

「居場所あいあい」始めました(焼津市)



オープンイベントの様子

昨年(令和元年)3月の居場所「さくら会」に続き、昨年(令和元年)11月12日、やはり焼津市居場所づくり講座1期生の山本邦代さん(77歳)が、ご自宅で火曜金曜の週2回ペースで「居場所あいあい」をスタートさせました。



「居場所あいあい」をオープンさせた山本さん



手作りのクリスマス飾りは太田さん作

今はとても元気そうな山本さんですが、60歳を過ぎて病気をし、65歳になったら夫婦でゆっくりしようと考えていたところ、2016年に再び大病をされたとのこと。翌年にはご主人を亡くされ、やっと元気を取り戻されて何かボランティアがしたいと考え、模索していたところで居場所づくり講座に出会ったのだそうです。

近隣の方たちにお喋りとお食事の場を提供できる気楽な居場所として、肩ひじ張らずに・と大らかに構え、以前営まれていた喫茶店の仕事で手慣れていた珈琲やランチ作りを活かした場になっています。同じ講座1期生で近くに住む太田さんにも、時間の都合がつかうときにはお手伝いをお願いしています。



体操はていねいに



1月9日(木)、いつものように10時に集まると、まずは美味しい珈琲でお出迎え。お喋りしながら一服した後、体操をします。

かかと落としとスクワットは30回。20回を過ぎるときつくなりますが頑張っ！一つ一つの動きごとに「ここを意識して」と、何となく流してしまわないよう声が掛かります。家ではなかなかできないけど、ここに来ると必ず体操ができて最近随分身体の動きが楽になってきた、という声が聞かれました。



90歳の頼れる先輩！

体操が済むと緑茶が出て、またお喋りに花が咲きます。健康や食べ物に関する話には皆関心が強いので、それぞれが持ついろいろな情報を披露しながら、話がどんどん広がっていきます。

私が12月に伺った日には都合で来られなかったという90歳の沢田さんにも今回はお会いできました。しっかり張りのある声や、毎日のラジオ体操などで鍛えた体はとても90歳には思えません。運転はこの3月がちょうど車検になるので、いよいよ免許返納のつもりだとか。自転車でどこへでも行けるからと不安もないそうで、本当に何キロも離れたところまで日常的に走っていくというお話には、驚くばかりでした。「膝と腰をしっかり保ち、体幹を鍛えるのが健康の要」という言葉にも説得力を感じます。独り暮らしですが、自宅で作る野菜や果樹、魚中心の食事にも、その健康の秘訣がありそうです。いろいろな仕事に携わってきたこともあり、知識が広く、まさに「頼れる先輩」という感じです。



栄養もボリュームもたっぷりのお昼ご飯

11時半になると、準備してくださっていた昼食の時間。12月に伺った日はゴボウ入りのとろろ汁ランチでしたが、今日はリクエストだったというヒジキ等の煮物がたっぷり。なますの横には酢で締めた鱈の刺身が付き、しじみのお味噌汁もたっぷりです。

容器を用意してくれてあり、食べきれない分は「夕食のおかずが助かる～」と言いながらお皿から移して

お持ち帰り。これもご近所の居場所でなければできないことです。



[沢田さんから畑で獲れたみかんやサツマイモの差し入れ](#)

お開きになるタイミングで、「大きくなりすぎたサツマイモがあるから食べるなら持ってくるよ」と沢田さんが家まで取りに行ってくださいました。始めに持参してくださったレモンやみかんなどと共に、たくさんのお土産になりました。

開設時にはご近所や地区の老人会へご案内し、民生委員の方にも声掛けをして頂き、現在は毎回4～7人程が集まるそうです。これからもチラシを作ったり、散歩で顔を合わせる人たちにも地道に声掛けをしながら皆さんに知って頂き、息長くやっていきたいと、朗らかな笑顔の山本さんです。

これからも「居場所あいあい」がますます皆さんのかけがえのない拠り所になっていきますよう、期待しています！

居場所あいあい(焼津市大住) 火曜 金曜 10～12時 ランチ込み 500円
連絡先 054-627-5541

志太榛北地区担当特派員 増田昌江