

美味しいお昼ご飯も食べられる、憩いの場

よってこ松沼

館林市



話をしたりイベントを楽しんだりできる場所があればシニア世代に活気生まれる。よってこ松沼では、昼食やコーヒーとともに、おしゃべりに花が咲く。



お正月は、みんなで百人一首を楽しむ



月1回、地域包括支援センターの指導者と体操をする

●活動内容

よってこ松沼は、平日の10時ごろから午後4時ごろまで(水曜を除く)利用できる。お昼の定食は400円、コーヒーは100円で提供。近くに住むシニアが、気軽に立ち寄り食事や会話をを楽しむ。一日平均18人ほどが訪れている。調理は地元のボランティアスタッフ(15名)が二交代制で担当。ボランティアも60歳を超える面々だが、利用者とのふれあいによって元気になれるのでうれしいとのことだ。

お昼の提供だけでなく、人が集う多くの催しを行っており、毎月第2火曜日を、介護予防体操の日を設定。東毛光生園地域包括支援センターの職員であり、各所で体操を指導する五十嵐由枝さんが、音楽「芸者ワルツ」に振り付けた体操をする。日ごろ運動不足になりがちなシニア世代が和やかな雰囲気の中、体を動かしている。

毎週第4金曜日は「うたごえ喫茶」で大いに盛り上がる。週によって、三味線やキーボード、ウクレレが伴奏する。季節によってクリスマス会やいも煮会、また、地元のお祭りイベントに売店を出すなど、シニア世代を中心として活気あふれる場が生まれている。

●事業を始めたきっかけ

館林市松沼町にある市営・県営団地は、整備されてから約50年が経ち、一人暮らしの高齢者が増えていた。松沼町には500余りの世帯があるが、地域のつながりが薄く、館林市のNPO法人お互いさまネットワークで、支え合い活動を行っていた鶴田(ときた)富美夫さん(74)と大沼節子さん(69)は、気軽に近所の人が集える場所が必要だと考えた。

松沼町には、空き家が多くあったことから、一軒の空き家を借りて補修を行い、平成25年1月、「人と人とのつながりをつくり、笑顔になれるところ」を理念として、よってこ松沼をオープンした。

利用者の年齢は70代がもっとも多く、なかには80歳を超えた人もいる。毎日のようにお昼を食べに来る人もおり、一人暮らしの高齢者は、手軽においしい料理が食べられると喜んでいる。家族と暮らしている利用者も、「笑顔で、行ってらっしゃいとお見送ってもらっています」と、訪れることを楽しみにしている。

長年住み慣れた地域で、高齢になっても人と交流し、毎日楽しく生活することができるのも、シニアにはうれしいことだ。



地元の祭り「たたら夢市」に出店



津軽三味線にあわせて歌を披露

●工夫している点・特長

室内に手作りの展示販売コーナーがあり、布ぞうりや毛糸で編んだ帽子、手作りのブローチなどが並ぶ。時間にゆとりのあるシニアが作成しており、「少しだけでも、よってこ松沼の運営に貢献できるのでうれしい」とやりがいにつながっている。

展示販売の品を作ったり、自宅で漬けた漬物を持ってきたりと、利用者が協力していることも、よってこ松沼の特長の一つ。

訪れる人達は、「ひとりぼっちで取り残されたような気持ちでいたが、ここへ来るようになって明るくなっ

た」、「知り合いが増えてうれしい」と語る。みなさん笑顔が増えたようだ。

現在、イベントなどのほか、「松沼町災害時要支援者マップ」の作成にも力を入れている。災害時のみならず、一人暮らし高齢者の日頃の見守り活動にも役立つ予定だ。

近所の人気軽集まり交流できる場所をつくろうと始めた、よってこ松沼。見守りも視野に入れた幅広い活動が地域のつながりをもたらしている。



〈やりがい・楽しみ〉

歩行器の使用者が気軽に立ち寄れるように送迎を行いたい。お弁当の宅配で、見守り活動につなげたい。また、どのようにすると男性が来てくれるか試行錯誤中であり、地域の人の憩いの場としてさらに住民のためになる活動を行お

うと、思案は尽きない。ボランティアスタッフの確保については、地区内で増えている定年退職者の中から、新たな協力があってくことを期待している。人とのつながりを生み出すことが、やりがいとなっている。

基礎データ

☎0276-71-7000

よってこ松沼

事業開始時期／

平成25年

主な活動／

人が集まれる場所の提供、催しの開催

人数・年齢／

15名 平均60代後半

実施主体／

特定非営利活動法人
お互いさまネットワーク

