

団体名： しばさき彩ステーション（調布市）

活動内容：常設のカフェの他、専門家を講師とした「地域づくりセミナー」や認知症カフェ「オレンジカフェ」等を開催



設立：2019年7月

代表者名：大木 智恵子さん

団体の規模：専門職(主マネ件准看護師1名)  
ボランティアスタッフ 30人

活動実績：

ステーション立上以前から調布市内で西田医院の西田先生が中心となり「在宅ケアの輪」、「認知症を支え合う輪」「認知症高齢者の声かけ訓練」「しばさきオレンジカフェ」などを専門職や地域住民を交えた勉強会を実施してきた。

誕生のきっかけは、隣接する診療所の医師が「認知症になっても、その人らしく地域で生活する」には元気な頃から地域の人と顔見知りになる、自分の力を発揮して沢山の人と自分らしく関われる拠点が必要と、地域に密着した医療を実践する中で痛感し、常設で地域サポーターと専門職が常駐するような場所をつくるためこのステーションを設立。「地域と協働したネットワークづくりの拠点と発信の場」となることを目標に、多世代に向けた様々なイベント等も日々行っている活気のある場です。

# 2019年度東京ホームタウンプロジェクトの支援内容：Jimdo / Wix ウェブサイト制作



## まちのみんなの「地域づくりセミナー」

毎月1回、専門職が中心となり事業所、地域住民と一緒に勉強会



## まちのみんなの「良活セミナー」

地域住民が主体となり、やりたい活動と一緒に、新しい仲間づくりのシカケをつくります



(プロボノチームの成果物)

**目的：地域の住民が主体的に関われるコミュニティスペースの情報発信**

**支援内容：**

より多くの地域の方々に団体の活動や思いを周知し参加して頂けるよう、情報発信の土台となるホームページを構築。サイト上には日頃の活動風景やイベントスケジュールを掲載しました。また、サイトを作成するだけでなく、継続的に情報発信を行うために、ホームページ更新マニュアルをあわせて作成。プロボノチームは、団体の更新担当者と一緒にサイトの作成と更新作業も行いました。

# 地域で一人一人ができる事

～しばさき彩ステーションのプロボノから得られたこと～



2020年 2月20日

しばさき彩ステーション

# 常設サロン立上げにいたる背景

誰もが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けていけるために地域に足りないものは何か？

目的は、SOSの声が出せない人と繋がること。

そんなに追い詰められる前から、元気な頃から地域で繋がること。

ちょっと心配な人やSOSの声に気づけるのはその地域に住んでいる住民。

住民の私たちが地域の問題や地域の人に興味を持って、主体的に活動できる「場」が必要と思った。

「しばさき彩ステーション」のような場所が、地域の中に一つ、また二つと増えていくことが、その実現に繋がっていくと考えた。

多彩な社会資源・人的資源が  
交差するプラットフォームを  
小さい地域でつくること



その為に、地域住民が自分のこととして、  
主体的に関われる居場所と機会をつくる



これが、彩が目指すところ！

# しばさき彩(いろどり)ステーションを立ち上げた！

- 昨年2019年7月に調布市柴崎(しばさき)に「しばさき彩ステーション」が誕生。
- 深大寺通り商店街の一角、空き店舗を利用
- 常駐の専門職と地域サポーターが常において、  
「フラッと立寄っても誰かがいる」「目的なくても誰かと話ができる」  
「自分が主体で何かやりたい事を誰かと一緒にやれる」

..... そんな「場所」

- サポーターは口伝で「人が人を呼んで」 現在30名
- 昨年7月から12月までの5か月で1800人の人(登録者は260名)が参加





## しばさき彩ステーションの特徴は



- いつでも開いていて、だれもがフラッと立寄れる居場所  
(月曜日～金曜日 10時～16時)
- 交流の場⇒カフェは常時、仲間を増やすランチ、調理会を提供
- 専門職が常駐しており、必要な機関や資源に繋げフォローすることができる
- 地域住民が主体となり、地域課題に気づき、人と人が繋がるプラットフォームの役割をする。

# 彩ステーションの主な活動

- **地域づくりセミナー（毎月1回）**

- ・ 勉強会や講師を呼んでの講習会を専門職が中心となり、事業所、地域住民と一緒に行う毎月の勉強会

- **まちのみんなの良活セミナー**

- ・ （地域住民が主体となり、やりたい活動と一緒にいき、新しい仲間づくりのシカケをつくる）

- **しばさきオレンジカフェ（毎月1回）**

- **10の筋力トレーニング（毎週火曜日）**



彩の活動内容と利用者数 (2019.7月～12月)

2019年	回数	ランチ	健康体操	良活セミナー	地域づくりセミナー	歌おうかい	オレンジカフェ
8月	8	5		歴史の昔話	認知症の地域セミナー	懐メロの時間	
9月	10	4	10筋 (2回)	小谷さんの昔話	お口の体操	懐メロの時間	オレンジカフェ
10月	14	5	10筋 (5回)	クラシックギターを弾いてみよう	健康ごはんを作ろう	懐メロの時間	オレンジカフェ
11月	15	4	10筋 (4回)	クラシックギターを弾いてみよう	嚙下講習会	懐メロの時間	オレンジカフェ
				お茶をたてて飲む会			
				アロマ講習会			
				映画鑑賞会			
12月	18	4	10筋 (4回)	リップクリームを作ろう	健康ごはん	懐メロの時間	オレンジカフェ
				靴下から作る赤ちゃんレギンス			
				クラシックギターを弾いてみよう			
				りらくすヨガ			
				映画鑑賞会			
				ちりめん工作			
				X'mas ハープコンサート			
2019	65	22	15	14	5	5	4

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	累計	%
サポーター合計							60	95	100	126	97	91	569	32%
参加者合計							54	126	217	298	268	251	1214	68%
総計							114	221	317	424	365	342	1,783	100%

そうすると、地域の人たちが色々な相談を持ち込んでくる



(相談①)

Kさんの母の相談。Kさん(65才女性)

父(要介護1)を介護している母(要支援1)が介護で疲弊。父は3日/週デイ利用母も1日/週デイ利用。

しかし、昔からの習慣と責任感から在宅の世話を担う為、父の介護以外は外出せず、最近では認知症状も出現し心配。

彩ステーションにお母さまを連れて一緒に調理やお茶出しを手伝ってくれるようになる。

茶道の会を主催され、季節のお茶会を開催される。



(相談その②)

Aさんの長女からの相談。父の在宅介護を長年していて半年前に父を看取る。その後、母は引きこもるようになってしまい、夜も眠れないと言っている。

⇒ 長女と一緒に毎週火曜日の「10の筋力トレーニング」に参加、喫茶利用して地域と交流している。

(相談その③)

母(要介護1)と娘(小学校低学年)のダブル介護。認知症の母をY県から引き取り介護している。有料老人ホームに入所してもらったが、毎日のように母から連絡あり世話に行っている。いつも母の事が頭から離れず辛い。

ダブルケアのおしゃべり会を主体的に行うように勧められやっているが、プレッシャーがある。

⇒ 彩でお茶を飲んで愚痴を言ったり、ヨガに参加



(相談その④) 若年性認知症本人からの相談

59才女性 要支援1→要介護1になり、保佐人がついた。保佐人に自分の生活を全て報告し、生活に制限が沢山出てきた。デイを週1回利用するようにスケジュール管理してくれているが、それ以外の行動に細か指示があるので面倒になり引きこもるようになった。近所のクリニックに相談したら「いそどりで何か活動してみたら？」と言われて来てみた。

⇒ 火曜日にある「オレンジカフェ」のお茶出しなどのサポートをしてもらえないかと提案。

担当の地域包括にもその旨を報告。担当ケアマネ、保佐人にも今後連携していく予定



~~ コノ人だれ? (その5) ~~~~

しばさき彩(いろどり)ステーションのご近所の山崎博史です。  
私は現在74歳、104歳になる母と妻と3人で調布市佐須に住んでいます。  
調布に越してきたのは、私が大学生の時です。調布市にいても当時は  
仕事が忙しくて寝に帰るだけの生活でした。大手の印刷会社で70歳まで従事  
しました。当時は経済成長真ただ中で新たな分野への進出もまかせ、  
沢山の経験と成長をさせてもらったと思っています。

私は元々手先が器用で趣味は沢山ありました。仏像を彫ったり、笹鮎(へらぶな)の浮子(うき)づくりやゴルフ。

学生時代から友人と始めたカントリー調のバンドは60歳になり時間ができてから再開し、昔の仲間と月1回のライブ活動をしています。

地域に参加するきっかけは、妻を通して老人会から歌の会の楽器伴奏を頼まれたことから始まります。  
70を過ぎてから初めて歌謡曲や懐メロをギター伴奏しました。仕事柄、人と話すのが好きだった事もあり地域の  
の人たちと何か取り組むことに抵抗はありませんでした。

しばさき彩ステーションが開設されたときに、西田医院の西田先生の呼びかけで「市民協働でまちづくりをする」と話された時に大変共感しました。歩いて行ける距離に彩ステーションのような拠点があり、自分なりに何か関わりたいと思い参加しています。歌声喫茶のように懐メロを歌う方たちのギター伴奏をしたり、ギターを弾いてみたいという要望に応えてギターレッスンをしています。104の母も彩にコーヒーをのみにいきますし、妻も体操や良活セミナーに参加し、家族ぐるみで活動しています。夫々が自分の力を少しづつ持ち寄って、共有することで自分も重宝されいて楽しいです。地域の拠点には色々な繋がりががあります。元気な内から気軽に顔を出して拡がりをもっていきましょう。



ランチ会、管理栄養士との勉強会・食事会



サポーターもちよくちよく集い、地域について語る



深大寺商店街との勉強会

シャッターアートの打合せ



ちょっとお茶を飲みに休憩





毎月の夜飲み「バル・いろどり」フードロスを考える会とコラボ



保育は任せて！ 一緒に勉強会・調理会



美味しい料理を作って食べる





ピアノで歌おう

昔遊びを楽しむ会



調布の歴史を勉強する会

自分のハンドクリームを作る会

