

こんな活動をしています

精神保健福祉ボランティアの会「ひだまり」

人が集まって、コーヒーを飲みながら、おしゃべりしたり、音楽を聴いたり、くつろげる場所があると聞いて、「喫茶サタデーひだまり」がオープンしている土曜日の午後、元気村おがわ東の2階を訪ねると、そこには、文字通り「ひだまり」の温もりと心地よさがありました。

開店して15分ほどというのに、7つのテーブルのうち4つのテーブルが客で埋まっていました。10人ほどのスタッフが客の注文をとったり、コーヒーと紅茶、ジュースをカップに入れたり、それを各テーブルに運んだり、忙しそうです。客と親しそうに話しているスタッフもいます。常連客なのでしょうか？

客は、1階にある地域生活支援センターあさやけの交流室に来る人たちのグループ、高齢の男性、高齢の女性、小さな子供を連れた母親、グループもいれば一人で来ている人もいます。一人で来ている人にはスタッフがさりげなく声をかけています。さすが、心遣いが違うと思いました。

飲み物の値段を聞いて驚きました。どれも、クッキーが付いて100円です。小平駅前の永田珈琲から買ったコーヒー豆と天然水でつくるコーヒーは、スタッフみんなで味見して創りあげたオリジナル、それが100円なんです。どうして？ この疑問に副代表の斎藤廣子さんは、「ここに来ると友達に会えたり、新しい出会いがあったり、私たちも楽しんでるんですよ」と、答えられました。

ステージでは紙芝居、次いで沖縄の楽器・さんしんの演奏、さらに他では聞けない「のこぎり」の演奏が2回ありました。時には踊りやオカリナ等の演奏、カントリー・ミュージックもあるそうです。これも来る楽しみの一つになっている感じでした。やっている人は「やらせてほしい」と申し出たボランティアも多く、演奏することを楽しんでいるのです。

福祉会館で10年くらい続けられていた、障がい者が余暇をすごす「サタデー広場」事業を受け継いで3年前に始まった「喫茶サタデーひだまり」ですが、スタッフも客も演奏者も、それぞれに楽しみを見つけて週末の午後のひとときを過ごしている姿を見て、私も仲間に入りたい、と思いました。

DATA

喫茶サタデーひだまり ●毎月第3土曜日、午後1時30分～4時、小平元気村おがわ東2階・第2会議室で開催

【ひきこもり相談支援】 毎月第2火曜日、午前10時15分～11時45分、小平元気村おがわ東2階・あすぴあ会議室、無料、問合せは、地域生活支援センターあさやけ（電話042-345-2077）

【精神保健福祉講座の開催】 講座の案内は、市報、福祉だより、ボランティア便りなどで行っています。問合せは、小平社会福祉協議会ボランティアセンター（電話042-346-1424）

【施設でのボランティア活動】 ○救護施設あかつき…毎月第4月曜日、14:00～「喫茶オアシス」 ○あさやけ第2作業所…毎月第2金曜日、14:00～「喫茶スペースひだまり」

うたごえ in 元気村

昭和52年、西新宿の“ともしび”が閉店して以来、うたごえ喫茶の名前は聞かれなくなりました。ところが地域で復活し、小平元気村おがわ東では、「うたごえ in 元気村」と呼ばれています。月1回の活動日にお邪魔して、みなさんにお聞きしました。



手作りの横断幕が目立ちます。「青春時代」の昔歌、「年金時代」も歌います

毎回の参加者は50人から80人。参加費を払って飲み物を選び、お菓子をもらって席につきます。スタッフに渡すリクエストカードで曲が決まります。歌詞はスタッフ手作りのパワーポイントをプロジェクターで大写しにします。“ともしび”的伴奏者だった小島弘道さんがアコーディオンを鳴らします。手拍子が入っていきなりの盛り上がり。マイクの前で歌い続けるツワモノもいて青春そのもの会でした。

みんなが好きなように一緒に歌う「うたごえ in 元気村」は、萩山団地に住む村瀬喜之さんが仲間数人と相談して始めたものです。「一人暮らしの高齢者が多い。歌を通してつながっていくことができればと……」。団地自治会や悠々クラブ（団地高齢者クラブ）に声をかけたり、チラシをまいたりしたところ賛同者が広がっていきました。悠々クラブ会長の町田愛子さんは「若い頃は勤労動員ばかりで何もしなかった。来ない人がいると電話をして様子を尋ねます」と言い、会代表の荻島好次さんは「ここはスタッフに恵まれている。自ら楽しまなくては」と答えました。他のスタッフたちも「みなさん、一度来ると楽しいのでまた来ます」「一歩踏み出さなくては」と言い、参加者は、「東村山から」「西東京市から」「夫の運動で、ご近所の方と一緒に来ました」「気持ちのいい歌ばかりですね」等々と答えました。

最後は男女が交互に並び、手をつなぎます。そして「今日の日はさようなら」を歌って来月の再会を約束しました。

どの人の顔も輝いて見えました

DATA

活動日 ●毎月、月末の月曜日、18:30～21:00
活動場所 ●小平元気村おがわ東
参加費 ●500円
会員数 ●20名（スタッフ）
連絡先 ●042-344-5985（村瀬）

Vol.
5

あすぴあ登録団体中、取材希望のあった団体を訪ねて活動を紹介します。取材希望の団体は、あすぴあまでご連絡下さい。

小平ターゲットバードゴルフ協会（小平TBG協会）

春季市民スポーツ大会を数日後に控え、約70名の会員が練習に余念がないグラウンドで、会長の牧健二郎さんと副会長の竹之内千恵子さんからお話を伺いました。その時、ターゲットバードゴルフがスポーツ祭東京2013でのデモンストレーション種目に決まったというニュースも聞きました。

日本TBG協会は東京都に24の団体がある全国規模の組織です。初代、現3代と小平の会長を務める牧さんは、知人に誘われておもしろさがわかったので、平成12年に友人13人と会を立ち上げました。公共施設にチラシ・ポスターを置き、お店に掲示を頼み、口コミで勧誘して会員を増やしてきました。また短期・長期の体験教室を開いたり、TBGの知名度アップのために駅頭でチラシ入りポケットティッシュを配ったり普及に努めました。そうして、今や東京都でも4、5番目の会員数を誇る団体に成長しました。

練習は、8時45分からの朝礼に始まります。準備体操、連絡事項の伝達後、役割分担によりコースづくりをします。約2時間かけて4人1組で18ホールをまわる個人競技です。TBGは最もゴルフに近いと言われ、ニュースポーツの中で唯一障がいのある方と一緒にプレーできるスポーツだという説明でした。

参加している人たちは楽しそうに体を動かしていました。以下は参加者の声です。
健康増進のために来ています / 夫婦で「下手だな」と言しながら、廻ります / カゴに入るといい気分 / スポーツは初めてだが、体を動かして楽しい / テニスをしていた。激しく動かなくてもいいのが気に入っています / バレーをしていました / 年寄りのスポーツとして良い / 月500円で週2回できる / ゴルフをしたような気分 / 集中しないとうまくならない / 知人に誘われて入会しました

ホールに入るのは難しく、入会して1ヵ月はコースに出ないで練習します。お手本は竹之内さん



スポーツ祭東京2013のポロシャツを着てプレーする牧会長

DATA

活動日 ●毎週水曜日・金曜日（小雨決行）
活動場所 ●萩山公園グラウンド
参加費 ●月500円
会員数 ●100名
連絡先 ●042-343-7124（牧）
*月1回月例大会開催。東京都の大会にも参加

開催報告

第5回市民活動交流サロン 元気な年のとり方

開催日時：3月30日（金）14時～16時

●ゲストスピーカー



浅見玲子さん
(小平市女性のつどい)



射水康夫さん
(楽しいクラシック音楽の会)



中澤重吉さん
(パソコン復習塾)



大友和夫さん
(小平紙芝居サークル・ともしび)

長い間、市民活動に関わってきた方々をお迎えして、交流サロンをひらきました。

最初に、30年以上の歴史がある小平市女性のつどいの浅見玲子さんが話しました。「男女が一緒に物事を考え、企画・運営していくこう」ということで始まった活動を語り、「活動は地域で 視野は世界へ」が大事だと結びました。

次に、楽しいクラシック音楽の会の射水康夫さんが、退職後出会った趣味のクラシック音楽の楽しさを話し、家族の協力もあってこれからも続けたいという気持ちを述べました。

三番目に中澤重吉さんが、パソコンで習ったことを忘れないために開いている、復習塾について話しました。高齢者が家にこもらないようにと、外の会場を借りて行っているということでした。

最後に、小平紙芝居サークル・ともしびの大友和夫さんとお仲間の方が大人向けの紙芝居、『あかんばばあさん』と『村一番の桜の木』を上演しました。会場からの「うまいねエ」「自信のあるしゃべり方ですねエ」との声に、大友さんは「会員は28歳から83歳まで。みんな素人ですよ」と笑って答えました。

どの会も活動を続けることができたのは、市民が自由に使える場所として公民館、地域センター、あすぴあなどの公共施設が小平市には多数あるからではないでしょうか。

