

人々の笑顔を求めて 投じた一石が広がる波紋

東京都板橋区 あじさいの集い富士見

長年、医療福祉分野の教員をしていました
が79歳で退職し自宅に戻りました。自宅は住
宅街の一角で高齢者が多く居住している一
方、100世帯の方が住む公営住宅が7棟あ
ります。この他、DVなどの被害を受け避難
してきた人々を収容している福祉施設があ
り最大20世帯の母子が入居しています。そ
の人たちの多くは生活保護や非課税世帯のため
生活困窮者です。スマホや携帯電話を一人ひ
とりが持つ時代、通信費が嵩む上、昨今の物
価高の影響を受け食費までも切り詰めて生
活しています。そのような人々の生活ニーズ
に応え笑顔を増やしたいと考え、友人や近隣
住民に声を掛け趣旨に賛同した人たちと共に
2019年、非営利任意団体「あじさいの集い
富士見」を立ち上げました。

以前、認知症の母を介護するために増築し
た自宅を改修し、子ども食堂「にっこりキッ
チン」を開設しました。子ども食堂は子ども・
障害者・高齢者などなたでも気軽に利用し、
月2回、夕食・学習・遊び・会話ができる寛
ぎの居場所としました。食事は子どもの成長
を考慮し、栄養バランスのよい6種類の食品
をすべて手作りで用意し、大人400円、子
ども100円の安価で提供し現在は毎回60
70食（人）の注文があります。子どもを無料に
しない理由は将来、食堂などで自分が食べる
食事は有料であることを意識づけるためで
す。子ども食堂を開設して間もなく新型コロナ
ウイルス感染の流行に巻き込まれ、多くの
子ども食堂が休止を余儀なくされましたが、
自宅開催の強みと、私が以前、看護師として



子ども食堂食事風景



感染症病棟勤務していた経験を活かし入室するすべての人に手洗い、衣類持ち物へのアルコール噴霧等を徹底し、年間24回、一度も休まずに現在に至っています。

翌年、地元の方たちの要望に答え、開設した高齢者健康教室には月2回、高齢者が20人程度参加し、私が出版した「肺炎を遠ざけトントン長生きする健康法」(サンマーク出版)を加味した体操・学習会・コーヒーお菓子付き歓談を実施しています。体操は、私が60歳頃から健康のために毎日実行している呼吸器を鍛える運動、肺に相当する部位を衣服の上から息を吐きながらトントン叩いて肺の中の空気を出す方法です。加えて、誤嚥予防、唾液分泌、尿漏れ予防の他にスクワップなど足



体温測定

腰を鍛える運動を約40分行います。学習会は、外部講師の他、参加者の中から手を挙げた高齢者に講師を依頼しています。海外旅行の経験談、昔集めたお札や切手、子ども時代の教科書・作品の紹介、ちぎり絵や小物を一緒に作るなど高齢者の主体性を尊重し、協同して創り上げる会となっています。参加者から「風邪を引かなくなった」「仲間ができておしゃべりが弾みうれしい」「毎回来るのが楽しみ」等の感想が聞かれます。

子ども食堂を実施している過程で、地域住民から地元の区立地域センターに寄付された米などの食材や全国非常食機構、企業や法人などから届いた食料品が備蓄されてきました。2021年度には、経済的困窮のひとり



配膳場面

親等20家庭にフードパントリー(食材無料提供)を月1回配布、自宅の強みとして私が常駐しているため、仕事などで当日、受け取れない方には都合のよい日に来てもらうかあるいは自宅に届けています。

一方、昨年、板橋区が「疾病や生活困窮などにより子育てに関する悩み、声をあげられない子どものSOSに気づくためには住民や地域の活動団体と連携して食品等のお届け訪問を通じて子どもの安全確保と健やかな成長を見守ることを目的」に発足した新規事業が



トントン肺たたき体操



ニコニコフードパントリー

あります。板橋区の子ども家庭総合支援センターの委託を受け「こんにちは。たからっこお届け便」に当団体の4人のスタッフが月2回、6家庭を訪問し見守りと会話により信頼関係を築き子ども食堂やフードパントリーにつながっています。

また、2023年度はデロイトトーマツウェルビーイング財団による「子どもを未来につなげる奨学助成プログラム」の助成を受け、低所得者の子ども7名に食事付き公文式学習(タブレット使用)、算数・英語の2科目を毎週1時間、11月～5月に実施しました。引き続き2回目も7月から実施しています。7名の中には不登校の子どもが2名(14歳と8歳)いますが全員「あじさいの集い富士見」には休まずに通って来ます。そして、最初は「額だけの子どもが」終わりました」と言うようになりました。スタッフの絶妙なタイミング



公文学習

グの言葉かけと愛情のこもった表情や態度が伝わった成果ではないかと感じています。

さらに、子ども食堂を実施していく中で、家事の傍ら足腰が不自由の上に胃がんの手術をした母親の通院に付き添うなどにより留年した18歳の女子の相談に乗ることが契機となり令和6年度はヤングケアラー支援活動を始めました。

ヤングケアラーは18歳未満の子どもですが、社会の認知度は低く、家族の世話は家族がするのが当然という風潮があるなどから自ら手を挙げないために見出すのが困難です。そこで、今年度は「ヤングケアラーってなに?!

どう支援するの?!」の講演会を専門家を招いて実施しました。

一方、年に2～3回地域センターを借用しイベントを実施しています。子育てセミナー、医師によるフレイル予防の講義、夏休みの集い「マジックショー&人形劇」、「緑日ごっこ」多世代交流、公認心理師・保育士・母親代表によるシンポジウム「大切な子どもを事故から守ろう」、今年はイベントに毎回100人前後の住民が参加しています。イベントを通してお互い顔見知りになるなど笑顔が広がり、人とひとのつながりにも役立っています。開設6年目を迎えた今年、支援という形で投じた一石がさざ波となってじわじわと地域に浸透し、まちの福祉保健的存在になってきたのではと実感しています。

(あじさいの集い富士見 会長 小池妙子)

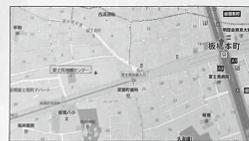
ヤングケアラーってなに?! どう支援するの?!

- 【講演会】
- 日時：6月1日(土) 13:30～15:30 (13:00より受付開始)
 - 会費：200円
 - 場所：板橋区富士見地域センター
 - 対象：ヤングケアラーについて知りたい方、関心のある方などでも
 - 申し込み：5月28までに 電話、メール、LINE



■講師：森田久美子氏
立正大学社会福祉学部教授、精神保健福祉士、人間学(博士)、日本ヤングケアラー連盟理事、生活困窮者自立支援制度人材養成研修講師。
【著書：論文】
「ヤングケアラーの教育保障とその他」『月刊教育法』213号、2022年
「ヤングケアラーの社会的包摂に向けたケアマネジメント」『ケアマネジメント』22号2023年

- 主催：非営利活動団体「あじさいの集い富士見」
- 後援：板橋区教育委員会
- 問い合わせ先：小池 妙子
090-5490-3510 koike504taeko@kem.biglobe.ne.jp



【板橋区富士見地域センター】
都営三田線「板橋本町」下車8分
東武東上線「板橋南」下車15分
国際興業バス(赤羽・高円寺線)
都営バス(王子・新宿間)
「富士見町都営住宅前」下車3分

子供の未来応援国民運動

ヤングケアラー講演会チラシ