

ずっと住み続けたい地域づくりの一試み

宮城県仙台市泉区 仙台市松陵生活学校





仙台市地下鉄南北線の終点、泉中央駅からバスに乗ると、丘陵地に広がる住宅街がどこまでも続いていく。仙台市泉区の松陵地区は約40年前に開発された住宅地。開発当時は子育て世代だった住民も高齢となり、一人暮らしや外出の機会が減る人が増えている。

仙台市松陵生活学校(代表・末弘美さん)は、子育て中の母親たちを中心に平成12年の発足以来、環境活動や青少年健全育成活動に取り組み、その後、東日本大震災を契機に高齢者支援や地域の居場所へと活動を広げ、地域の暮らしに寄り添う活動に取り組んでいる。この日、同会が毎月第4金曜日に行う高齢者を対象にした「楽しくサロン」を取材した。

朝9時、サロンの会場となる松陵5丁目集会所を訪れると、のぼり旗とパッチワークの暖簾がサロンの開店を知らせてくれる。

キッチンでは、おそろいのTシャツとエプロン姿の生活学校メンバーが手際よく調理を進めている。今日のメニューは、タケノコご飯、小松菜のおひたし、玉ねぎとレタスのサラダ、ナメコ汁など。メンバーの庭で植えた山椒を添えるなど、季節感を大切にしたい家庭料理を用意する。

「毎回ちゃんとした食事を出すサロンは珍しいと思います。『今日は何が出るの?』と楽しみにしてくださる方も多いので、献立はあえて内緒にしています」とメンバー。お弁当屋さんで働いた経験や銀行勤務の経験など、それぞれの得意分野を生かしながら協力し、15年近く積み重ねたチームワークでサロンを運営する。

10時が近づくとも参加者が次々と集まり始める。受付で参加費300円を払い、顔なじみ同士で声を掛け合う。事前申し込みの必要はなく、受付でその日の参加者をチェックする。会場には演歌が流れ、何だか良い雰囲気になってきた。



サロンの始まりは、全員で「ひとりの手」を斉唱。続いてメンバーの内田さんが「棺桶まで歩けるように頑張りましょう。しゃんしゃんと歩いてきたからあと10年は大丈夫!」と呼びかけると、「20年は大丈夫!」と声があがり会場が笑いに包まれる。

代表の末さんは、参加者に宮城県生活学校連絡協議会の広報紙「なかま」を配り、生活学校の活動を紹介。生活学校の研修で学んだ音楽レクリエーションや健康寿命を延ばす話、また宮城県内や全国各地の生活学校の活動が紹介され、松陵生活学校の活動との連携など、参加者に向けて丁寧に説明していった。

この日のプログラムは音楽レクリエーションや健康体操など盛りだくさん。「ボケない小唄」「長生き音頭」「良いです宮城県」などをみんなで歌い、片足立ちやスクワット、誤嚥予防の早口言葉にも挑戦。また、地区社会福祉協議会の協力でダーツゲームも行い、景品には生活学校メンバーが手作りのクラフト作品を用意。参加者も自然と熱が入っていた。

少し早めの11時20分から昼食の時間。出来たてのタケノコご飯をはじめ、旬の食材を使った家庭料理に、「おいしいね」とみんなで箸を進める。

参加者の一人、志田さんは「松陵には地区ごとにいろいろなサロンがあり、それぞれ内容が違うので楽しい。朝のラジオ体操で知り合いに誘われて楽しくサロンに参加した。ここへ来ると友だちが増える」と生き活きとした様子だ。

楽らくサロンは、東日本大震災の津波被害を受けて避難してきた方や、外出を控えるようになった方が地域に増える様子を見たことから、当時、民生委員だった末さんは「地域の人が元気になれる場をつくりたい」と考えたのが開設のきっかけだったと振り返る。

他の地区では、地区社会福祉協議会(以下、地区社協)が



サロンを開催していたが、松陵東地区には地区社協がなかったことから、まずは町内会と相談しながら、1年間試験的にサロンを開催してみた。しかし地区社協の立ち上げが難しい状況もあり、サロンの運営スタッフとして集まったメンバーとともに、松陵生活学校の事業としてサロンを続けることとした。

楽らくサロンをはじめると「お茶を飲んで帰るだけの場にはたくない思いがあった」と末さんは話す。「来た時よりも元気になって帰れる場所になりたい」と考え、煮物などの手作り料理を提供するようになった。参加者が増えるにつれ、健康づくり、地域の情報交換など内容も徐々に充実し、現在のサロンの形が築かれていった。

活動の対象は子どもたちにも広がっており、ある参加者の「夏休みに孫と一緒に連れてきたい」という話をきっかけに、2016年からは「ふれあい子ども食堂 楽らく亭」も誕生。子どもたちと高齢者が食卓を囲み交流する場として、現在も年3回開催している。

長年の活動によりメンバー自身の高齢化も進んでいるが、今年からは子育て世代の武田さんが、末さんから民生委員を引き継いだのをきっかけに参加。「自分より皆さんの方が元気で前向きだと感じている。地域の方々と顔見知りになっていければ」と武田さん。

サロンはちょうど12時でお開きに。終了間もなくメンバーによるミーティングを行い、今日の課題を振り返りながら「来月はコーンご飯と煮物にしよう」「汁物はやめて水筒を持参してもらおう」など、来月の開催に向けた準備を始める。

毎月第4金曜日に、地域で顔なじみの人たちが集まり、歌い、体を動かして、同じ食卓を囲む。こうした何気ない時間の積み重ねが、松陵生活学校の目指す「ずっと住み続けたい地域づくり」につながっていると思う。