
極楽寺境内で行うラジオ体操

あなたは一人ではないよ。みんなつながっているよ

【鋸南町】憩いの場

誰もが安心できる「憩いの場」を住民がつくる

体を動かしたり、手芸をしたり、お茶を飲んだり、地域で暮らす住民が気軽に集まり、一緒のひとときを楽しむ「憩いの場」が鋸南町内の4カ所で開かれています。①年齢に関係なく誰もが参加できること、②住民ボランティアが立ち上げ支援を担っていること、③住民主体の運営を目指していることなどが、憩いの場の特徴です。多世代が集まってラジオ体操を開始するなど、取り組みは広がりを見せています。

誰もが安心できる居場所をつくりたい

憩いの場は、地域のニーズを受け止めた住民と鋸南町社会福祉協議会・ボランティアセンター（以下、鋸南町社協VC）が一緒に動き出したことから始まります。

現在の鋸南町の高齢化率は37.9%。少子高齢化が進行する中、鋸南町社協VCは平成15年に高齢者の生きがいづくり等を目的に「健康体操教室」を始めます（介護予防事業。現在も町北部の保田（ほた）地区と南部の勝山（かつやま）地区の2カ所で開催中）。同じころ、町内では、福祉活動やコミュニティづくりを推進するボランティアグループが誕生し、活動を展開していました。そして、健康体操教室の参加者やボランティアたちは日頃から気になっていることをボランティアコーディネーターの角田真知子さんに訴えます。「高齢者が健康不安を抱えているよ」「寂しそうな様子で心配だよ」。「何とかしたい」と一緒に考え、そこで、「誰もが気軽に寄れる井戸端のような場をつくろう」ということになりました。平成19年、町内で最も人口が多い勝山地区の竜島区にある栄町（さかえまち）コミュニティセンターで「ヨガセラピー教室」を開始。講師を務めるのは住民です。続いて、同じ区内の竜島区民会館で平成20年にヨガセラピー教室が、平成21年に手芸教室が始まります。このころからこれらの教室を憩いの場と呼ぶようになったのです。

憩いの場に行けばみんながいる

手芸教室の講師を務めるのはボランティアグループ「綸（りん）の会」です。綸の会は、小学校の放課後教室で子どもたちに手芸を教えていたボランティアと町内の老人クラブ婦人部の有志住民が集まり誕生しました。シルバーボランティア養成講座での人材育成、手芸を通じた交流など進めています。憩いの場では手芸の技を参加者に教えるとともに、多くの人が憩いの場に寄れるよう、地元の住民と一緒に場づくりを進めているのです。憩いの場は鋸南町社協VCの事業ですが、主役は一人ひとりの住民。お茶代や材料費も参加者が持ち寄る自主的な活動なのです。

竜島区民会館での手芸教室は毎月2回開かれています。「みんなのところに行くと会話ができるでしょ。それがもう楽しみでねぇ」「行けば地域のニュースも聞けますよ」。竜島区で暮らす2人の女性は笑顔で言います。綸の会の真田君子さんは、心配な様子の人がいると声を掛けます。街なかでも心配な様子の人がいると声を掛け、「大丈夫ですよ。ありがとう」と返事があると、ほっとするそうです。

竜島区での評判から、憩いの場は、勝山地区内の両向（りょうむかい）青年館でも開かれることに。新たな憩いの場でも手芸教室の講師を務めるのは綸の会です。会長の山野井栄子さんは「知り合いがいない地域でも一緒にいるうちに友達になっていきますよ。私自身も楽しんでいます」と微笑みます。

地域の多世代が集い、語らい、笑う

ほかにも人が集まる場をつくれないだろうか。そんな話を角田さんがすると、竜島区の住民から「区内にある極楽寺で以前にラジオ体操していたよ」という話が出ます。住職の伊藤尚徳さんに会いに行くと、「ぜひ、やりましょう」と話が進んでいき、こうして2012年5月に新たな憩いの場・極楽寺境内でのラジオ体操が始まります。毎週金・土・日曜の朝7時前になると30人ほどの住民がやってきます。40代から80代、夏休みには子どもたちや親子もやってきて、多世代が集います。区内で暮らす男性は「体操を通じて集まった人が年齢差を感じることなく挨拶や世間話ができるのがいいですね」と言います。健康体操の講師をしている岩田二郎さんは地元住民として毎朝ラジオを用意して憩いの場を支えます。「これからも継続して、多くの人が参加できるようにしたいですね」

現在、保田地区でも「ラジオ体操を始めたい」と話が出ています。また、憩いの場での出会いから、配食などのボランティアを始めた人もいるそうです。これからも、各地域ならではの憩いの場が広がっていくことでしょう。


手芸教室

■憩いの場

竜島区民会館	手芸教室（月2回）／ヨガセラピー教室（月2回）
栄町コミュニティセンター	健康体操教室（月2回）／ヨガセラピー教室（月2回）
極楽寺境内	ラジオ体操（毎週金・土・日曜）
両向区青年館	手芸教室（月1回）／ヨガセラピー教室（月2回）

触れ合いを大切に育んでいきたい

極楽寺の住職の伊藤さんは、多世代がお祭りの練習を一緒にするなど、地域が活気づくことをしたいと強く感じていたそうです。「ラジオ体操に来て、朝の空気吸って、みんなと会う。それは元気をいただけることだと思います。この触れ合いを大切に育んでいきたいですね」。


極楽寺住職の伊藤さん（右）とボランティアコーディネーターの角田さん（左）


現在、綸の会のメンバーは12人。左から、山野井さん、真田さん、須田さん

綸の会の須田マサ子さんは「みんなが仲よくなって地域が楽しくなるようにしたい」と言います。「少しおっくうになっていた人も『やってみたら楽しい』と言ってくれました。一人ひとりを大事にできるような語らいになっていけばいいなと思います」

憩いの場には、参加しやすい、自然につながりが深まる特徴があるようです。