

令和5年度 北沢地区

最初のスライドは、しもきた駅上からみたポーナストラック、薄暮の時間に世田谷代田方面を見た写真です。下北沢駅前の喧騒とは違った雰囲気のところですよ。

今回は、1週目が終わって、2週目、前回は「地区の見守り活動でサロンの設置や買い物支援」がテーマでした。今回は「地区の力で福祉のまちづくり」ということで、地区にある様々な資源、いわゆる人・物・金そしてノウハウ、マンパワーというのだけではなく、協力いただける方のスキルや人生経験また、物でいえば活動できる場所や細かいところであれば、お借りできる物品や町会会館、お店の一角といった場所を活かして福祉のまちづくりを進めていこうということで報告させていただきます。

地区の概要について説明いたします。地区の面積ですが、世田谷区28地区中で28番目、一番小さい地区となっています。人口は28地区で26番目、ただ、人口密度は28地区で9番目となっています。次は北沢地区の福祉関係の統計資料です。北沢地区は単身世帯が比較的多い地区です。次に年少人口、生産年齢人口、高齢化率を並べて区全体との比較で見ると子どもが少ない地区という状況が見受けられます。一方、働いている人いわゆる生産年齢人口が多い地区ということが見受けられます。地区の概要ということで、北沢地区には歴史的な土木遺産があります。それは、玉川上水と三田用水です。玉川上水は江戸時代、人工的に掘られた水路で、多摩川上流の羽村から四谷まで全長約42キロにもおよぶ水路です。北沢地区には、この玉川上水跡と分水の三田用水の取水口跡が残されています。北沢地区の北東、笹塚から大山町に抜ける水路です。この写真は、北沢5丁目付近の玉川上水の写真で、写真右側に水路がえます。次にこちらも北沢5丁目付近です。現在では、水路に蓋がされていて、玉川上水第2緑道となっています。地区でのお祭りなどが開かれています。次は三田用水ですが、笹塚付近で玉川上水と分水し、三田まで給水した用水です、豊富な水量を利用して、ビールを製造する原料ともなっていたそうです。昔の写真では取水口が残っています。こちらが現在の様子です。北沢5丁目の笹塚橋から眺めた様子です。右側が取水口の遺構となっています。

地区の福祉活動の一例ですが、前回の報告会で発表しました「北沢地区高齢者見守りネットワーク」が活躍しています。始めたころは教会を借りて開催していましたが、現在は、昭和信用金庫本店のご協力を得て、会議室の一室を会場としています。

最後に四者連携の状況を報告いたします。北沢地区では、従来の三者連携の会議に加え、代田児童館の分室の位置づけの「北沢子どもの居場所」を加え、四者連携で会議を設けています。地区にかかわる情報発信ですが、まちセンは町会・自治会、あんしんすこやかセンターは薬局などの医療機関、地区社会福祉協議会はサロンや体操グループなどの活動団体など、それぞれ得意のチャンネル持っていて、別々に情報発信をしていましたが、昨年度から、3者が一体となって紙面を構成にしました。一緒にすることにより情報量は少なくなりますが、横断的で効果的な情報発信ができることを狙っています。以上のことを踏まえて、北沢地区で実施している地域包括ケアの地区展開の事業をご紹介します。すべて、四者が連携している開催している事業ですが、一番目は主に地区社会福祉協議会事務局が開催しているコミュニケーションに関わる取り組み、2番目は主にあんしんすこやかセンターが開催している認知症に関わる取り組み、そして最後に、児童館、北沢子どもの居場所がかかわっている希望の木に関する取り組みです。

これから北沢地区社会福祉協議会中心で実施したICTを通しての地域づくりについてお話をいたします。先に大きな成果として「下北スマホる一む」という団体名で、スマホを通しての地域の方達が交流する居場所(高齢者サロン)が今年の5月から誕生しました。現在は、毎月第4水曜日に北沢地区の方達中心で、簡単な操作方法、写真の撮影、LINEの

使い方、QRの読み取りなど地域交流を通しながら実施しています。

続きまして四者連携の取り組みとして、スマホを通してこの居場所が出来たのかをお伝えいたします。①何故実施したのか、②どのようにして地域の方々に協力を頂いたのか、最後に③成果と実績④今後の課題について順番でお伝え致します。

まず初めに地域の方達の声として、令和2年度から窓口にて社協職員がスマホの操作を個別に対応することが増えてきました。そういった中で定期的に決まった日程でスマホの講習会を実施して欲しい声が地域の方達から、あがりました。ちょうどこの時期がコロナワクチンの接種の予約をきっかけで、スマホの操作ないし、インターネットの操作について、不安を覚えたという声も重なって上がっていました。

そういった地域の方達の声があることを四者連携会議で共有して話し合い、四者連携でスマホの講習会を実施する流れになりました。当日は地区サポーター(ボランティア)の方の協力を得ました。スマホ講習会よりも地域の方達と一緒に練習する意味合いも込めて、スマホ練習会として実施を致しました。こちらは、全区的にまちづくりセンターさんで実施された、スマホ講習会より前に開催されました。当日は、マンツーマンでスマホの操作でわからないことを一緒に解決して交流する形で実施を致しました。スマホ練習会として令和3年から令和5年にかけて合計10回致しました。参加者は重複する部分もありますが、延べ66名の参加者、地区サポーター41名の協力を得て実施することが出来ました。開催場所はまちづくりセンターさんの協力から、タウンホール4階の活動フロアをお借りすることが出来ました。

スマホ練習会以外にも、番外編として、携帯会社と連携して「基本的な体験会」「情報モラル講座」を実施しました。また高齢者サロン活動終了後に、出張でスマホ練習会を実施することや、まちづくりセンターさん主催のスマホ講習会に地区サポーターの派遣も実施しました。

四者連携で実施をしていたスマホ練習会でしたが、どうしても不定期開催であったことやアンケートからも「何回も続けて練習しないと身につかない」「何回も聴かないとわからない」と頂きました。次回以降の参加希望も8割近い方が希望されました。そこで毎回ご協力を頂いた地区サポーター中心で定期的開催に向けて協力を頂けないか相談して、具体的にどうすれば出来るか話し合いの機会を設けることになりました。

ここで、毎回地区サポーターで協力を頂いた方についてです。他のサロンで代表者、地域福祉推進員、町会の所属されている方でした。また在学在住の大学生からも協力を得て、そこからゼミの友人を誘い協力者を増やしてきました。携帯会社のCSR担当のからも当日進め方について助言を頂きました。このメンバーで話し合いをする機会を設定致しました。自主的なグループになる前に、打合せ会を2回実施致しました。スマホを通しての地域の交流会としてどんな居場所にしたいか、今までの活動の振り返り、細かい事務的な役割分担などの話し合いを実施致しました。その打合せを通して、今までは四者連携で実施していた、スマホ練習会を地区サポーターの方を中心に、2回主体的に実施して自分達でどんな感じ出来るのか振り返りを実施致しました。そこから遂に5月に高齢者サロンとして「下北スマホ一む」としてスマホを通しての居場所が誕生しました。そこで居場所が出来て終了ではなく、8月には振り返り会や個別の相談など団体の運営面でサポートをしています。最後に成果と実績です。①スマホを通しての地域交流が出来た。②地域の方達(主に地区サポーター)の協力で自主的な団体が出来た。③現在の参加者の男女比が半々であり、男性の地域参加の居場所でもあり、今まで繋がりのなかった方と繋がれたことがあります。今後の課題として、①回の進め方がまだ試行錯誤中である。②1回悩み事が解決すると、引き続き参加しない方もいる。③専門家ではないために、対応出来る範囲には限界がある。最後になりましたが、四者連携として、1つの居場所が出来たのは大きな成果でした。また今回に限らずに社協としては居場所作りにも協力をしています。以上です。

北沢あんしんすこやかセンターです。『虹からカフェ』は四者連携で取り組んでいる認知症カフェです。2時から開催するので、にじからカフェといいます。奇数月に開催しています。これまでも、あんしんすこやかセンターでは地域の方々と協力してテナントや商店街事務所で家族会「さくら紅葉の会」を開催してきました。参加する方々は顔ぶれが変わりながらも思いは共通するものがありました。

- ・しもきたの街のなかでふらりと立ち寄れる場所で介護のおしゃべりが出来たら
- ・悩みは認知症の介護の事。自分たちが特別だと思いたくないし、思ってもらいたくない
- ・認知症のある人もない人も、家族も一緒に出掛けてそれぞれ息抜きしたい
- ・医療や介護の専門職の人たちとも学ぶ場がいいな
- ・しもきたの住民で盛り上げたい

このような話し合いの中で、四者連携で取り組んで行くことになりました。目指すは「しもきたざわらしい認知症カフェ」です。カフェの名前は「にじからカフェ」。出掛けやすい午後2時からの時間、曜日は平日と週末の交互開催と決まりました。早速街の中のお店探しがスタート。わかりやすく入りやすく、みんなでお茶が出来るお店。これが難しい。令和2年、ようやくたどり着いた初回開催でしたが、そんな時に新型コロナウイルスがまん延し始めました。緊急事態宣言、人との接触控え、マスク、消毒、手洗いと感染対策の日々が始まりました。三密を避けましょうの号令。飲食店も軒並みお店を閉め、コロナ感染に気を遣う日々。おしゃべりをするのも周りに気を使います。虹からカフェに足を運ぶ方も少なくなりました。

コロナ蔓延の中、虹からカフェも一時休止。でもほどなく再開しました。介護に待たないからです。コロナ禍で自宅での介護は時に閉塞し本人のお出かけ先もとても狭まりました。そんな時にほっと一息できる虹からカフェは大切なひと時の居場所でした。虹からカフェを知っている人、これから知ってもらう人のためにカフェの活動を定着させよう。タウンホールの会議室で開催しながら、協力店探しは続きます。

虹からカフェから男性介護者交流会も生まれました。「女性の意見に責められる気がした、帰ってから気が重くなった、男性同士で話したい」、など参加した男性の方から、男性ならではの声が聞かれるようになりました。おしゃべりが得意な女性に引っ張られずに、男性同士の交流を持ちながら介護や家族のこと、そして自分自身のことについての共感も得られる場に。介護者だけでなく、高齢の男性は地域で孤立しがちで社会交流のきっかけとなるイベントの必要性も感じるようになりました。下北沢の街中を散策する「男のきたざわ散歩」も実施しました。当日は家族を介護する男性も参加。再開された小田急線線路街や古着屋さんを見て回り、おしゃべりなカフェバーがゴール。「古着屋は一人では入りづらくて初めて入った！」と喜びの声も聞かれました。今年度も企画中です。

コロナ5類移行とともに朗報が舞い込みました。四者連携のつながりで協力先が見つかったのです。下北沢商店街ど真ん中のミスタードーナツ下北沢店。念願のまちなか開催です。9月19日、とても暑い日でしたが、10名以上の方々がお店に集まりました。思い思いに飲み物を頼んだりドーナツを買ったり。いつもとおっているミスドだけれど、お店では食べたことのない方も多く、身近な場所での初めて体験を皆さんで楽しみました。虹からカフェは認知症をキーワードに認知症のご本人、介護されているご家族、介護サービスで働く医療や介護の専門職、集う場を求めている介護経験者などが安心して集まり、語れる場となりました。

世田谷区においては、令和2年に「認知症とともに生きる希望条例」が施行されました。この条例では、認知症とともに今を生きる本人が希望をもってあたりまえに暮らせる地域であることを目指しています。「希望の木」は地域で暮らす方々一人一人の望みをリーフに書いて木を茂らせていきます。北沢では代田児童館北沢子どもの居場所、きたっこの子ど

もたちが作成に協力をしてくれました。希望の木を通じて、きたっこと虹からカフェは目に見えないつながりが生まれました。これからの虹からカフェは、「二時から」集うことにとどまらず、楽しい活動を共有できる場になればと願っています。希望の木を通じてつながりが出来たきたっこに集まる子供や大人たちとも楽しい時間が過ごせたら。さてどんな楽しい時間にしましょうか。「しもきた」らしく取り組んでいきたいと思います。

代田児童館北沢子どもの居場所、通称きたっこの「希望の木」の取り組みについてお話いたします。まず、北沢子どもの居場所、きたっこについて簡単にご説明いたします。きたっこは、代田児童館の分室、小学生のための児童館のようなところです。今から5年8か月前、2018年4月に、北沢地区唯一の小学校、北沢小学校が新代田地区の下北沢小学校と合併しました。それによって、北沢小学校周辺の小学生の放課後の居場所がなくなってしまいました。そのために、北沢の小学生の放課後の居場所として、旧北沢小学校の空き校舎の中、旧北沢小新BOP室に、きたっこが設立されました。今は北沢地区会館の3階に移転しています。写真は今のきたっこです。次に、わたしたちの仕事についてお話します。子どもたちにメッセージを送ることが、私たちきたっこ職員の仕事です。

- ・遊びに来た子には笑顔で「こんにちは」と言って「来てくれて嬉しいよ」というメッセージを送ります。
- ・一緒に遊んだりおしゃべりをする中で、「好きだよ」というメッセージを送ります。
- ・いろんなイベントや遊びを考えることで、「楽しんでもらいたいな」というメッセージを送ります。
- ・意地悪なことや危ないことをしているのを見かけたら、「それはダメだと思うよ」というメッセージを送ります。
- ・転んでケガをした幼児さんに対して「泣かないの」というお母さんをたまに見かけますが、泣いてもいいじゃないですか。幼児さんが痛かったり失敗して泣くのは当たり前ですね。小学生になったって泣いてもいいんです。泣けば誰かが助けてくれます。そして大きくなって自分が強くなったら、泣いている子を助けてあげればいいんだよ、というメッセージを、私たちは送ります。
- ・「年をとることはいいことだよ」というメッセージ。世の中、年をとることは悪いことだというメッセージが多すぎます。

などなど、子どもたちに伝えたいメッセージはいっぱいあります。

それでは、「希望の木」の活動についてお話します。まず、きたっこ来館者に「希望」を書いてもらいました。希望とは、①将来こんなふうになりたい、ということ、②将来こんなことをしたい、ということ、③将来の夢、などです。次に、アクション講座を受けた大人の人にも「希望」を書いてもらいました。そして、いろいろな大人の人が書いた「希望」を、きたっこ来館者に見てもらいました。これが「希望の木」の全体像です。きたっこに遊びに来ていた小学生に書いてもらったものです。左上から、

- ・「お花屋さんになりたい。」小学校1年生の女の子です。
 - ・「キウイレンジャーになりたい」小学校2年生の女の子です。
 - ・「ポケモンをつくりたい」小学校3年生の女の子です。
 - ・「画家になる、ダンサーになる」小学校5年生の女の子です。
 - ・「ゲーマーになる。」
 - ・「国連のユニセフってれーゆめ」小学校3年生の女の子です。
- きたっこに息抜きにきていた中学生に書いてもらったものです。
- ・「純粹でいたい」中学2年生の女の子です。
 - ・「世界を見たい！将来の仕事 good by Japan」中学2年生の男の子です。
 - ・「NASAの研究者になる」中学2年生の男の子です。

きたっこに遊びに来ている子の保護者の方に書いてもらいました。

- ・「もっとコミュニティ活動をしたいです」
- ・「からあげを世界一おいしくつくりたい」アクション講座を受けた大人が書いた分です。
- ・「笑顔がある暮らしをしたい」
- ・「サッカー観戦応援旅行を続けたい」
- ・「オタ活、グッズの収集、LIVEの参戦」
- ・「いろいろな国に旅行に行きたい」
- ・「笑って楽しく生きる、たくさんの人と笑顔で過ごしたい」
これもアクション講座を受けた大人の方が書いた分です。
- ・「新しい体験を常に探して過ごしたい。」
- ・「いつまでも元気でいたい。」
- ・「自分の気持ちを大切に。自分のペースで行動する。」
- ・「友人とのつきあいを大切に！」
- ・「いつもニコニコ楽しいなあ〜と過ごす。」
- ・「友人と定期的に集まりたい」小学生と大人、たまたま似た希望が隣り合っていました。
- ・「おいしいものを腹いっぱい食べる」「フォアグラを食べたい」

「希望の木」の活動をしてどうだったかをお話しします。

①まず、子どもたちが、いろいろな大人の「将来の希望」を見ると、こんな反応がありました。

- ・「笑う、ばっかじゃん」
- ・「大人もオタ活するんだ〜」
- ・「どのサッカーチームが好きなんだろう？僕と一緒にかな？」
- ・「これ、誰が書いたの？」書いた人に対する興味がわいてきています。
- ・「大人の人も意外と普通なんだ〜」
- ・「大人の人も僕たちと同じようなこと思っているんだな〜」

つまり、「②知らない大人の人に興味が向く、知らない大人の人に興味がわく、知らない大人の人をリアルに感じる」ということです。知らない大人の人の希望を見ることが、「③知らない大人の人も、みんなと同じようにうれしい時には喜んだり、趣味を楽しんだり、傷つくことを言われると悲しんだりする、ちゃーんと夢や希望をもっている一人の人間なんだよ、」というメッセージになりました。

ここで、世田谷区認知症とともに生きる希望条例に照らし合わせて考えてみます。

希望条例での4つの視点とは、

- ①いままでの認知症の考え方を変える
- ②みんながこの先の「そなえ」をする
- ③ひとりひとりが希望を大切にしたい、ともに暮らすパートナーとして支えあう
- ④認知症とともに今を生きる本人の希望と、あたりまえに暮らせること（権利・人権）をいちばん大切に、です。このなかの③「ひとりひとりが希望を大切にしたい、ともに暮らすパートナーとして支えあう」の「ひとりひとり」とは、大人や子ども、認知症のある方、仕事に忙しいお父さんやお母さん、生きづらさを抱えている若者、毎日スケジュールに縛られている小学生など、みんなのことですね。

「ひとりひとりが希望を大切にしたい、ともに暮らすパートナーとして支えあう」ということは、言い換えると「知らない大人の人も、夢や希望を持っている一人の人間なんだから、ともに暮らすパートナーとして支えあおう」ということです。このようなメッセージを送り続けることが、こういった考えをみんなが普通に抱いている地域にするための種まきになります。「知らない大人の人も、夢や希望を持っている一人の人間なんだから、とも

に暮らすパートナーとして支えあおう」と考えるようになった若者や小学生がやがて大人になっていくことで、その輪はどんどん広がっていきます。

まとめです。私は児童館職員なので、子ども目線で考えますが、子どもたちが、未来に希望をもって、今を生きるためには、大人がニコニコしていなければなりません。お父さんお母さんや、おじいちゃんおばあちゃんがギスギスしては子どもは不安な毎日を過ごすだけで、とても未来に希望を持ってないです。そして、大人が年を重ねることをなげいてばかりでは、年をとることは悪いことなんだと誤ってしまいます。そうではなく、「たとえ認知症があっても、希望を持って自分らしく生きることができれば、それ自体が、すべての人にとって、年をとっても幸せに過ごせるんだ」というメッセージになります。みんなが未来に希望を持って今を生きている、そんな地域にしたいですね。

これまでご紹介した活動や事業、まだ、小さい活動や始動した活動がありますが、それぞれ地区の協力をいただき進めているところです。こちらの写真ですが、皆さんご存じの日光の杉並木です。徳川家康の霊廟として日光東照宮が造営されたとき、家康の家臣だった松平正綱が20数年かけて植えられたものです。正綱が「苗木」を寄進すると申し出たところ「東照宮に対してなんとケチなことよ」といわれたところ、正綱は「末をご覧あれよ」と返したといわれているそうです。苗木は、時がたつにつれ、大きな木になり、それぞれが重なり合い、夏の暑い日は木陰を作り、冬の寒い日は冷たい風から行きかう旅人を守ってくれたことでしょう。

北沢の福祉のまちづくり活動も、始動し始めた活動や小さな活動もあるなかで、地区の力をいただき、充実した活動に発展させ、ひいては様々な活動が重なり合い、大きな輪となり北沢地区に住む皆さんが健康で過ごしていける地区にしていきたいと考えています。「末をご覧あれよ」という気持ちで取り組みたいと思っています。

ここからはボーナスストラック、玉川上水復活のカットで終了させていただきます。