ChikakoDayori

第１３号発行：豊島区･地域活動交流センター運営協議会



Contents

01－03

NPO法人いきがい安心ジョイフル結の会
東　三千代 氏

04

地域活動交流センター運営協議会
活動報告（交流会）

―ＮＰＯ法人いきがい安心ジョイフル結の会―

23区で一番高いといわれている豊島区内の独居高齢者の割合。独居高齢者の孤食解消や地域のつながり作りに取り組む「いきがい安心ジョイフル結の会」。

今回は、温かい「だれでも食堂」を運営する団体の皆さんに、活動への想いやこれからの展望についてお話を伺いました―。



NPO法人いきがい安心ジョイフル結の会
代表
東 三千代 さん
AZUMA MICHIYO

地域のつながりを、おいしい食卓から。
誰もが笑顔になれる「居場所」づくり

この活動を始めた「きっかけ」や「当時の想い」について教えてください。

私たちがこの活動をスタートしたのは、令和三年のことです。活動の根底にあるのは、「生きること は食べること、そして食 そが一番の幸福への道である」という強い思いです。今の社会では、一人暮らしの高齢者、いわゆる「独居高齢者」の方が増えています。一人で暮らしていると、どうしても日々の生活にふとした不安を感じたり、一人で食事をする「孤食(ここしょく)」の寂しさに包まれたりしがちです。

また、自分のためだけに毎日きちんと食事を準備するのは、体力的な手間もかかりますよね。そうした日常の不安や寂しさを、少しでも払拭したいと思ったのがきっかけです。ここに来れば、食事を準備する手間も省けますし、何より相手に気兼ねすることなく、誰かと一緒に「おいしいね」と言い合いながら食事をする楽しみを味わうことができます。食堂は坂の下にあり、坂を下るのが難しい方のために、坂の上でもお弁当を代金ドネーション制で配布しています。

そんな温かい居場所を地域に作りたいという一心で、今日まで活動を続けてきました。

普段の活動の中で、特に盛り上がるイベントや、大切にしている日常の風景はありますか?

私たちの食堂を支えてくれているのは、八名のボランティアスタッフです。全員参加で行う調理の時間はいつも最高に盛り上がります。ワイワイ言いながら作る時間が、私たち自身にとっても大きな生きがいになっています。

そして、私たちが何より大切にしているのは、食堂に来てくださる参加者の皆さんの笑顔です。参加者の皆さんは、温かい食事はもちろんのこと、食事中や食後にみんなで交わす「おしゃべりの時間」を本当に楽しみにしていらっしゃいます。特に男性の高齢者は政治や社会問題に関心を持つ方が多く、そうした話題を通じてコミュニケーションを密にとる工夫をしています。

現在はNPO法人として活動していますが、ボランティアだけでなく、食堂に足を運んでくださる高齢者の方々も含め、現在は三十数名の会員によって支えられています。

また、食の場だけでなく、地域住民の皆さんのための「コンサート」を年に二回開催しています。日頃の感謝を込めて会員の皆様は無料にしているのですが、みなさん楽しみにしてくださっています。

五十名を超える方々が聴きに来てくださいますよ。

活動を続ける中で、「やってよかった！」と感じる瞬間や、うれしかったエピソードを教えてください。

やはり、食事が終わった後に皆さんが笑顔で「おいしかった！」と言ってくださる瞬間ですね。「次もまた頑張ろう！」という私たちの大きなやる気につながっています。

最近うれしかったのは、参加者の方から「今日の料理、とってもおいしかったから、ぜひ家でも作りたい！レシピを教えてくれませんか？」と聞かれることが増えたことです。私たちが心を込めて作った味を、ご自宅の食卓にも持ち帰って楽しもうとしてくださる。そんな風に、食を通じてお互いの距離がグッと縮まる瞬間に出会えるのが、本当にうれしいですね。

今後、新しく挑戦したいことや、読者の方々へ一番いま伝えたいメッセージをお願いします。

今、私たちが新しく挑戦し、地道に進めているのが「地域の高齢者施設との連携」です。「近隣に住む高齢者の方に向けて、施設で食事を提供してもらえないだろうか」と、色々な施設に足を運んで相談を重ねてきました。その想いが実を結び、二年前から一つの施設が協力してくれるようになったんです。現在は月に一回、その施設内のロビーをお借りして、一食五百円というお手頃な価格で、夕食を提供していただいています。

こうした協力してくれる施設が地域にもっと増えれば、より多くの高齢者の方に、身近な場所で団欒（だんらん）の機会を提供できるようになります。一人でも多くのシニアが寂しさを感じず、地域で安心して暮らせる仕組みを、これからも広げていきたいと思っています。



取材メモ

取材中、いつもお弁当を受け取りに来る方の姿が見当たらず、代表がすぐに電話をかける場面に立ち会いました。

数十分後、その方は「日にちを勘違いしていた」と笑いながらお弁当を取りに来られたが、この何気ないやり取りこそが、独居高齢者を支える見守りの実践なのだと感じました。



年に２回のコンサート。
皆さん真剣に聴いています。



本日のメニュー。
バランスよく作られてます。

【開催レポート】
地域活動の課題について語る、交流会を開催しました!

としま区民センターにて令和八年六月十九日(金)、区内で活動する団体が参加し、日頃の活動のヒントを見つける「交流ワークショップ」を開催しました。

今回のテーマは、多くの団体が直面している二本軸①「会員確保・運営の担い手不足」②「デジタル活用(情報発信、SNS、AIなど)」という、これからの地域活動には欠かせない、しかし一筋縄ではいかない課題です。

答えが出ないからこそ、話す価値がある。

「会員確保と「デジタル活用」――どちらも多くの団体が頭を悩ませているテーマです。話し合いの冒頭は、互いに様子をうかがうような雰囲気で言葉が出にくい時間もありました。ところが、一人が話し始めたことをきっかけに発言が次々と続き、会場の空気は一気に和やかになっていきました。今回の限られた時間の中で、明確な「正解」や「解決策」にたどり着くことはできませんでしたが、参加した皆様の表情はとても晴れやかでした。「他の団体も同じことで悩んでいると分かってホッとした」といった声が次々と上がり、課題を共有し、多様な意見を交わすことことそのものに大きな価値があると実感できる時間となりました。

やっぱり「対面」で話すのが一番!

近年はオンラインでのイベントや参加も増え、便利になった一方で、今回の交流会後には参加者から次のような感想がありました。

「最近は画面越しのやり取りも増えているけれど、やっぱりこうして同じ場所に集まり、対面でお互いの顔を見ながら話すのが大事ですね!」

膝を突き合わせて話すからこそ生まれる熱量や、ふとした雑談から広がるアイデア、それこそが、地域のつながりを豊かにする原動力なのだと改めて教えられました。

一緒に語り合う参加者を大募集しています!

この交流ワークショップは、今後も定期的に開催していく予定です。また、参加している団体が少ないというのが、今の交流会の課題となっています。

「他の団体の話を聞いてみたい」「活動をもっと盛り上げたい」という方、大歓迎です!

次回はぜひ、あなたの声もお聞かせてください。



会員不足とデジタル活用のテーマについて真剣に話しています。
答えはなかなか出ませんでしたが、集まって課題を共有することが大事ですね。

地域活動交流センターってなあに?

「話し合える場所が欲しい」「仲間を増やしたい」「専門的なアドバイスがほしい」…

そんな皆さんの想いを形にするための、**地域活動の拠点**です。NPO法人や地域活動団体、そしてこれから何かを始めたい方まで、誰もが気軽に立ち寄れる場所です。

▶基本情報

所在地:豊島区西池袋2−37−4
としま産業振興プラザ(IKE・Biz)4F
総合案内受付時間:月曜日〜土曜日
(年末年始・祝日・毎月最終月曜日を除く)
10:00〜12:00　13:00〜18:30
TEL:03−6907−3110
地域活動交流センターHP➡