

シニアの「通いの場」「サロン」 コミュニティ運営のコツ in 松戸

【発行年月日】
2019年1月30日

【発行元】
特定非営利活動法人まつどNPO協議会
特定非営利活動法人CRファクトリー

目次

通いの場におけるつながりの重要性・・・P1～P2

通いの場 立ち上げ～運営までのポイント・・・P3

魅力的な活動内容にするためのヒント・・・P4

通いの場コミュニティ運営のコツ・・・P5～P6

運営者インタビュー①五香本町・町会主催「サルビアサロン」・・・P7

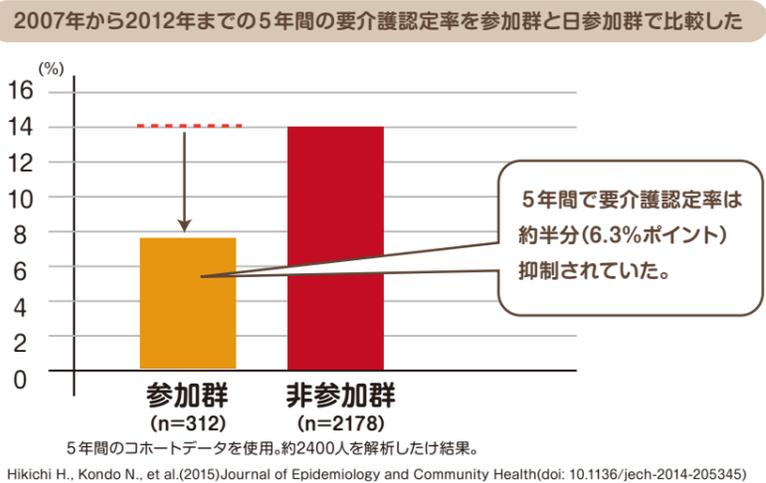
運営者インタビュー②六高台・「サンシルバー元気かい」・・・P8

近年、通いの場やサロンなどの「場」の重要性が改めて注目を集めています。それは様々な調査や研究から、これらの「場」には人を健康で幸せにする効果があることがわかってきたからです。

国立研究開発法人日本医療研究開発機構(AMED)の「地域づくりによる介護予防を推進するための研究(代表者・近藤克則)」では、「サロン参加」や「人との交流」がもたらす健康効果について数々の実証データが紹介されています。ここではそれらをご紹介しながら、通いの場やサロンの健康効果について見ていきたいと思います。

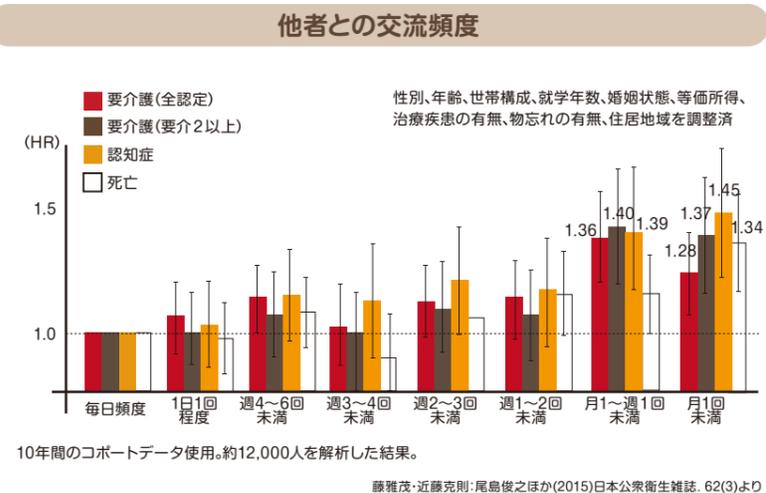
1つ目のデータは、高齢者のサロンに参加している人は、「要介護認定率」が(非参加者と比べて)、約半分に抑制されているというデータです(図1)。これは本当に驚くべき結果です。いま高齢者医療や地域医療は、「病院で治す」のではなく、「地域の活動の中で元気になりながら予防していこう」という流れに大きく変わろうとしています。国も自治体もそこに予算を投じるようになってきています。サロン参加はこんなにも健康への効果があるんですね。

【図1】 サロン参加群で要介護認定率が低い
5年間で追跡した結果



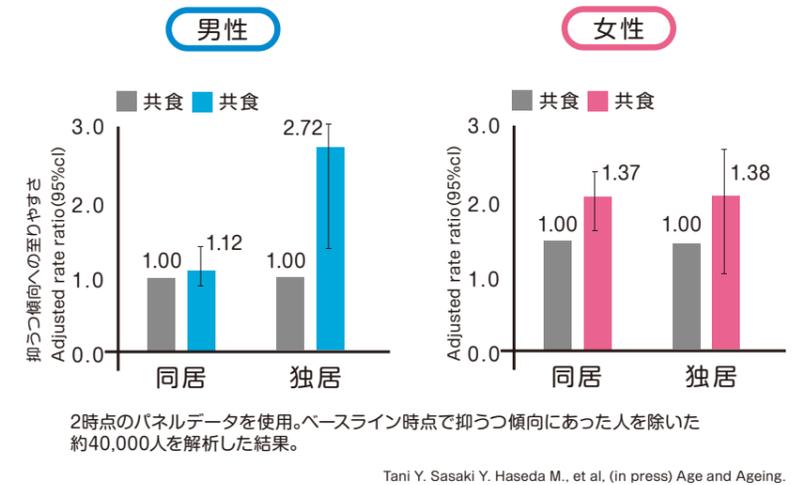
2つ目のデータは、人との交流の多さが「要介護」「認知症」「死亡」にどのように関係するかを実証したデータです(図2)。毎日頻繁に人と交流している人に比べて、そうでない人は総じて健康リスクが高く、「要介護」「認知症」「死亡」に至りやすいということが明らかになりました。毎日頻繁に人と交流している人に比べて、月1回未満しか人と交流しない人は1.5倍「認知症」に至りやすく、1.4倍「死亡」に至りやすいということがわかりました。「人との交流」「他者との交流」はこんなにも健康に良い影響があると共に、人と交流しないことがこれほどに健康リスクを高めるといえることは知っておきたい事実だと思います。

【図2】 人との交流は週1回未満から健康リスクに
月1回未満では1.3倍、早期死亡に至りやすい



3つ目のデータは、配食サービスよりも会食の方が精神的健康に良い、というデータです(図3)。調査時点で抑うつ傾向ではなかった高齢者4万人を追跡したところ、「人と一緒に食事をする(=共食)」か「一人で食事をする(=孤食)」かで、3年後の抑うつ傾向への至りやすさが異なることが明らかになりました。具体的には、一人住まいの高齢者男性(青棒)の場合、「共食」の人と比べて「孤食」であった人の方が、新たに抑うつ傾向へ至っている確率が2.7倍になっています。これはすごい数字です。女性(赤棒)では同居・同居に関わらず1.4倍程度、孤食の人が抑うつ傾向へ至りやすかったのです。誰かと一緒にご飯を食べるということは、健康へ良い影響をもたらしているのですね。

【図3】 配食サービスよりも会食の方が良い?
独居の孤食は2.7倍、抑うつ傾向に至りやすい



以上3つのデータをご紹介してきましたが、これらを見てもわかるように、「サロン参加」や「人との交流」や「一緒にご飯を食べる」というようなことは、とても健康に良いのです。みんなで集まって、いろいろとおしゃべりをしたり、一緒にゲームをしたり歌を歌ったり、一緒にご飯を食べたり、近況報告や悩み相談をする場があるということがどれだけ価値の高いことなのか、学術的にも明らかでエビデンス(科学的根拠)がたくさん出ています。

一方でこのようなデータや根拠などなくても、十分にサロンには(コミュニティには)価値があることを私たちは知っているのではないのでしょうか。コミュニティ活動・参加は、人生にハリと潤いを与え、人を健康にも幸福にもするし、人生を豊かにしてくれます。これからも楽しく居心地良く参加できるサロンが地域にたくさん増えていくことを願っています。



準備期間

仲間を集める

会を持続していく上で大切なのが中心となる運営メンバーの存在です。活動していく中で増えていくことも考えられますが、準備の段階から数人の仲間を見つけておくことで、後々運営がしやすくなります。

活動方針を話し合う

目的や目標といった、通いの場のスローガンとも言えるような方針を運営メンバーで議論しながら文言にしておくことがおすすめです。いつでも立ち戻れる軸になり、参加者に対してPRすることもできます。

概要を固める

開催頻度、活動場所、内容※、参加費などの基本的な事項を決めていきます。その際、自分たちは「どんな人」たちに来てもらいたいのか?を出発点として考えることで、自己満足にならない場になります。

※内容に関しては次ページに記載

役割分担をしておく

リーダーとなる代表者はもちろんのこと、会計、設営、広報、事務など、自団体に必要な役割を考えて分担しておきましょう。ポイントとしてはなるべく細かく作業を洗い出して一人に偏り過ぎないことです。

準備～広報に取り組む

いざ通いの場をオープンするためには、内容によって講師の手配や備品の購入といった事前準備が必要になります。また参加者募集のための広報も重要。自分の地域でどんな告知ができるのか調べてみましょう。

実施まで

GOOD!

いざ運営を始めてみると参加者が集まらない…ということも起きます。そんな時でも楽しく集まれる仲間がいることで乗り切ることができます。

BAD!

「誰でも来れる場所」といった感じで曖昧にスタートしてしまいがちですが、いつの間にか何のために開いているのか分からなくなって、空中分解してしまうことも…。

GOOD!

通いの場は地域に開かれた場所ではありますが、ターゲットを定めることで目的が明確になり、場所や内容なども自然と決まっていき、持続性が高まります。

BAD!

ボランティアでの関わりであるが故に、きちんと話し合いをしないとリーダーなど一部の人に負担が偏りがち。なるべく一人ひとりの得意を活かして分担しましょう。

GOOD!

参加者は近所から来ることが多いため、町会やマンションの掲示板などが有効です。また人づての呼びかけも重要になるため広報に協力してくれる人を見つけるのがおすすめです。

魅力的な活動内容にするためのヒント

ヒント 1

自分たちの「ウリ」になるコンテンツを決める

現在、通いの場で行われている内容は健康体操から健康麻雀、ウォーキングやカラオケといったように多岐に渡ります。どんな内容が健康につながるかという考え方もありますが、毎週または毎月開催していくとなると「飽きずに無理なく楽しめる」という観点も重要になります。中心となる運営メンバーの人たちが定期的に開催しても負担が少ないコンテンツ(内容)を決めておくことで、参加者に対しても安定してPRすることができます。

例) ●毎回初めにDVDを見ながら決まった体操を30分やる ●最後に終わるときにはみんなで歌を歌う ●月に一回は映画を見る日として決めておく …等

ヒント 2

「内」と「外」からネタを仕入れる

ある程度は固定の内容を決めておくとしても、やはり継続していくとマンネリ化してしまいがち。時には講師を呼んだり、新しい取り組みにチャレンジしたりすることも大切です。企画するとなると大変だと思いがちですが、意外と運営メンバーや参加者の中に特技を持っている人がいたりするので、そうした人材を活用したり、また積極的に外部の勉強会などにも参加して人のつながりを広げることもおすすめです。

例) ●中心メンバーの中に楽器が得意な人がいて演奏してもらう ●いつも来てくれる常連さんから手芸を学ぶ ●交流会で知り合った歴史好きな人と街歩きする …等

ヒント 3

年間計画を「だいたい」決めておく

月に1回の開催であっても年間12回となると、毎回企画を考えるのは負担になってしまいます。年度が始まる前に、ある程度の行事や企画を立てておき、そのための準備も役割分担しておくことでスムーズに運営を進めることができます。ただヒント2にも記載した通り、運営をしていく中で良いネタに出会うこともあります。そんな時のために「会員企画」や「持ち込み企画」といった形である程度融通が利く枠を用意しておくこともポイントの一つです。

例) ●年度が始まる前に中心メンバーで集まり、それぞれやってみたいことを持ち寄る ●年間の中で企画ごとに担当を決めておいて、声かけはその人に任せる …等

参考情報

- 松戸市役所のパートナー講座…松戸市の各課が行っている事業や業務を市民向けに出張でお話するものです。詳しくは松戸市のホームページをご覧ください。
 - 生涯学習支援ボランティアの活用…松戸市で生涯学習に携わっている方が登録しているボランティア制度があります。詳しくは「まつどまなびいネット」をご覧ください。
 - 市民活動団体への相談…市内で様々なボランティア活動に取り組んでいる市民活動団体があります。詳しくは「まつど市民活動サポートセンター」までお問合せください。
- 問合せ:まつど市民活動サポートセンター TEL047-365-5522

参考情報

開催場所は公共施設の他、自宅や町会・自治会の会館などの他、空き家やデイサービスを行う事業所を活用している事例もあります。また立ち上げ資金で助成金を上手く利用したり、コストをあまりかけずに参加者から適度に参加費を徴収したりすることで持続性が高まります。

通いの場・サロンを運営するにあたっては、様々なコツがあると思います。ここでは良いコミュニティの要素を研究してきた「コミュニティキャピタル」の知見を活用して、運営のポイントをご紹介します。ぜひ通いの場・サロン運営のヒントにしてみてください。

良いコミュニティの3つの要素

コミュニティをよくするための観点は、主に3つです

理念共感

一緒に担って
いきたい

自己有用感

自分は役に
立っている

居心地の 良さ

一緒に活動する
のが楽しい

ポイント1 理念共感と貢献意欲

「ビジョン・目指す姿をみんなと共有して、一緒に盛り上げたくなるサロンへ」

1つ目のポイントは「ビジョン・目指す姿をみんなと共有すること」「どんな想いでサロンを立ち上げ運営しているのかを語ること」「どんなサロンにしていきたいかを話し合うこと」などの重要性についてです。しっかりとビジョンや目指す姿が共有されることで、参加者やスタッフは「このサロンのためにがんばりたい」「自分も一緒に担っていきたい」と思えるようになるものです。日々の活動（準備・運営）だけになってしまうと、スタッフは大変さばかりが目についてしまって、「何のためにやっているのか」という目的が薄れてしまい、気持ちやモチベーションが上がらなくなることもあります。折りに触れ、節目節目で、ビジョンや目指す姿をメンバーと共有したり、話し合ったりしましょう。

実践イメージ

- ▶ 会の冒頭のあいさつで、会の目的や大切にしていることなどを代表や司会者が語る
- ▶ ビジョンや目指す姿を会場の壁に貼っておいたり、配布する資料の中に記載してみる
- ▶ 年に数回、「どんなサロンにしていきたいか」について、メンバーと一緒に話し合う機会を持つ

ポイント2 自己有用感

「参加者に役割・出番をつかって、一人ひとりに活躍の場があるサロンへ」

2つ目のポイントは、サロン参加者が、ただその場に参加しているだけでなく、自分ができる・自分に合った「役割」や「出番」を持ちながら、「活躍」していくことの重要性についてです。もちろんただ参加するだけでも十分良いのですが、そこに役割や出番があったり、やること・仕事があることで「自分は役に立っている」「必要とされている」という感覚が芽生えてきて、サロン活動に張り合いが出てきます。居心地も増していくでしょう。代表や幹部だけで仕事の負担を抱え込みすぎずに、関わってくれる一人ひとりにも仕事を振りながら、みなさんの役割・出番・活躍をつかっていきましょう。

実践イメージ

- ▶ 「会場設営」や「受付」や「お茶・お菓子を配る」のを手伝ってもらう
- ▶ 司会をやってもらう（一部だけでも）、講師や出し物をやってもらう
- ▶ ミーティングに参加してもらう、事前準備の作業を一緒にやる



ポイント3 居心地の良さ

「参加者同士の関係性が豊かになることで、楽しく居心地の良いサロンへ」

最後3つ目のポイントは、サロン参加者が「居心地良く」居られるような雰囲気づくりについてです。サロンの活動内容（例えば体操・歌・手芸・麻雀など）が魅力的であることも大切ですが、それに加えて、その場があたたかく雰囲気が良く居心地が良いことがとても大切です。居心地の良い場は、それだけで行きたくなる（通いたくなる）理由になりますし、そういう雰囲気があると何をやっても楽しく感じられる、ということもあるでしょう。居心地の良さをつくるポイントは「相互理解」です。参加者同士がお互いを良く知り合えるような仕掛けや工夫をすることで、関係性が良くなり、場の雰囲気が良くなっていくのです。居心地の良い場をつくるために、参加者同士が相互理解できる仕掛け・工夫をしていきましょう。

実践イメージ

- ▶ 名札をつかって見えるところにつける（お名前・住まい・趣味などを書いてもらう）
- ▶ 自己紹介や近況報告などを丁寧に行ない、お互いのことをより知り合えるようにする
- ▶ 自己紹介冊子を作成する（参加者それぞれに原稿を書いてもらって冊子して配る）



「えがお ときめき さわやか おしゃれ」 五香本町・町会主催「サルビアサロン」



名札には出身地を。
会話が広がる工夫です。

概要

平成30年度末でトータル130回開催、月1回で年12回実施。参加者40人前後。スタッフは総勢16名(男性6名)。

内容は、ゲームや体操、音楽、健康に関する講座など多種多様。月1回、サロンスタッフと町会長、民生委員交えて会議をし、次回の会場レイアウト、企画、タイムテーブルなどを決めていく。大まかな年間計画は2月の会議で立てる。また年1回、参加への思い、これからやってみたいこと、などの意見交換の場を設け、通い続けたいような工夫をしている。

立ち上げ

サルビアサロンの立ち上げは10年前、介護予防の声が高まり始めた頃でした。「なんかしなきゃね」「やりたいね」という民生委員と地区高齢者支援連絡会の相談協力員の声かけで、当時の五香本町の町会長に働きかけたところ協力を得て、町会主催で始まりました。その後、代替わりし廣田美代子さんが運営のリーダーを引き受け、それからは今のメンバーで運営を継続しています。

運営で大切にしていること

サロンの係は司会進行2名や書記1名の他、「お茶」「受付」「会場づくり」で各2名、6名で担当し、2か月交替にして負担や内容が偏らないようにしています。その他に、参加者一人ひとりに担当をつけ、普段の声かけや休んだ時の次回案内など見守りも兼ねたフォローを行うなど、常に「コミュニケーションをとる」そして、「みんなで決める」ことを大切にしてきました。

つらいことも仲間乗り越え

今秋に、会議資料や会員へのお誕生カードなどを作るなど、気遣いがあり事務的なことを一手に引き受け頼りにしていた方を、交通事故で失う、という大変な出来事が起こってしまいました。大きな悲しみとともに、会の存続の危機、とその時はかなりつらい思いをした、とのこと。資料などは家族の協力を得て引き継ぐことはできたものの、これからどうしていこう、という会議のなかで「資料作りなら私がするよ」「会場申込みならできるよ」と自然に声が上がって、継続の強い思いを感じたことがとても嬉しく、またサルビアが大切にできたことがこういう形で現れたか、と感無量になったとのこと。

やっていて、楽しい!

「とにかくやっていて、楽しい!に尽きる」と廣田さん。「皆さんが帰るときの笑顔がいい、参加者同士が知り合い、道すがら挨拶を交したりする姿がとても嬉しい。」と語ります。また「スタッフはとても元気で、皆、仲良しで和気あいあいと運営しています。スタッフあつてのサルビアサロンです」と仲間を大事に思う気持ちがあふれています。サロンのテーマソングは「ふるさと」。会の終了時に皆で歌い、ここが皆の心のふるさとになることを願っている、とのことでした。

「マンションのコミュニティを取り戻すいいこの場」 六高台・「サンシルバー元気かい」



概要

分譲マンション(全70戸程)の集会所でのサロン。2017年10月から毎週日曜午前実施。内容は体操、脳トレ、茶話会、ウォーキング、ゲーム、介護予防関連などの勉強会など。年間計画などキッチリは立てずに参加者の意見を取り入れながら、企画をつくっていくスタイル。

立ち上げ

このサロンを立ち上げたのは、^{カリアンマサシ}海庵 正俊さん。現役時代から日本全国に拠点を持つ共助のボランティア活動を推進する団体で活動していたが、在宅勤務として時間調整できるようになり、地域に根を下ろして活動したい、と立ち止まったときに、「地域活動への参加で健康寿命を延ばす全国に先駆けた科学研究プロジェクト=松戸プロジェクト」が目にとまりました。自分が関わってきたボランティア活動がそのまま健康につながるのであれば、その実践の場を作りたい、と考えたのです。

松戸プロジェクトは事業者や活動団体が手を携えて、介護予防の取り組みを進めるプロジェクト。海庵さんは、松戸市が応募する「通いの場」に2017年に手を挙げて支援を受け、自分のマンション仲間たちに声をかけて、立ち上げました。

ゆったりとした時間を過ごす

運営者と参加者の区切りが余りなく、来た人から協力しあい、支度を進めていく。最初の挨拶で、近隣宅のバラの話で盛り上がり、最初はお笑いのDVD鑑賞。その後、次回のクリスマス会の企画会議となり、出し物や食事について世間話も交えながら決めていきます。最後に輪になって健康体操して終了。全員で10数名程のサロンで、思いおもいに隣の人と話をするなど、会場内はゆったりとした時間が流れていました。

参加者のお話

「42年前に買った当初は2,30代で皆一緒に子育てしてきた。玄関も開けっ放しで一緒にご飯食べたり、子どもを遊ばせたり。高校生になると顔合わせないことが多くなり、今では子どもも家から離れ、すっかり疎遠になっていたところに、声を掛けられた。これはいい場ができた、と嬉しかった。今では、この日曜日の午前中を中心に暮らしがまわっていて、ここに来ると気持ちが和む。」「38年前から住んでいるが、外に出るタイプではなくこもりがちだった。サロンは途中からの参加。最初はためらっていたけれど、数年前に夫をなくし一人暮らしになった。ゆくゆくは皆さんのお世話になることもあるだろう、近所の人と仲良くしていきたいという思いで参加している。」きっかけは様々だが、この場が大事という思いは同じ。

通いの場がコミュニティの核

海庵さんは「ウォーキングも体操も皆でやることで健康を保つことができる」と地域活動で健康を保つ実践の場づくりに余念がありません。マンションから近隣の戸建てに移り住んだ人や隣の棟からの参加者もいます。楽しそうに語り合う姿から見えてくるのは、マンション入居当初のコミュニティの紡ぎ直し。以前は「子ども」が核でしたが、今は、「通いの場」が核となり、40年前の賑わいを取り戻す場となっていました。