずれは介護が必要な状態に陥ってしまう。心身のみならず社会的な孤立も含めた虚弱な健康状態を近年“フレイル”と呼ぶようになったのも、今日の高齢者の健康が地域社会を抜きにしては決して語れないことの表れである。プルーンもメイクも、高齢者が社会から孤立せず、その人らしく生き抜くための大切な営みである。

はじめは会場の賑やかさに緊張の様子だったが、高齢者を前にハンドマッサージの実演が始まると、体験者の笑顔にいつもの調子が戻ってきたようだった。「自信無かったんですけど」と言いながらも、様々な活動者の様子を肌で感じる中で、ちょっぴり自信が得られたようだった。まだ勉強中だけれど“学びながら自分のできることを”という言葉に、大切なことを教えていただいたように感じました。

（編集・発行）公益財団法人長野県長寿社会開発センター
〒380-0928 長野市若里七丁目１番７号長野県社会福祉総合センター5F
TEL 026-226-3741 / FAX 026-226-8327 / http://www.nicesenior.or.jp