

ACT

通信

特集 P4-5

自分のための生きがいをつくる場所 いつも自分が主役

NPO法人シニアライフセラピー研究所



デイサービス「カルチャースクール亀吉」の入り口。中の直売所では、デイや就労支援事業所の利用者さんがつくったパンやお弁当などを販売

- P2 まちの縁がわ国立 ほっとスペースかふえカサムシカ
介護予防・日常生活支援総合事業通所型サービスBに参入しました
ACT市民後見人養成講座 最期まで自分らしく生きたいひとの伴走者 市民後見人になろう！
- P3 みんなのアビリティ共済 親切！スピーディーな対応が嬉しい！
教えて！介護のコツ「家庭介護技術教室」があったらいいな！と思いませんか
- P6 ACT会員意見交換会を開催しました
理事会だより ACT総会にご参加ください
- P7 政策提案委員会より 訪問介護報酬引き下げ！！大問題
こども基本法制定と子ども支援 東京都の子ども条例の制定と子どもの権利施策の取り組み
- P8 いきいきサークル紹介 着物リメイク“ちくちく”（府中市）
ACTコミュニティ活動応援基金助成団体決定！
3人でGo!!

自分のための生きがいをつくる場所 いつも自分が主役

NPO法人シニアライフセラピー研究所

藤沢市鵜沼海岸にあるNPO法人シニアライフサポート研究所は、「夢をかたちに」をスローガンにかかげ2006年に設立、20年近く活動を続けてきました。現在は介護保険、障がい福祉、不動産(住まいの問題解決、居住支援)などの15の収益事業と、地域福祉、傾聴、海外支援など28のボランティア事業と合わせ43の事業を行なっています。

理事長の鈴木しげさんにお話を伺いました。



代表の鈴木しげさん。
視覚障がいですがサングラスがダンディ

地域福祉はまずまちづくりから

鈴木さんは1996年からホームヘルパーとして現場で働き、その後NPO法人を立ちあげ1人ケアマネジャーとして事業を始めました。そして事業で得たお金を活用して地域に必要なものを沢山つくり、現在では鵜沼地区社会福祉協議会理事、子ども会や鵜沼つながり隊なども主催しています。

鈴木さんは、前職では、大手医療福祉法人で施設の立て直しや立上げを行なっていましたが、経営方針に違和感があり、地元に戻り地域福祉の向上を目指した活動に方向転換しました。鵜沼のまちを若い世代も高齢者も一緒に楽しめるまちにしたい、その実現に向けて様々な取り組みをして、今や鵜沼には若い世代がどんどん増えています。

最初は自宅の空いているスペースで居場所をスタートさせ、ご近所さんに声をかけて、美味しいものを食べおしゃべりをする、そこから自然に支えあいのシステムができました。集まった人で地域に何が欲しいか、それをつくるにはどうしたらいいかも自分たちで知恵を絞る、こちらでお膳

立てするのではなく、高齢者も持てる力を発揮して主体的に活動することで元気になります。最初は地域のつながりをつくろうと、色々な場に参加して親しくなりました。やがて介護の相談が増え、必然的にヘルパーステーションを開設、そこから事業やボランティア活動などが広がっていきました。

一人ひとりの力を発揮して

障がい者就労継続B型事業で行なっているパン工房と、地域密着型・共生型デイサービスを見学しました。「パン遊房亀吉」は藤沢市でも有名なパン屋さんで、ふるさと納税サイト「さとふる」パン部門ランキング1位にもなりました。材料は国産小麦・天然酵母、からだにやさしいパンを優しい気持ちで作っています。ここに通う利用者さんは「毎日仕事に来るのが楽しみで、創作パンも次々に考えています。」と笑顔で話され、天然酵母のふんわりとしたいい香りが店いっぱいに広がります。



カフェ＆ランチ・レストラン「かめキッチン」。デイサービスの利用者さんとボランティアさんが調理をします

デイサービスは、来所した時に運動をするか調理をするかを決めます。調理の利用者さんは有償ボランティアとして、併設のカフェ＆ランチ・レストラン「かめキッチン」の厨房でボランティアさんと一緒に料理をつくります。90歳の認知症の利用者さんがレタスをちぎってサラダづくりなど、出来る事は積極的に任せています。また古い建物なのでバリアフリーではありませんが、それは逆に機能訓練になります。職員は2～3名+ボランティアの少人数で、ケアされるのではなく持てる力を発揮して「デイサービスは当事者がつくっていく」を基本にしています。ここでは利用契約の際に3つのルール、「お互いさま」「事故は起きる」「サービスはしない」に同意してから、デイサービスを利用するそうです。



パン遊房亀吉
障がい者就労支援事業所の利用者さんが丁寧に作っています



鈴木さんは、「私はほとんど動かなくても、人に任せることで出来てきた。当事者自身で必要なしみを自分でつくることが大事です」とおっしゃいます。

また驚いたことに2025年は介護保険からの撤退を考えているそうで、「縛りがなくなれば、もっと自由に色々なことが出来ます」とおっしゃいました。多くの事業を立ち上げてきた鈴木さんですが、気負いなく自然体でお話しされます。聞けば聞くほど納得で、目からウロコでした。

年齢・障がいなどは関係なく、個人が持てる力を発揮して楽しく暮らせるまちをつくることは、ACTの理念と同じです。シニアの経験を大いに活かして、人と地域を豊かにする実例としてお話を聞いて元気をいただきました。

◎連絡先

NPO法人 シニアライフセラピー研究所
<https://slt.tanemaki.fun>
 亀吉本店/パン遊房 亀吉
 神奈川県藤沢市鵜沼海岸7-20-21
 電話：0466-34-8550

法人名の由来は「人生経験豊富な知恵者であるシニアの人生(ライフ)を活用して、世の中をよくしていく療法(セラピー)を研究していく場」