



# みんなのて通信 vol.6



(多世代交流ひろば みんなのて)

— H31・3 発行 —

E-Mail somebodyshands@gmail.com (みんなのて 事務局)

HP …準備中… (みんなのて)

## 【 鶴巻地区における居場所づくりについて 】

鶴巻地区には平成30年11月末現在で17,122人が暮らしていますが、そのうち政策上は「高齢者」となる65歳以上の方は5,103人、全住民の内の高齢者人口の割合(高齢化率)は29.8%にあります。

「高齢者」という年代の方も、多くの方は日頃より現役で働いていらっしゃる、対外的に活動をされていたり、ご家族や友人達と過ごされていたり等、ご自身の暮らしの中で人と会い、接し、交流をもっていたりしますが、一方でお一人暮らしであったり、日中はご家族が仕事等に出かけていて長時間お一人で過ごされていたりなどで、私たち地域高齢者支援センターでは相談活動の中で「一日誰とも話をしない日もある」とおっしゃる環境で暮らしていらっしゃる方にも多く出会います。

「このままではいけない」と不安に思われながらも、足腰が弱ってきたり、人に会うのがだんだんおっくうになってこられたりなどで外出の機会が減り、加えて集いの場が近くにない等の環境的な理由で家に長い時間ひとりで過ごす事態になっている方も、少なくありません。

鶴巻は坂道も多く、年齢を重ねてきた中では歩いて遠いところまで出かけるにはバリアになってしまう地形でもあります。

「なにかに組みたい」「人と話したい」「でかける目的がほしい」。そんな思いを叶えるには地域内の気軽にかけられる範囲内に、立ち寄れて、ほっとできて、うれしい楽しい気分の味わえる、そんな「居場所」が大事なのだと思います。

人と出会い、新たな交流が生まれる。いままで知らなかった新しい情報が入ってくる。自分の知っていることを伝えて相手がまたそれによって新しい発見をする。そんな好循環ができるのも、「ひとり」ではなく「おたがい」が集うからこそ。

これから10年20年と進むと、ますます高齢者の「人数」は増加するかもしれませんが、「鶴巻の地区は元気でいきいきと過ごしている高齢者が多いね!」という地域であってほしいと思います。

我々、鶴巻地域高齢者支援センターも微力ながらそのような地域の中で、ふと心配事が起きたときにサポートできる体制でありたいと思っております。

(鶴巻地域高齢者支援センター 佐藤雅美)





## 今号は特別号！

子育てサロン「ちっちゃなて」が始まって、この3月で1年になります。

4月からはシニア&高齢者サロン「おっきなて」も始まり、この3月から4月にかけては「みんなのて」にとっても、大きな節目となります。

通常「みんなのて通信」は、隔月発行で直近2ヶ月分の活動予定のご案内をしておりますが、今回に限っては特別に3月分の活動だけをご案内。今年度をキリ良く閉めて、年度が変わる4月から、あらためてまた隔月発行という形でお届けしたいと思います。

今後も「みんなのて通信」をよろしくお願いいたします。



## 自宅おもちゃの持ち込みは禁止とさせていただきます

ちっちゃなての子育てサロンは、乳幼児から幼児まで、いろんな年齢層のお子さんが一緒に遊べるサロンになっています。

サロン内で遊ぶために用意してあるおもちゃも、素材・形状・大きさ等、どの年齢のお子さんにとっても安心して遊べるものを選んでいきます。

ご自宅から持ち込まれたおもちゃが原因で何らかの事故が起きた場合、サロンでは責任を負いかねますので、ご注意ください。また、他のお子様によって破損等が起きてしまった場合でも、相手のお子様やお母様に責を問えないことも、ご理解くださいますよう、お願いいたします。



## ボランティアスタッフを大募集中です

シニア&高齢者サロン「おっきなて」と、常設子育てサロン「ちっちゃなて」では、私達と一緒に働いてくれるボランティアさんを募集しております。

どちらか片方、あるいは両方でもかまいません。

興味のある方はスタッフにお声がけくださるか、直接それぞれの事務局までお問い合わせください。



## ご支援・ご協力をお願いいたします

多世代交流ひろば「みんなのて」では、活動を支援してくださる個人や団体様を募集しております。

現金による寄付支援はご遠慮させていただいておりますが、各種金券（各社商品券やプリペイドカードなど）やサロンで使う玩具や小道具など、ご家庭で眠っているものがあればご提供いただけると大変助かります。



# ちっちゃんて



E-Mail [little-hands@outlook.jp](mailto:little-hands@outlook.jp) (ちっちゃんて 事務局)  
 HP <https://chicchanate.wixsite.com/little-hands> (ちっちゃんて)

手探りでやってきた子育てサロンも無事に1年を迎えることができました。「楽しかったねえ。」「おうちでもやってみようね。」など、帰りがけの親子の会話にスタッフの方がほっこりさせてもらい「やってよかったなあ〜」といつも励まされています。

また、お友達を誘って来てくださる方や、スタッフの準備をさりげなく手伝ってくださる方などサロンを身近に感じてもらえていることを嬉しく思います。

これからも皆さんと一緒に『あるある』を共有しながら輪を広げていきましょう。一年間ご協力、ご参加ありがとうございました。来年度も楽しい場を提供できるようにがんばっていきたいと思います。



## 子育てアドバイス

一緒に嬉しい!

食事を作ってもあまり食べてくれなかったり、遊んでばかりで食べたがらなかったりすることはありませんか？ そんな時は、簡単なお手伝いを頼んだりするのも『食』に興味を持たせる一つの方法です。つまむ動作がまだ難しい年齢のお子さんなら、本物のボールやお玉などでお料理ごっこでもよいでしょう。大人と一緒に何かをすることで気持ちが安定し意欲を促していきます。



## 3月のサロン開催予定

\*ミニミニ講座は歯科衛生士さんの話を予定しています

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4 鶴巻公民館 児童室	5 第一自治会館	6	7 上部自治会館	8	9	10
11	12 第一自治会館	13	14 上部自治会館	15	16	17
18 鶴巻公民館 児童室	19 第一自治会館	20	21	22	23	24
25 鶴巻公民館 児童室	26 第一自治会館	27	28 上部自治会館	29	30	31

## おっきなてサロン開設まであと少し！



「今日も寒いね」

「ほんとだね」

ささいな事でも返事をしてくれる仲間がいるって素晴らしい！

いくつもの悩みをかかえ、  
老いを自覚し始めた60代から  
いくつもの修羅場を越え、  
もうひと花咲かせる90代も

一緒に老後を創(つく)ろう、  
仲間を作(つく)ろう、  
失敗も繕(つくろ)う(!?)

知りたいことも、やりたいことも、  
みんなおっきなてサロンに  
持ち寄ろう♪

まずは一例として、  
このようなものを企画  
しています。  
今後どんなプログラム  
が増えるかは、利用  
者さんとともに企画  
していきます。



プログラム内容(案)
試してみようエンディングノート
鶴巻地区で知る振込詐欺と防犯
みんなでメディカルチェック
正しい歩き方
家じまい～鶴巻家事情～
見てさわる福祉用具
超初心者スマホ講座
まじマンジ！？現代用語
さわやか体操
聞いてみよう介護保険
ちっちゃなてとの交流+体操
カラオケ
昭和歌謡
火を使わない簡単料理講座



## ご支援いただき、ありがとうございます

匿名希望さん（秦野市在住）、飯田文子さん（目黒区在住）、  
より

フードワンポイント券、折り紙、両面折り紙、スケッチブック 等  
を、いただきました。



### ◆ 編集後記 ◆

早いもので、みんなので通信も6号となりました。

去年の3月に準備号を発行させていただいて、それからもうじき1年となります。

去年の今頃は何をしてたかな、と考えると、今と同じく、サロンの立ち上げ準備で毎日バタバタしていたことを思い出します。

バタバタと慌てながらなんとか立ち上げた子育てサロンは、社協や民児協・自治連といった地区を支えてくださってるみなさんや、いつもサロンを利用してくださる利用者さんたちに育てられ、鶴巻という土地にしっかりと根を張ることができました。

今また同じようにバタバタとサロン開設準備を行っているシニア&高齢者サロンもまた、地区を支えてくださってるみなさんや利用者のみなさんに大きく育てられることと思います。

これから1年後、「ちっちゃなて」はどう変わっていく？

「おっきなて」は？

そして、グループ全体を示す「みんなので」は？

自分たちですらまったく予測できない、この激流とも思えるような流れの中にあっては、変わらずそこに居続けるということだけで精一杯。

多くの人に支えられ、刺激を受けながら、1年後はどんな風に進化しているのか。

当事者でありながら他人事のように、担い手でありながら傍観者のように、「みんなので」の行く末を楽しみにしていきたいと思います。（文責：渡部）

※ 多世代交流ひろば「みんなので」は、鶴巻地区すんでよかったまちづくり委員会（宮川邦生会長）の居場所づくりプロジェクト事業のひとつです。



幼い子はよく寝ます。その理由を聞いたことがありますか。

私は昔、誰かに聞いたことがあります。「幼い子には、たくさん夢があるからだよと。」

たくさん夢があるから長い時間眠らないと見切れないので、よく眠るのだそうです。幼い子ほどたくさん夢が見られるし、夢を実現できる可能性を持っています。

子どもはパパとママのことが大好きですから、パパやママが子どもの横で寝かしつけてあげると、子どもは安心してよく眠れますし、たくさん夢を見られるでしょう。

パパやママも子どもの寝顔を見ているだけで、幸せな気持ちになれたり、「一生このままでいられたらいいな」と思うこともあるかもしれません。

とてもメルヘンのある話だと思いますが、夢を「現実の夢」に置き換えてもあながち間違っていない気がします。

実際には時を止めることはできないので、睡眠時間は子供の成長に合わせて短くなりますし、たくさん見ていた夢は徐々に少なくなります。その分起きている時間が長くなるので、いろいろなことを経験させてあげれば、好きなものや興味のあるものがきっと見つかると思います。

男の子であればサッカー選手になりたいとか、女の子であればパティシエになりたいなど、夢は現実的なものになり、その夢はやがて目標に変わり、子どもは目標を達成するために頑張ることでしょう。

パパやママは、その夢を夢のままに終わらせないように、目標を達成できるように暖かく見守ってほしいと思います。



子どもが目標に向かって頑張っていく過程において、時には挫折することや、助けが必要な時があるかもしれませんが、その時は、よく話を聞いて良いアドバイスをしてあげてください。

地域にも、学校の先生方、保護司の方々、自治会の方々をはじめ、危険箇所のパトロールや見守り活動をボランティアでやっている子どもたちの味方もたくさんいます。

地域の大人たちもパパやママと同じように、地元の子どもの夢や目標が叶うように応援していきましょう。

そうすれば、きっと子どもたちは夢や目標に向かって一生懸命頑張れる子に育っていくと思います。