



vol.

22

issued by SAPOSEN
midwinter 2021



p2-3

コロナ禍における 高齢者のフレイル予防



サポセン
メルマガ登録はこちら！
[https://forms.gle/
4TyL29qUijdWqZcu6](https://forms.gle/4TyL29qUijdWqZcu6)

p4-6__ [サポセンの事業報告]

Let's 体験 !! 2020

まつど地域活躍塾 OBOG 合同研修会

p7__ [チャレンジャー]

つみきと造形 Neiro

p7__ サポセン新規届出団体

p8__ [スタッフコラム]

安心できるマンション

コミュニティを目指して



まつど市民活動
サポートセンター

<http://www.matsudo-sc.com/>

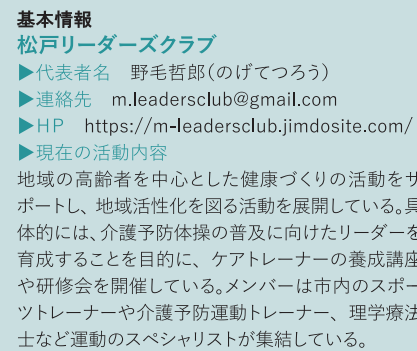
魅力ある介護予防を広める！ 松戸リーダーズクラブのチャレンジ

特にシニアの方にとって外出ができないことによる弊害や健康への影響は油断できない事態でした。以前より「介護予防」と言われるような健康寿命を延ばしていこうとするさまざまな活動がありますが、コロナ禍においては自分自身の健康を自分で守る、そんな姿勢がより一層問われているかもしれません。

今回特集する松戸リーダーズクラブは、介護予防の可能性に挑戦しています。

インタビューでは、お二人の出会いや活動設立の背景、そして今後に向けた熱い想いを伺いました。

※フレイル【frail】とは
疲れを感じやすくなったり、痩せてきたりなど心身の低下が見られる状態（健康な状態と要介護状態の間とも言われています）



お話を伺った方々

野毛哲郎さん
松戸リーダーズクラブ代表、
松戸ケアトレーナーズクラブ代表

江口 紘史さん
松戸リーダーズクラブ副代表
理学療法士
株式会社リハビリ総研取締役

コロナの影響はどうでしたか？

講座や研修が主な活動なので、まず集まれないというのが痛手でした。その中で、集まれないならせめて家でも体操できるようにと、『**イエトレ**』パンフレットを作成し、参加者や市内へ配布しました。おひとり暮らしの人にとって、コロナ禍での過ごし方の選択肢に なったと喜ぶ声が多く届きました。しかし、『**コロナも怖いけれど転倒もボケも怖い!**』と言う声があがるな ど、自宅で自分一人で体操に取り組むことは容易では ありません。ですので、オンラインという手段にチャ レンジできないかと考えました。さらにライブ配信に することで、その曜日は体操をするぞという気持ち を作ることにこだわりたい。1対1ではなく、会場と 会場をつなぐイメージで、トレーナーが各会場について、体操をサポートする。そんな構想を持っていました。

新しい機材を揃え、2020年11月末に、馬橋市民センターとまつど市民活動サポートセンターをつなぐ**オンライン体操**を無事開催することができました。参加者の満足度もいつもと変わりがなかったようでした。

また、昨年度開催したケアトレーナー養成講座は、事前に動画学習で学んで、研修では実技中心という形式に変更し、今年も開催することができました。今年は25名参加があり、熱意溢れる時間でした。

今後に向けて一言お願いします。

江口さん…コロナの状況を配慮しつつ、体力測定、ウォーキング、フレイル対策など地域ごとに開催していきたいです。また、ケアトレーナーなどのリーダーが主体として発信してやっていけるよう、それをバックアップする役割でいたいと思っています。

野毛さん、「高齢者が高齢者を支える」というような関係性もいいと思う反面、「高齢者」という言葉には違和感がありますので、それに代わるような言葉を探したいです。健康寿命を伸ばすことは結果論であるし、もちろん良いことだと思いますが、日々元気でいてほしい。それを手助けしたいです。今後もオンラインの良さを活かして、病気や障がいに関係なく、体操や介護予防を通じたつながりを大切にしていきたいです。



健康維持のため自宅でできる
体操のパンフレット『イエトレ』

オンライン体操の様子

松戸リーダーズクラブ代表の野毛です。
みなさん、一緒に頑張りましょう！！

Another Action

松戸市と
千葉大学予防医学センターが取り組む
オンラインによる介護予防事業
**通いの場の
オンライン無料講習会**

松戸市・千葉大学予防医学センターではコロナの流行下において、感染症のリスクを軽減しながらフレイルを予防するための事業として、高齢者にタブレットを2〜3週間無償で貸し出しをしてオンラインへの参加をサポートする講習会を行っています。

この事業はこれまでも「松戸プロジェクト」として介護予防に資する活動等の共同研究に取り組んできた。松戸市と千葉大学の連携の一環として、専門性の高い事業者も協力して通いの場に参加されている方を中心に実施されている。

今後も高齢者のオンライン参加をサポートする取り組みが予定されているというので、詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ先…高齢者支援課 地域包括ケア推進担当室
(TEL…047-3667343)

1日約1時間、2～3週間の間に
無理なく楽しく学んでいただけます。

お二人の自己紹介や
出会いなどを教えてください

野毛さん、スポーツトレーナーとして長年大手企業に勤務していましたが、これからは高齢者がどんどん増えていくぞと感じ、2000年の介護保険制度開始と同時にデイサービスへ転職しました。施設へ高齢者を預けるというイメージが当時は強かったのですが、当時からフィットネス型デイサービスを謳っていました。介護予防の中にスポーツインストラクターを位置付けたいという想いを持って、今では介護予防を軸とした2つの市民活動団体の代表をしています。

江口さん・2002年に松戸市内でリハビリ特化型「デイサービス」を仲間とともに起業し、現在3店舗を展開しています。デイサービスでは軽度介護者（要支援や介護予防の対象者）に対してリハビリを行い、卒業しているよう目指すのですが、卒業しても継続して取り組める場がないという課題意識を持っていました。

2016年松戸プロジェクトの説明会に両者が参加。江口さんが考えていた、松戸のご当地体操を作って住民主体で普及させる構想を、野毛さんも同じ想いを持ち、そしてすでに実践しているということからすぐに意気投合。その後紆余曲折ありながらも、野毛さんは熱い想いを持ち続け、草の根でやっていることと市民活動として2019年に松戸リーダーズクラブを始動。松戸市市民活動助成事業の挑戦も活動を開始する良い機会だったそうです。

2019年に第一回のケアトレーナー養成講座を市民活動助成事業の一環として開催。「自分の健康のために」「地域でボランティアしたい!」「体操を教えられようになりたい」と21名が参加。講義の他にも実技など、専門的な内容でわかりやすく、かつ実践的な内容を盛り込みました。

これまでの活動を教えてください

3

2

参加者



宮島 加奈子さん

大学 1 年生

参加した団体

NPO 法人さんま
子ども食堂(屋内での活動)

メイク松戸ビューティフル
松戸駅周辺の清掃
(屋外での活動)

参加のきっかけ

コロナ禍で人と関わる機会が制限される中、逆に人と関わりたい、ボランティアをしたいと思っていたところ、たまたま目にした Let's 体験 !! のチラシを見て参加。

参加してよかったこと・発見したこと

- 子ども食堂の活動を初めて知った。子ども食堂を利用する方が「居場所があって嬉しい」と言ってくれる。ボランティアの方もその言葉に支えられている。自分もそんな子ども食堂の活動の一部になれて嬉しかった。
- メイク松戸ビューティフルの活動に感動。このような活動があるから街が綺麗なのだと実感。タバコの吸い殻など普段見過ごしてしまうゴミが多いことに気づいた。
- 朝が早く、寒くて大変だったが、年齢を問わず「みんなと一緒に活動する」という雰囲気と、会員の皆さんとの一体感があって良かった。
- 松戸に色々な市民活動があること、協力してくれる方がたくさんいることを知れて嬉しい。

今後の抱負・目標など

将来は、保健師の資格取得を希望。高齢者支援を主に考えていたが、今回の活動によって子育て世帯にも目を向けたいと思った。またボランティアに参加したい。

ボランティアをやるか考え中の方へ

自分にできることは必ずある。何ができるかも行動してみないとわからないし、達成感を感じられるので構えずに参加することが大事。色々な方と繋がりが持て、世界が広がります。



参加者



北川 琉冬さん

中学 3 年生

参加した団体

ユニバーサル・ピア
障がい者福祉・ボランティア
を考えるオンラインワーク
(Zoom での活動)

参加のきっかけ

学校の先生の勧めで Let's 体験 !! に参加。

参加してよかったこと・発見したこと

- オンライン(Zoom)は初めてだったが、気軽に話すことができて楽しかった。
- 団体に入ってみないとわからない、障がい者のことだけではなく、ボランティアについて知ることができ、貴重な体験ができた。
- 障がい者ならではの(北川さんも肢体障がいがある)の体験談を聞き入れてくれる人がいることで、学校とは違う友達ができた。
- 外出時、バリアフリーや坂などを気かけたりと、日常生活の中で視点が変わった。

今後の抱負・目標など

Let's 体験 !! 後も、毎回違う話題で行われる月 2 回のユニバーサル・ピアでの活動を続けている。野外でのイベント(ハンディキャップスキー等)も行っている他県のボランティア団体と話し、自分でも機会があれば積極的にイベント企画・計画を立てる側になっていきたい。幅広くやっていければと思っている。

ボランティアをやるか考え中の方へ

障がい者という括り、先入観をなくして、ボランティアをやってみてください。



Let's 体験!! 2020

MATSUDO CIVIC
ACTIVITIES SUPPORT CENTER
サポセンの
事業報告 1
project report
2020

「受け入れ団体」と「参加者」にインタビュー！

毎年夏に開催している、10代～20代向けのボランティア体験講座 Let's 体験!!。今年にはコロナの影響が大きく、「どのような形なら体験活動が可能なのか?」と受け入れ団体や過去の参加者の皆さんとも相談しつつ、4月頃から準備を進めてきました。学生も大手を振って課外活動へ参加することが難しい時期でしたが、「こんな時期だからこそ、地域のために何かしたい」「将来のためにも、学生のうちに色々な活動や場を経験したい」と自分なりの目的を持った約60名が松戸市内の活動体験に参加しました。中には今後も継続して活動に参加する学生もあり、学生にとっては夏以降の地域とのつながりも生まれた体験となりました。

【ボランティア体験講座 Let's 体験!!2020 実施概要】

プレ活動期間：6/14(日)～6/28(日)

申込期間：7/20(月)～10/10(土)

活動期間：8/1(土)～10/31(水)※3つの期に分け、プログラムの更新を行いました

受入団体数：13 団体

参加者数：60 名



活動を知ってもらいたい・街に落ちているゴミに関心を持ってもらいたい・若者との活動が楽しいと、毎年 Let's 体験!! の受け入れを続けている「メイク松戸ビューティフル」の平野さんに感想を伺いました。

受け入れ団体

メイク松戸ビューティフル

1998 年団体設立以来、「緊急事態宣言」時の 4、5 月以外は活動を続けている。ゆるく・会員同士がよく分かり合っている団体。Let's 体験!! 期間中の 4 日間(第 2、第 4 日曜日朝 6 時から)松戸駅周辺の清掃を感染予防対策(外で 3 密にならない・マスク着用・手袋二重・消毒)をし、参加者はペアで、会員は参加者の安全を見守りながらの活動を行う。



参加者の様子・印象

- 過去最多参加者! 3 密にならない、活動時間が短いので参加し易かったのではないかな。
- この困難の中で活動しようとする、志の高さを感じた。
- 若者のパワー! みんなすごい! しっかりしている!
- 初対面の参加者同士だけでなく、通りすがりの人ともコミュニケーションを取っていた。若い人達につられて、街の人達がゴミ拾いをしてくれる。
- 期間後にも活動にくる参加者がいる。

感 想

- 会員の方が、参加者に元気付けられた。
- Let's 体験!! 終了後、いつも通り会員のみ活動になり寂しくなった。
- 団体内で恒例の行事が全て中止になるなか Let's 体験!! が光る! いつも以上に充実した今年の Let's 体験!! でした。



まつど地域活躍塾 OB0G合同研修会ゲスト

これからの松戸を考える ～地域で共に生きる社会とは？～

まつど地域活躍塾では、今年度より新たに OB0G を交えて
学習や意見交換を行う「OB0G 合同研修会」を企画しました。



ゲスト
株式会社あおいけあ 加藤 忠相(タダスケ)さん
(写真中央)

ケアとは、お世話ではなく
「気にかけること」

今回お呼びしたのは、神奈川県藤沢市で小規模多機能型居宅介護施設「おたがいさん」などの介護施設を運営している、株式会社あおいけあの加藤忠相さん。あおいけあは、地域住民も巻き込んで高齢者のケアに取り組み施設として、メディアでも注目されています。

「ケアとは、お世話ではなく気にかけることです」
加藤さんは、介護(care)についてそう説明されました。あおいけあの日常の中には、介護はお世話だと考えていた人にとっては考えもつかないような場面が多々あります。例えばスタッフ自身が施設で結婚式を挙げ利用者さんや地域住民から祝福されるシーン。スタッフが生まれて間もない赤ちゃんを施設に連れてきて、おじいちゃんおばあちゃんに囲まれて面倒を見てもらっていると思いきや、赤ちゃんにつられて自然と体を動かしてしまうシーンなど。



高齢者の「できること」を
引き出すのは「地域全体」の力

介護が施設の中だけで完結されるのではなく、世代や施設の壁を越え、まるでそれが当たり前のように、家族のように過ごしている風景を、あおいけあが中心になって創っているのです。

自然な老いの中で、それまでできていた当たり前が少しずつ失われていったとしても、できることはたくさんあるのが高齢者であり、それを引き出していくのは介護のプロだけではなく、地域全体であることに気付かされました。

今回はセンターでの聴講と、Zoomを使用したオンライン聴講によるハイブリッド講演でしたが、オンラインの方も含め、大変大きな学びがあったと参加者から声が寄せられました。



参加者の声 (アンケートより)

高齢者施設はこうあるべきという
固定概念を覆された。

介護とは、その人らしさを支える、その人が力を発揮できる、誰かの役に立てる、自立の支援という考え方。「支援」と「支配」の違いに「なるほど！」と思った。



介護は興味ないなあ...と思っていましたが、中身は人間と人間の在り方だったのでとても共感して聞いていました。



CHALLENGER

チャレンジャー 市民活動団体紹介

つみきと造形 Neiro(ネイロ)



お問合せ

代表：日置ひとみ(童具館認定童具共育アドバイザー)
TEL 080-2011-7601
E-mail mail@neirokirara.com
HP https://neirokirara.com/

息子さんの言葉
「つみきは白いから何にでも見える。
だからぼくはなんでも作れる！」

wakublockは全て白木でできています。

色をつけないこと、つみきの基尺(※長さや厚さ)を統一することで、三大思考力(想像・創造・記憶力)が身につくと言われてます。しかし、そんな理論は関係なしに、子どもたちは思った以上にクリエイティブ！白木のつみきを前にした子どもたちは、「いいことおもいついた!!」と目をキラキラさせます。その嬉しそうなまなざしを見るために活動を続けていると言っても過言ではありません。

今、子どもたちに必要なことは「暇」。「さあこれからにしよう!」という余白が、創造力豊かな子どもを育てると信じています。



大人だって無我夢中になつていい

ワークショップを通じて見えてきたことは、大人の余裕のなさ。つい子どものやることにあれこれ指示してしまったり、お手本を見せてしまったり...「そんなつもりはないんですけど...」と悩んでいる母親が多いと感じました。

大人だってかつては子どもだったのだから、夢中になって遊べば何か変わるかも?そう思い「おとなの積み木あそび」を始めました。無我夢中になる体験をしてもらい、「子どもの世界」を思い出してもらおうという内容です。ワークショップ後は、「すごく楽しかった!」「もっと遊びたかった!」などなど、たくさん「子どもらしい」感想をいただきました。

大人にとって、子どもを信用したり、手放したり、任せたりすることはすごく難しい。子どもの「夢中になること」が大人にとっては、「取るに足らないこと」かもしれません。それでもきっと「そんなこと」の中に、子ども自身も気がついていない喜びと興味がつまっています。



積み木の創造的な活動を知ってもらおうと共に
全ての人に「夢中になる楽しさ」を広げたい。
また、保育園や幼稚園を始め、児童館や青少年会館など
年齢を問わず展開していきたいと考えている
日置さんの更なる今後の活躍を期待したい。

NEW REGISTRATION



サポセン 新規届出団体 を紹介しします!

2020年9月01日
～12月28日
(届出順・敬称略)

- 剣の会 ■One hour Concert事務局 ■松戸の夢をつむぐ ■地域要求実現こんだん会
- 松戸リーダーズクラブ ■ウィンベルコーラス松戸第5管理組合
- NPO・市民活動団体の情報発信・広報SOSカフェまりば
- 新松戸駅東側のまちづくりを考えるネットワーク ■冒険山開放委員会
- にこにこチャイルドサークル ■東京七峰クラブ ■【はらっぱとそらプロジェクト】@千葉松戸
- 高度不妊治療妊活グループ ■まちなす・Labo/Friends ■Cheers!! ■竹ヶ花第一町会
- 松戸市障害者団体連絡協議会 ■松戸市肢体不自由児者父母の会
- まつど子育てコネクト(matsuco) ■子どもが創る子ども食堂 ■RIDOS朝活の会
- 特定非営利活動法人SmileResource ■フッススポーツクラブ 保護者の会
- えんじゅ組 ■イ・フィラトリ・ディ・ムジカ ■一般社団法人コレカラ・サポート

スタッフ
コラム安心できるマンション
コミュニティを目指して

約5年前から松戸市民になり、その年から「マンションのコミュニティづくり」をしています。



まつど市民活動サポートセンター
コーディネーター 井坂千穂

引越してすぐのこと。マンションの理事会が輪番制で、その年にお役目が当たってしまいました。最初は驚きましたが、とにかく松戸のことも知らなかったし知り合いといえど義父母しかいなかったの、「ちやうど産休中だし!」と思い、めいっばい知り合いを作るつもりで、0歳児と4歳児を連れて参加しました。

当時築17年だったマンションは、住民の入れ替わりのため「知らない顔の住民が増えている」といった悩みもあるとのことでした。挨拶が交わされる、安心できる関係づくりを目指して、懇親会やガレージセールなどを

実施し、子どもを持つママさんとのつながりもできました。理事会任期は1年だったのですが、その後も活動を継続したいという思いから、当時の理事の方2名をお誘いして「コミュニティクラブ」を立ち上げました。

夏は草むしりや、中庭で飲食持ち寄りのガーデンパーティー、10月にはハロウィンの懇親会などもしました。また、住民の方にご協力いただけることがないかを募って、日本酒の講座やカメラ講座をしたり。工作ならできると手を挙げてくださった方は、それから毎年、ハロウィンやクリスマスなどの時期になると工作教室&飾りつけの主催をしてくださっています。



コロナ禍が落ち着いたなら、住民の方の理解を得ながら防災訓練についても実施していきたいとします!!



サポセンニュースレター



第22号(2021年寒梅号)

発行日: 2021年1月20日

(※年4回発行)

発行元: まつど市民活動サポートセンター
(指定管理者 NPO 法人まつど NPO 協議会)

「ぽっく」の
主な設置場所

松戸市内の図書館、市民センター、公民館など各種公共施設の他、松戸駅などに設置しています。

「ぽっく」
設置協力店

Sampo Café(ハネ崎7丁目) / 松戸探検みつ堂(松戸1874)
子育てつながるセンター co-no-mi(本町13-27)
松戸観光案内所(本町7-3) / やしま商店(本町6-3)
隠居屋 IN kyo-Ya(南花島中町196)
はれの日サロン(常盤平3-10-1 セブスタウン常盤平1階)
omusubi 不動産(稔台1丁目21-1 あかぎハイツ112)

「ぽっく」の配架にご協力いただける
お店・施設を募集します!

ニュースレター「ぽっく」を、お店や施設に配架していただませんか? ご協力いただいたお店・施設は、この欄で名称・所在地等をご紹介します。もちろん、無料でお届けし、部数もご要望に応じます。広告掲載も募集中です。詳しくは、まつど市民活動サポートセンターまで、お電話・メール等でお気軽にお問合せください。

まつど市民活動
サポートセンター

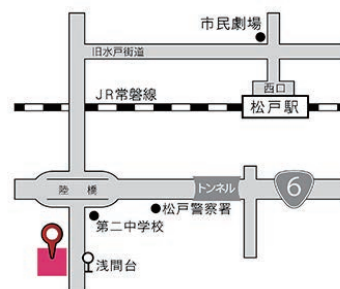
〒271-0094 松戸市上矢切 299-1(総合福祉会館内)

TEL: 047-365-5522 FAX: 047-365-5636

E-mail: hai_saposen@matsudo-sc.com

URL: <http://www.matsudo-sc.com/>

facebook: <https://www.facebook.com/matsudo.sc>



◎開館時間: 月曜～土曜…9時～21時
日曜…9時～17時

◎休館日: 第1・第3水曜、年末年始(12/29～1/3)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、施設利用に制限がある場合があります。詳細はサポセンホームページをご覧ください。

編集後記



コロナ禍の中での成長。リアルでの集まりが限定され、サポセンのスタッフも団体の方々も確実にオンライン会議スキルが上がっています。(ひ)