

第2回サロン運営交流会を開催

59 名出席、下根ヶ丘と松ヶ丘が発表

岡田小地区社協住民交流委員会は、住民同士の良いつながりを育てるための活動の一つとしてサロンの育成に力を入れています。その拠点として昨年発足させたサロン運営交流会のメンバーは現在 78 名。5 月 24 日に中央生涯学習センターで開催した第 2 回交流会には 59 名が出席しました。

この交流会では下根ヶ丘行政区がこの地域のサロンの発展に大きく寄与している「たまり場会」の活動について、松ヶ丘行政区が新しいサロン活動の流れとして土曜カフェと健康長寿サロンの動きを報告しました。

両行政区の発表の合間に、元オペラ歌手の神谷福美さん（下根ヶ丘）に「追憶」を独唱していただき、全員で「ふるさと」を合唱しました。



下根ヶ丘行政区たまり場会の活動

発表者 大内勝雄さん

会館常時開放目標に「たまり場会」創設 管理ボランティア募集し総会に提案

下根ヶ丘行政区は昭和 60 年に東下根行政区から分離し、下根ヶ丘行政区になりました。人



口 705 名、248 世帯、高齢化率 32.4 %。

「たまり場会」が出来たのは平成 26 年。自治会館を常時開放し、サロンやサークルなど住民の交流や活動を活性化する体制づくりの要として、住民の総意（自治会総会での決定）により発足しました。

それまで会館は、自治会の会議や活動などに使われる程度で、普段は閉ざされていました。高齢化が進み独居者も増える中で、孤独・孤立をなくし、みんなが楽しく過ごせる場所をつくるには、自治会館を誰でも気軽に利用できる所にしなければならない。

みんながそういうことを考え始めていたところに、牛久市がたまり場助成金制度を導入しま



会などと緊密に連携するとともに、各種サークルとも適宜情報交換を行い、たまり場会が自ら新しいたまり場の在り方を提案・企画・実施できる存在でなければならないと考えています。

この結果、たまり場会の構成メンバーは、募集に応募してくれた 22 人のたまり場管理ボランティアだけでなく、区長、自治会長、副会長、シニアクラブ会長、子ども会育成会代表、民生委員児童委員、ふれあいサロン代表を含む 32

名となりました。

毎月定例会、年に 3 回懇親会 子ども会との協力体制も確保

たまり場会は毎月定例会を開き、会館の利用予定表の作成、管理当番の指定、イベント企画の検討・準備、広報、関係者への連絡等の実務をこなしています。定例会は顔の見える、風通しの良い雰囲気を心がけており、年に 3 回、定例会終了後、弁当にアルコールも添えて懇親会を行っています。子ども会育成会にはたまり場会担当の役員がおり、子ども会とたまり場会が互いに何かやるときの協力体制を確保しています。

会館の利用促進のため、当初は声かけを一生懸命やりました。サロンによっては、他所の行政区の会館を借りたり、他所の行政区のサロンに入って活動している人もいました。そういう人たちに下根ヶ丘の会館に戻ってもらったり、新しいサロンの設立を促すような働きかけもしました。

開館 303 日、女性 68 %、男性 32 % 20 のクラブ、サロン、愛好会が活動

この結果、昨年の下根ヶ丘自治会館の開館日数は 303 日 (83 %) で、月曜・祝日などを除いて毎日利用されています。年間利用者数 6835



した。自治会の役員会で当時の区長と自治会長が「この助成金をもらえる体制を作ろう」と発議しましたが、一番の問題は「誰が毎日会館を管理するのか」です。

結局、会館管理のボランティアを募集することになり、区長名で回覧を回したところ、22 名の方が協力してくれることになりました。これをベースにして事業案を練り、自治会総会に上程して出来たのがたまり場会です。

ボランティア+各種リーダー 会館の利用促進に地域の総力

たまり場会の目指すところは (1) 自治会館の管理運営を統括するだけでなく、(2) 自治会館の利用促進にも力を入れています。そのため区長、自治会、シニアクラブ、子供会育成

人(月 567 人)で女性 68 %、男性 32 %。利用者の 6 %は他所の行政区の人です。

現在会館を利用しているサークルはたまり場会、シニアクラブ、ふれあいサロン、おきがるカフェのほか、趣味関連ではカラオケ、合唱、民謡、オカリナ、軽音楽、囲碁、絵画、アートフラワー、パソコンなど、健康関連ではかつぱつ体操、太極拳、グランドゴルフ、ゲームなど、全部で 20 のクラブ、サロン、愛好会が活動しています。

たまり場会主催のイベントも 1 週間にわたる文化祭を開催

たまり場会主催のイベントとしては、みんなのビエンナーレ展、うたコンまつり、もちつき大会、各種コンサートなどがあります。このうちみんなのビエンナーレ展は、2 年に 1 回秋に 1 週間にわたって開催される文化祭です。

たまり場活動が盛んになるにつれて、いろいろな声を聞くようになりました。「たまり場が出来て外出の機会が増えた」「サークルでいろいろな人と出会い元気をもらっている」という人は結構多いです。特に、1 人暮らしの高齢者の方がたまり場を楽しみにして喜んで参加されているのは、非常に嬉しく思っています。シニアクラブも今年は新しい人が 6 人も入会し、非常に盛り上がっています。

ただ「たまり場を開放したと言っても、メンバーが固まっていて、途中から入りにくい」という声も良く聞きます。たまり場を利用する人としらない人ではかなり差があって、1 人でいく



つものサークルに入って、連日会館に来る人と、反対に全く会館に来ない人の差は激しいものがあります。これはたまり場運営の今後の課題だと考えています。

管理当番はトイレ清掃も徹底 区長は高齢者、自治会長は次世代の人

発表後会場から「管理当番に当たった人は負担になっていないか」という質問が出ました。答えは「利用しているサークルの人を当番に割り振っているので、負担にはなっていない。午前中は 9 時から 12 時 30 分まで、午後は 12 時 30 分から 16 時まで、きっちり管理してもらい、使用後のトイレ清掃なども毎回しっかりやってもらっている」ということでした。

区長と自治会長が別の人であることについては「区長は仕事を引退した高齢者、自治会長は次世代にやってもらうことで、地域を幅広い年齢層にわたって活性化させている」とのことでした。

松ヶ丘自治会サロン活動の新しい展開

発表者 鈴木典子さん

会館改築に合わせ「土曜カフェ」スタート 笑いと会話・居心地良い場所を目指す

松ヶ丘自治会の創立は 1972 年(昭和 47)。直後に野球部とバレーボール部が生まれ、その後子ども会、老人会、見守りボランティアの会、太極拳や体操、各種趣味の会が次々に生まれ、

現在 17 のクラブが自治会館を利用して活動しています。

土曜カフェを開設した目的は、高齢者の引きこもり、孤立化を防ぐために笑いと会話のあるのびやかで居心地の良い場所を作りたいかった。近隣の方々も含めて老若男女が気軽に出会いを楽しみ、周りを気遣う、緩やかなつながりを作



れたらと思いました。

自治会館改築が本決まりになった 2011 年（平成 23）ごろから数人の発起人で構想を練り、会館が改築された 1 年後の 2014 年 6 月（平成 26）に発足しました。

非日常的な空間づくりへ 卓上花やクロスにもこだわる

会館の休みの土曜日をカフェの日とし、回覧を回してカフェの開設を知らせ、スタッフ募集も回覧を利用しました。コーヒーは有料で 1 杯 50 円。コーヒーカップ、テーブルクロス、花瓶などは殆どが寄付かスタッフの持ち寄り品。スタッフは全員女性の 14 名でスタートしました。



ポリシーとして、多くの方に足を運んでもらえるような魅力あるカフェを目指し、出来るだけ非日常的で明るい場所づくりを心がけています。

メーンの飲物は生豆から焙煎したフレッシュなコーヒー。希望に応じて紅茶、緑茶も提供します。寒い時期はカップを温め、夏にはアイスコーヒーも提供します。

店内のしつらえを重視し、明るくても照明はケチりません。発足以来テーブルフラワーを欠かしたことがありません。これは話題づくりに非常に役立っています。テーブルクロスも季節に応じて変えています。

スタッフがお客様の話し相手 ボランティア臭は極力排除

特別企画としてコンサートなどのイベントも行っています。これまでに、オカリナ演奏会、マンドリン演奏会、ギターやアコーディオンの伴奏で歌う会、歌声喫茶風出前隊のリードで歌う会、日本舞踊の会、雛祭り、鍼灸講座、減塩講座等を開催しており、とても人気があります。災害や病気の子どものための募金活動も行いました。

土曜カフェが一番心がけているのは、街の喫茶店と違い、スタッフ全員がお客様の話し相手になることです。そのためには 14 名のスタッフは決して多くありません。

スタッフはおもてなしの心は持ちつつ、自分たちも楽しませていただくという考え方でやっています。ボランティア臭は極力排除し、お客様の身元調査もしないよう心がけています。コーヒーはスタッフも有料です。

お客様は高齢者、認知症の人も 近隣地区の人も常連に

カフェの開催日は月の第1土曜日から第4土曜日までの4回で祝祭日と自治会の行事日は休み。午後1時から4時まで開いています。

昨年度（2018年度）の1ヶ月当たり開催回数は3.3回。1開催日当たりのコーヒー供給量はカップにして35.6杯でした。昨年度の運営経費は20,463円。総売上高は71,100円。売り上げは全額自治会に納入し、運営経費は自治会に出してもらっています。運営経費とは別に部費として25,000円を自治会からいただいています。

お客様は高齢者が多く、軽い認知症や重い病気で闘病中の方もいます。最高齢のお客様は大正14年生まれの94歳。近隣地区から来る常連さんもいます。ヤマウチ裏公園の手作りポスターが役立っています。

民生委員もスタッフなので、家族の介護やゴミ処理の事など生活相談の場所にもなっており、見守りの場としても機能しています。

スタッフも元気をもらっている。 健康長寿目指す「松健サロン」も発足

土曜カフェはみんなで楽しむカフェです。人と言葉を交わさず、目も合わせず孤独に過ごしていた人が、土曜カフェの常連になって明るさを取り戻したという感動的な事例もあります。

スタッフの平均年齢73歳。夫を自宅で介護している人も3人います。カフェに毎週来るこ



とにより、スタッフも元気をもらっています。土曜カフェは、来訪者にとってもスタッフにとっても、コーヒーを啜りながら然もない話を交わし、笑顔と元気を持ち帰っていく場所になっています。

昨年、健康長寿を目指す松健サロンも発足しました。これは岡田小地区社協の健康長寿祭り「しあわせのクローバー」の考え方を地域で実践するために発案されたもので、会員は27名。自分たちで調理して、年2回食事会を行っています。この流れで会員8人の男の料理研究会もできました。

毎週開催、スタッフに負担感なし 会場のしつらえに賛嘆の声

発表の後会場から「カフェの毎週開催は負担ではないか。スタッフの人の正直な声を聞きたい」という質問が出ました。答えは「月4回というどだいたい驚かれるが、スタッフは誰も負担に思っていないようです。みんな毎回かなり早くやって来て、開店時間の1時までわいわいやっている。それがとても楽しそうなんです。自治会などの行事と重なって1週休んだりすると、ものすごく会わなかったかのように、また会えたことをいかにも喜んでる感じです」とのことでした。

「花やクロスを使ったテーブルのセッティング、カップのグレードの高さなど、とても素晴らしい。自分たちも開館が新しかったら、参考にしたい」という声もありました。

**（次ページは牛久市主催の盛人式
でサロン運営交流会の活動を紹介
したパネルを再現したものです）**

サロン運営交流会を開催し、サロンについて意見交換しています

これまでに交流会で発表した 5 つの行政区のサロンではこんなことをしています



健康長寿サロン

中柏田行政区：健康長寿サロン

昨年 7 月、行政区の役員会とシニアクラブの共催で健康長寿サロンがスタート。毎月 10 日にセントラル病院の指導で各種体操や脳トレ、講話。今年から毎月第 4 土曜日に笑いヨガのサロンも始まりました。



体操歌声サロン

第八岡見行政区：体操歌声サロン

会館を常時開放している第八岡見には 19 のサークルがあり、75 歳以上の区民の 85 %が参加しています。体操歌声サロンは毎週月曜日の開催で、いつも 20-30 人が参加。その様子は雑誌「NHKガッテン」でも紹介されました。



東シニアクラブ

東下根行政区：東シニアクラブ

旧老人会がなくなって数年後の平成 28 年に復活した東シニアクラブ。毎月の定例会では必ずかっぱつ体操を行い、バーベキュー大会や子供たちとの夕涼み会、女性部のパッチワークなど新企画で魅力を生み出しています。



みんなのビエンナーレ展

下根ヶ丘行政区：たまり場会

会館常時開放のために結成された会館管理ボランティアの「たまり場会」は、月例会で会館活用による地域づくりのビジョンを共有し、「みんなのビエンナーレ展」などで、下根ヶ丘の文化エネルギーを開花させています。



土曜カフェ

松ヶ丘行政区：土曜カフェ

松ヶ丘にもサロン活動の新しい波が広がっています。土曜カフェは平成 26 年の発足。14 名のスタッフはお客様の話し相手も務めており、高齢者の見守りの場にもなっています。健康長寿サロンも昨年発足しました。