

中部
(島田市)

居場所

サヨばあちゃんの休憩所

山里の小さな駅舎が居場所 “食”と“おしゃべり”の力で高齢者を元気に

20年間にわたって地元の高齢者に手作りのお弁当や惣菜を届け、見守りを続けてきた島田市川根町の諸田サヨさん。そのきっかけは本当にちょっとした思いつきでした。「ちょうど私が定年した頃のこと。ご近所に高齢者が増えてきて買い物やご飯づくりに不便されているのを知り、“うちの惣菜を多目に作って届けよう”と始めました」と話します。地域の仲間呼びかけ配達をスタート。その後、無人駅となった駅舎を借りて厨房に。島田市からの委託を受けてお弁当の配食をするようになりました。平成23年に放送されたテレビ番組を見てサヨさんのことを知った人が駅舎を訪れるようになり、待合室を居場所に改装。平成25年からは「サヨばあちゃんの休憩所」として開放。地域の人はもちろん、全国各地からサヨさんに会いに抜里駅を訪れます。平成28年4月1日諸田サヨさんが大井川鐵道抜里駅名誉駅長に就任しました。

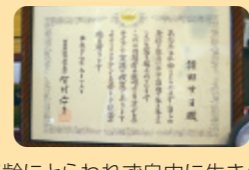
ここに注目!!



朝5時過ぎから準備。そう広くはない厨房ながらも、サヨさんははじめベテラン主婦の皆さんが手際よく調理をしている。



居場所は土曜・日曜にオープン。運が良いとワンコイン500円でランチがいただけます。落花生を使った抜里独特の煮豆など素朴な郷土料理も並びます。



年齢にとらわれず自由に生き生きとした生活を実践している事例として表彰される「エイジレス・ライフ実践事例」や平成26年度熟年メッセージ大会(しずおか健康長寿財団主催)でグランプリを受賞。

DATA

☎非公表
島田市川根町抜里
(大井川鐵道 抜里駅)

開設時間 / 土曜・日曜(ランチは11:30~)
アクセス / 大井川鐵道抜里駅
駐車場 / 有
運営主体 / 妻の会
代表者 / 諸田 サヨ
※視察は多数の場合事前の電話連絡必要
054-221-2975(静岡県庁長寿政策課)
Facebookページあります [f | さよばあちゃんの休憩所](#)



月の半分くらいは、お昼前に地域の高齢者にお弁当を届けます。玄関先で、いつもおしゃべり。地域の皆さんはその時間を心待ちにしています。

西部
(浜松市)

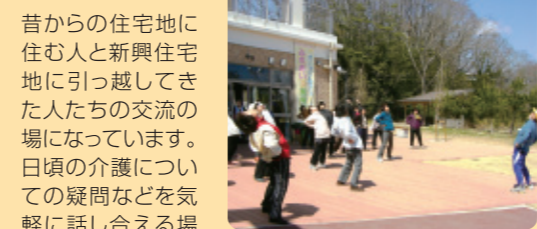
居場所

オープンカフェ きじの杜

新旧住民の交流も 幅広い年齢の人が気軽に立ち寄れる居場所

総合福祉施設「きじの里」の一角にあるオープンカフェ「きじの杜」。ここは、約40年前に造成された住宅地と新興住宅地の境目に立地し、定年前後の世代や赤ちゃんのいる若い家族まで双方の住民の出会いの架け橋になっています。大きな窓から眺めるロケーションは抜群。地域の人たちの散歩コースでもある積石塚古墳公園からもカフェに入ることができるので、ふらりと訪れる人も多いそう。淹れたてコーヒーなどドリンクは100円、手作り肉まんドリンクのセットが220円など、リーズナブルな価格も魅力です。「体操教室」や、唱歌や歌謡曲をアカペラで歌う「歌おう会」などさまざまな教室も開催。「子ども食堂 きじの杜」(毎月第1土曜日11:30~)も開設。赤ちゃんからお年寄りまでゆっくりと過ごすことができる癒しの空間です。

ここに注目!!



昔からの住宅地に住む人と新興住宅地に引っ越してきた人たちの交流の場になっています。日頃の介護についての疑問などを気軽に話し合える場であり、専門的なことは併設の福祉施設へ相談するなど対応をしています。



〈子ども食堂 きじの杜〉
開催日時: 毎月第1土曜
11:30~15:00
料金: 子ども無料、大人300円
参加の場合は事前予約必要

DATA

☎(090)1784-8151
浜松市浜北区染地台5丁目4-3

FAX / 053-464-8150
URL / <http://amidasu.org/>
E-mail / min9@giga.ocn.ne.jp
開設時間 / 9:30~16:30(月~金曜)
アクセス / JR浜松駅から遠鉄バス上島・内野線「内野台3丁目」下車徒歩2分
駐車場 / 7台
運営主体 / NPO法人 ねとわあくアミダス
代表者 / 青古 光子(理事長)
※視察は事前の電話連絡必要



時間を気にせずゆっくりと過ごせます

西部
(森町)

居場所

森のこかげ

笑って、しゃべって、美味しく食べて!! お達者の秘訣はここにあり

「森のこかげ」の開設は平成26年春。町内でサロン活動をしていた介護予防サポーター養成講座の修了生が中心となって立ち上げた週3回の居場所です。オープンから5年目に入り、週3回の開設日を心待ちにする人が増え、着実に地域に根付いてきています。とりわけ、一人暮らしの方が、「昼食だけでも温かいものが食べたい」と定期的に訪れたり、地域包括支援センターでも単身者や高齢の方の健康を気づかって、ここで食事することを勧めたり、「森のこかげ」が地域になくはならない存在となっています。ゆっくりおしゃべりをして、美味しいものを食べた後、「今日も頑張れる!」と言って帰っていく利用者さんの姿がスタッフの生きがい。オレンジ色のTシャツ姿でパワフルに働いています。

ここに注目!!

和室でゆっくりとランチタイム
昼食時は混みあうことが多い「森のこかげ」。地元の食材を使ったランチは300円。食後のコーヒー、紅茶は50円。コーヒー(茶葉付き)は100円。食材の多くは支援する人たちが提供しています。



寿司店だった店舗を再生
以前は寿司店だったという店舗。カウンターにその名残があります。



手作り品や野菜を販売
手芸などの手作り品を店内で販売。時には地元産の野菜や加工食品も格安で並び、こちらも買物に不便をしている利用者にも好評です。

DATA

☎(0538)85-3637
周智郡森町森22-4

開設時間 / 月・水・金10:00~15:00
アクセス / JR袋井駅から静鉄バスにて森川橋下車徒歩7分
駐車場 / 有
運営主体 / 森の居場所
代表者 / 寺田 せつ子
※視察は事前の電話連絡必要



大きなテーブルを囲みながら一緒に食べるランチ。知らない人同士でも、いつのまにか笑顔で語り合う姿が見られます。

西部
(浜松市)

居場所

現役っこクラブ

地域での自立した生活をサポート 心配や困りごとがあったら気軽に声をかけて

「現役っこクラブ」は、「自立した高齢者を増やすための居場所を作りたい」と、平成13年からデイサービスを運営してきた「ここ倶楽部」に併設して、平成25年6月に、NPOライフケア浜松が開設しました。ここは、病院への送迎や掃除などの生活支援の拠点であり、井戸端会議や講座開催のためのスペースとして、地域の人達に開放しています。毎週定期的に開催しているエアロビーションやウォーキング、健康輪投げには、地域の人々が積極的に参加しています。さらに、足つまマッサージ、健康講座、寄せ植えなどの講座を随時実施し、また、オープンキッチンを活用して、毎週水曜日の午後には喫茶を開店するなど、地域の人々の交流の場として定着しています。年間交流人口4,300人(平成28年度実績)

ここに注目!!



ウォーキングや健康輪投げ、エアロビーションなど地域の人々の交流と健康寿命場を用意しています。予約制で「現役っこ食堂」としてランチを提供したり、毎週水曜日の午後には喫茶を実施しています。喫茶では、月1回、市内のお茶屋さんによる「わ輪和喫茶」を開催し、地元のお茶を味わっていただいています。



食は元気のみなもと、さまざまなイベントを通して楽しく食べる



庭の掃除、病院の付き添いなど生活の中でのちょっとした困りごと、生活支援の活動が増えています。60代が活躍中です。

DATA

☎(053)544-7788
浜松市南区恩地町263

URL / <http://www.genekikko.com>
E-mail / life.care@asahi-net.email.ne.jp
開設時間 / 9:00~17:00(月曜~金曜)
毎週水曜日13:30~15:30
喫茶コーナー開設
各種講座参加料金はその都度設定
アクセス / JR浜松駅から遠鉄バス遠州浜行で芳川西下車徒歩5分
駐車場 / 有
※視察は事前の電話連絡必要
1時間、お一人300円(資料代)で対応しています。
運営主体 / 株式会社LCウェルネス、NPOライフケア浜松、地域福祉向上委員会三者の協同運営
代表者 / 見野 孝子(代表取締役)



転ばぬ先の知恵講座や料理教室、元気で生き生きのための各種講座を開催中です。