

ニュースレター

No.56

発行／NPO法人市民活動サポートセンターいなぎ
事務局／〒206-0802 稲城市東長沼2112-1
稲城市地域振興プラザ1F
TEL 042-378-2112 FAX 042-378-6971
E-mail info@i-inagi-support.org
http://www.i-inagi-support.org/

いなぎ市民活動フォーラム 2017

食べてつながる～Part3～

みんなが集う場を楽しく盛り上げる演出の一つとして、
食べたり、飲んだりすることがとても有効。そのこと
で人と人がフランクに繋がります。

今年は同じテーマで3年目、楽しく語り合しましょう。

ご参加お待ちしております！

日時：12月2日（土） 13時30分～17時
（受付開始は13時）

会場：稲城市地域振興プラザ4階

参加費：300円

申込み：12月1日（金）までに電話またはメールで下記へ
（当日参加も大歓迎です）

主催：NPO法人市民活動サポートセンターいなぎ



《プログラム》

第1部：ちやぶ台キャラバンの報告 13:40～

「食べてつながる」を共通テーマに、内容や場所を変えて2～3か月ごとに開催しているワー
クショップ「ちやぶ台キャラバン」の取り組みを報告します。

第2部：講演会 14:00～

「食」を通じて地域とつながり、まちの多様性を楽しむ」

講師：齊藤 ^{しのぶ} 志野歩氏

株式会社エヌキューテンゴ（N9.5）代表
阿佐ヶ谷おたがいさま食堂 主宰

【休憩】15:00～

休憩に入ったらカフェタイム、飲み物などを自席に持ち込んで、
リラックスした雰囲気でのグループ討議を行います。（飲み物・ケーキは有料）

第3部：グループ討議 15:20～

講演の内容も参考にしながら、古民家を活用した場づくりの方法やそこでやってみたいことな
どを出し合います。



◎申込み・問合せ：市民活動サポートセンターいなぎ

電話：042-378-2112 メール：info@i-inagi-support.org



特集 いつまでも元気に 住みなれた地域で 多世代と つながろう矢野口!

矢野口地区での高齢者が中心となった活動が注目を集めています。

「住み慣れた地域で、いつまでも元気に仲間とのつながりを大切にしながら暮らし続けたい」。そんな思いを持った人たちが始めた、介護予防の体操や、かつて盛んだった地域の踊りを復活させる活動は、世代を越えて広がりつつあります。

そこで今回は、イキイキ元気な矢野口地区の高齢者の活動をご紹介します。

市の介護予防事業がキッカケ

発端は2005年。稲城市の事業として行われた、転倒骨折予防体操の教室に参加した人たちが、教室の終了後も運動を続けるため自主的にグループを作りました。やがて、同様のグループが地区内に7つ結成されるに至り、2011年に介護予防自主グループ連絡会（現代表：田中勇さん、宮崎博申さん）が立ち上がりました。

「矢野口音頭」復活へ

この中で、高齢者が健康づくりをするだけでなく、何か矢野口地域に貢献できることはないかと模索した結果、「矢野口音頭」に着目しました。

矢野口音頭は、戦後間もない昭和22年ごろに稲城村青年団矢野口支部の人たちが作詞作曲・歌唱し、昭和30年代までは地域の盆踊りやお祭り、素人演芸会などで盛んに踊られていたそうです。

しかし、テープやレコード、楽譜など当時の音源は残っておらず、昔を知る人の記憶やわずかに遺された資料をも

とに、矢野口音頭の復元に取り組みました。

やがて、市内の音楽教室や歌手の尽力で音頭の楽曲がCD化され、踊りの先生方の指導で踊りの振りもつけられ、2013年に開催された矢野口大運動会で、100人の踊り手により60年ぶりに矢野口音頭が復活しました。

今年9月には、この地域独自の歌と踊りを将来にわたって伝えていくため、「矢野口音頭を踊り継ぐ会」（代表：安西ハツアさん、青木昭子さん）が発足し、歌や踊りを指導できる人や協力者を増やす活動を始めています。

ラジオ体操で健康増進+地域のつながり

筆者の私事で恐縮ですが、2015年秋の矢野口大運動会終了後、矢野口自治会館にイスや長テーブルを返却する作業を、日々ラジオ体操をしている高齢のおねえ様たちが手伝ってくれました。その時の、まるで壮年男性のような力強くキビキビとした動きに、驚いたことがありました。

まさにこの年、2015年4月に、矢野口地区の4か所で、ラジオ体操の会（現代表：宮崎博申さん）が始まりました。初年度は200人以上の参加者があり、矢野口では朝早く



毎朝のラジオ体操、夏休みは子ども会も一緒に



矢野口大運動会で、老いも若きも矢野口音頭



ラジオ体操のあとは仲良くおしゃべり



商店会のハロウィンイベントに、交通安全活動で参加

ラジオ体操へ向かう高齢者の姿がよく見られました。

ラジオ体操の効用は、健康の増進だけではありません。毎朝顔を会わせるうちに、それまでは道で会っても会釈する程度だった人とも仲良くなり、体操の後で一緒にウォーキングへ行ったり、企業戦士で地域社会に縁遠かった男性同士が連れ立って帰っていくなど、地域の人々のつながりができていきました。

「朝早く起きて身体を動かすことで爽やかな気持ちになれるのはもちろん、色々な人と話すことが気持ちを活性化させるのにとっても良いんです」と参加された方は話しています。実際に、参加者の7割が「友人が増えた」、6割が「散歩する頻度が増えた」、5割の人が「会話する頻度が増えた」と感じており、矢野口地区で要介護の認定を受けている人の割合は、稲城市全体の平均値よりも低いそうです。

この活動は、東京都が進める「東京ホームタウンプロジェクト」でも高く評価され、同プロジェクトのwebサイトで紹介されています。

まちづくりの新しい姿

介護保険制度の改正を受けて、これからは行政の制度だけに頼るのではなく、住民同士で見守り合い、支え合う地域づくりを進めていく必要があります。

矢野口住民の「住み慣れた地域で、仲間とつながりながら暮らし続けたい」という思いを実現していくために、住民同士が互に関心を持ち、支え合える、本当に住みよい

矢野口地区にする「我がこと・地域まるごとの街づくりを推進する会」(代表:角田賢司さん)が、今年度発足しました。

矢野口自治会を始め高齢者・障がい者・子どもに関係する各種団体や事業所、地域の公的機関、商店会、企業、NPOなどで構成され、まさに地域社会を挙げて、住みやすい矢野口作りを進めていく組織体制が整いました。これも、十余年前から地道に続けられてきた活動と、人間関係が基盤になっていることは間違いありません。

また、この取り組みの一環として、地域の活動拠点となっている「ふらっとカフェ やのくち」では、高齢者が中心となって昔の遊びを子どもに教えるワークショップや、地域資源である三沢川の自然を探訪する会、絵手紙の会など、自主的な活動が多方面に広がってきています。

「このような活動に参加すると皆さん元気になって帰っていきます。介護保険の適用を受けていた方が、活動に参加するうちに介護が必要なくなった、などということもありました」と地域包括支援センターやのくちの職員の方は話してくれました。

高齢者の介護予防の問題をきっかけに、それまでは各々に活動していた人や団体が、矢野口という一つ広い社会にデビューして、ゆるやかな関係を作りながら「本当に住みやすい街をつくらう」という共通の目標に向けて協力していく。これからの矢野口がどのように動いていくのか、楽しみに見守りたいと思います。

(文責：種田匡延)

我がこと・地域まるごと・まちづくり フォーラム in Yanokuchi

すべての世代が手と手をつなぎ、心をつなぐ。

これからの矢野口を一緒に考えよう。

そんなメッセージが込められた、地域を元気にするイベントが、9月23日に稲城第七小学校の体育館で開催され、子どもから高齢者まで170人が参加しました。

「我がこと・地域まるごとのまちづくりを推進する会」「介護予防自主グループ連絡会」「矢野口音頭を踊り継ぐ会」の共催で行われ、「地域で始める支え合いのまちづくり」をテーマにした講演や、地域で活動する各種団体の報告、ラジオ体操と矢野口音頭の練習を行いました。

今回初めての開催でしたが、多くの地域住民が集まり、笑い声が賑やかな居心地のいいフォーラムとなりました。

主催団体の皆さんは、今後も「つなごろう 矢野口」を合言葉に、地域の様々な行事に積極的に参画したり、このようなフォーラムを開催して、幅広い年代の人たち、様々



10月の矢野口大運動会で踊るため全員で矢野口音頭を練習

な境遇の人たちが緩やかにつながれる「もっと住みよい街づくり」を進めていく考えです。

6回目の ちゃぶ台キャラバンは…

おばあちゃんと月見団子づくり



参加者同士が食べてつながり合う“ちゃぶ台キャラバン”。

第6回目の今回は、10月28日に矢野口にある「ふらっとカフェ やのくち」で開催しました。

ここでは、地域に密着して高齢者に様々なサービスを提供する「やのくち正吉苑」が2016年5月にオープンさせた、地域の誰もがふらっと立ち寄れる憩いの場です。

この場所での開催は2度目で、今回は十五夜の中秋の名月と並んでお月見の風習が残る、十三夜の「栗名月」(今年は11月1日)にちなんで、月見団子を作りました。

会場の特性もあって、参加者はやのくち正吉苑の入所

者と通所者がほとんどでしたが、初めは“お客様”として遠慮がちだったおばあちゃんたちも、いざ団子づくりの段になると、慣れた手つきで見事に丸めていました。さすが、むかし取った杵柄！

茹で上がると、自分たちが丸めた団子に、あんこ味、きな粉味、みたらし味など、めいめいが好みの味付けをし、懐かしい味に舌鼓を打っていました。

高齢者施設に入所する方々が、こんなふうに地域の人や子どもたちと交流できる機会をもてるって、とてもいいことだなあ〜と実感できた、“ちゃぶ台キャラバン”でした。

