

《 集 落 ワ ー ク シ ョ ッ プ ・ ア ク シ ョ ン プ ラ ン 》

ふれあい・いきいきサロン活動の 知恵袋

集落 W・S から生まれたアクションプランが
“サロン”と“高齢者”を結び地域を元気にしています



2012 年 7 月

制作

飯豊町社会福祉協議会

(株)地域計画研究所

はじめに

ふれあい・いきいきサロンは、“住民自身が取り組む出会いの場”“交流の場”“仲間づくりの場”として全社協から提案され15年が経過しました。

一定の生活圏域の中で、誰でも、どこでも気軽に集まることができ、「個」を支え「孤」を防止することを柱とした住民による地域福祉活動の代表的な事業になったと言えます。

社協が仕掛け人となり年々進化を続けてきたこのサロン活動は、高齢社会の中で地域コミュニティを基盤とした「互助」の働きを加速する最も有効な手段となっており「地縁」を磨き上げ“有縁社会”を目指す私たちにとってなくてはならないものとなっております。

近年では、少子高齢化が社会問題の様にとらえられてきておりますが、高齢者が増えているという「現象」をあるがままに受け止め、高齢者が多い時だからこそ成せる「業」をとともに考えていくことが重要であることを本会の活動指針にもくっきりと明記しているところです。

この地で懸命に生きてきた高齢者が周りから大切にされ健康でいきいきとした生活を営めるために集落の人々が主役となり、年金だけの暮らしが大変な高齢者がいれば自分達で何かできる取り組みはないかを考え、集落を元気にするために高齢者が出来る役割はないか話し合うことも今、サロンでは静かに行われております。

この知恵袋には、これまで介護予防や生きがい支援の対象としてきた高齢者が築いてきた暮らしの知恵や楽しみの工夫が紹介され、サロン活動だけでなく集落を良くしていくための方法が詳しくまとめられており、高齢者はサービスを受ける側、支えられる側という社会通念を覆す可能性がサロンには秘めております。

この報告書の作成にあたり継続的にご指導頂きました地域計画研究所の井原先生に心から感謝申し上げながら、更に集落の方々がお互いに関心を広げ、相互につながりを持って暮らして行ける地域づくりにつながればと願います。

平成24年7月

社会福祉法人 飯豊町社会福祉協議会
会長 舟山 兵八郎

I 食について～手軽に出来る・楽しく食べるために～

①白菜なべ

家庭菜園として「白菜」を栽培しているご家庭は多いと思います。特に、寒い時期にみんなで肩を寄せ合って「鍋」を食することは、町内いたるところで見受けられる光景です。

サロンなど高齢者の集まりの場で「白菜鍋」をするのも良いですが、ご家庭で、お年寄りから子供たちまで一緒に調理してみることによって、おじいちゃん、おばあちゃんの作った白菜の味が際立つと思います。子供達が、「白菜」を美味しいと頬ばって食べてくれれば、家で作った野菜の有難さや、おじいちゃん、おばあちゃんの畑仕事に家族みんなが関心を持ってくれるのではないのでしょうか。鍋が完成するまでの間、家族みんなが団欒しながら、とびっきりの「白菜鍋」で冬の寒さを乗り切りましょう。



《白菜鍋の作り方》

●準備するもの(5人用) /

土鍋、カセットコンロ、白菜1、豚バラ200g、酒、醤油、調味料

- ①鍋の底に白菜の外側の部分を敷き、焦げのないよう日本酒を入れる。
- ②白菜は5cm幅に切り、豚肉と交互に重ねていきます。
- ③弱火を入れ、しばらく経つと白菜から水分が出てくるので、湯気が立ってきたのを見て強火にする。(下に敷いた白菜が焦げないように必要に応じてお酒を足す)
- ④湯気が立ち、煮だしたら醤油を入れ、味を整えたら完成です。

②おかゆパーティー

お粥は、我が国では「病人食」のイメージが強いですが、中国では「健康食」として多くの人から愛されている食べ物です。毎朝「お粥」を食べるという高齢者もいらっしゃると思いますが、サロンなどで一人一品ずつ「漬物」などを持ち寄って「おかゆパーティー」をするのも楽しいと思います。

持ち寄る「具材」は、前の日の夕食で残ったものや、米菓子、餡子などでも面白いと思います。

みんなで炊きたてのお粥に、持ち寄った具材を細かく刻み、トッピングするだけなので、どこでも誰とでも簡単に楽しめると思います。



《おかゆパーティーのやり方》

●準備するもの/炊飯器、米、具材(漬物、魚料理、肉料理など)

- ・お粥を炊いたことがある人はわかると思いますが、水の分量が普通よりも多く必要なのでポイントになります。
- ・具材は細かく刻み、一品ずつ小皿に分けるのが良いでしょう。(持寄り品が誰かと重なっても家庭によって味は違いますので大丈夫)
- ・煎餅を細かく潰し「ふりかけ」感覚でお粥にトッピングするのも面白いと思います。

II 趣味・特技をいかす

①アカザの杖づくり《高野寺分集落発》

高野寺分集落では、サロン参加者の中に、足腰が悪く公民館まで歩くのが大変になったという方がいらっしゃいました。「杖」があれば何とか自分の足で公民館を往復できるというおばあちゃんを前に、市販品ではなく、みんなでオリジナルの「杖」を作り、仲間同士での「流行」にできないかと考えたのが始まりだと思います。「杖」というと年寄りくさい感じがしますが、外国では「ステッキ」と呼び紳士が持つ洒落なアイテムとして男性には特に人気だそうです。

材料は、近所に根を張る「アカザ」の木を使うことで、材料費は必要ありません。工芸が得意なおじいちゃんの指導を受けながら手探りで作る高野寺分製の「アカザの杖」に注目です。



《豆知識》 水戸黄門が持っている杖は、アカザ(藜)の杖だといわれています。アカザは畑や空き地に生える雑草で、秋には茎の背丈が1.5mから2mにも伸びます。その若葉は食用にもなり、戦時中は野菜の代用として利用されました。もともと、あまりおいしいものではありません。また、アカザの茎は軽いので、昔から杖として利用されてきました。また、この杖を使っていると中風にかからないという言い伝えがあります。

②巾着づくりと和服サロン《東山集落発》

「巾着づくり」は町内でも様々なところで盛んに生産活動が行われております。特に、高齢者の女性にとっては、手先を使うことが脳のトレーニングにつながることから趣味活動のひとつとして積極的に取り組まれている方が多いようです。しかし、完成品の多くは、温泉施設やバザーに出展してもなかなか購入してくれる人が少ないため結局は友人や知人に差し上げる方が多いのが現実です。高齢者のモノづくり活動全般に言えることですが、趣味の範囲で片付けるのがもったいないほど優れた作品が目にとまり、何とか趣味を発展させ年金生活者の実益に結び付けることができないか社協などで販路拡大に向けて仕組みづくりが進められています。

なかなか巾着が販売に結びつかない理由を考えてみますと、巾着にマッチした衣服を着用する機会が少なくなったことが代表的な理由と言え、「脱着物文化」が「巾着不要主義」に向かってきたような気がします。そうした中、東山集落のサロンでは袖をとおす機会が少なくなった「和服」を着てみんなでサロンに参加しようの一声で実際に行動に移してみました。



《写真》巾着作りが得意なおばあちゃんから皆さんに「手作り巾着」をプレゼント。結婚した頃からずっとタンスに眠っていたという和服を着て大喜び、みんなで記念写真を撮りました。昔を懐かしみながら、着るもの一つ変わっただけでサロンが楽しくなったと盛り上がりました。おばあちゃん特製の「巾着」は地域の人みんなにとって大切な宝物です。

③書道の名人による書き初め《椿第一集落発》

サロン活動が本町にできてから約15年になりました。高齢者の閉じこもりや孤立防止に加え、生きがいくりの実践的な場として、サロンの中身よりも地域の中で自由に穏やかに集まれる関係づくりを目指してきました。しかし、ここに来てリーダーの多くが、集まった参加者を楽しませるためにプログラムを考えることが大きな負担となっていることがわかりました。

そもそも、サロン活動はみんなで集まることからスタートしており、援助者と受益者を分けることなくお茶のみだけでも有効であることを強調しているのですが、リーダーが参加者を「もてなす」という構図が出来ているサロンも多くなっています。そこで、椿第一集落では、今サロンでやっていること以外にも新しいことにチャレンジしていくことを話し合った結果、書道が得意な方に講師になってもらいみんなで書き初めするなど活動計画を掲げました。是非、参加者同士がお互いに特技や趣味を交換し合いながら企画疲れしないサロン運営が必要です。



《書き初めサロン》

○自分の好きな字を一文字描く。(氏名や名字など)

○自分の名前と書いた日を隣に書く。

○書いた人みんなで記念写真を撮る。

○家に帰って部屋に貼る。

社会福祉協議会に貸出用の「書道セット」がありますので是非ご活用下さい。

④門松づくり《下樺集落発》

下樺集落のサロンは町内では珍しく沢山男性の姿がありました。男性が、食べ物を調理して女性達に振る舞うという光景もユニークであるが、年末にはみんなで「門松」を制作している。出来栄も見事であり、下樺集落の思いが詰まった言わぬ「逸品」であります。

販売すればヒット商品間違い無しですが生産量に限界があり現在身内だけの限定販売となっております。



《コメント》自作の縁起物を正月の玄関に飾って福を呼び込もうと、「門松」を自分で製作してみようという企画が周辺で相次いでいます。先日は、町内のサロンに下樺の方が足を運び「門松づくり」の指導を務めてきました。竹や松、南天や梅など縁起の良い木々の枝葉をあしらっていくと、次第にそれらしくなるのが子供たちにも伝わりやすく学校からも講師の依頼が高齢者に殺到しています。

⑤料理レシピ集の作成《上町集落発》

サロンに足を運ぶと、実に美味しい「料理」や「お茶うけ」が出されているところが多いです。上町のサロンでは、料理上手なご婦人が弁当箱の中に多彩な料理を持参し、お互いに料理の講習を行っています。男性の参加が少ないという課題を克服するため、年1回（父の日）は旦那様だけでなく、地域の男性に郷土料理を振る舞うというイベントも面白いと思います。



《コメント》料理名人が沢山いるところでは、一人ひとりの自慢料理、自信作を写真付きで掲載し「地元オリジナル料理集」を制作してみるのも楽しいと思います。これから、その土地に嫁いでくる「お嫁さん」にプレゼントしたり、他の地域の方に差し上げたりと趣味や特技を発展させていくことが求められます。

Ⅲ 農業・農作物

①新しい品種の栽培

本町では様々な野菜が栽培されていますが、コストや生産リスクが低く消費量が高いと品種に生産者の関心が集まりやすくなっているのが実情ではないでしょうか。

在来作物の文化、価値を広げるのもいいですが、新しいものを高齢者が作ることによって新しい食べ物、食べ方をご近所に広げてみることもこれからは楽しいと思います。



《たけのこ白菜(紹菜)》葉肉がしまっているのが油いために最も適し、煮くずれしないので寄せ鍋や水炊きにしてもおいしい。原産地は、中国北部の華北地方（天津等）。

戦前は、アメリカ輸出向けに多く栽培されたため、アメリカ白菜と呼ばれたという。播種期は8月下旬～9月上旬。うね間60cm、株間40cmに5～6粒ずつ点播し、間引いて1本立ちにする。（または育苗して移植）10月まで肥料を切らず葉数を作り、11月に結球したら外葉を結束して寒さに備える。

②作らなくなった野菜を再現

スーパーや直売所に売っている野菜を作るのもいいですが、「朝鮮人参」「根わさび」「ふ

「たまた大根」など特徴のある作物を栽培したり、「カリン酒」など今の時代珍しい品種のモノをつくったりするのも楽しいものです。「金糸うり（そうめんかぼちゃ）」もその一つ。

金沢では、能登野菜としてレシピ付で販売しているという話も驚きですが。そうめん南瓜は依然、ご当地でも普通に食べていたと思います。是非、私たちの手でよみがえりレシピを地域に広めてみましょう。



《そうめんかぼちゃのチャンプルー》

そうめんかぼちゃ（湯がいてほぐしたものを 300g） ピーマン（1コ）

椎茸（1コ） 人参（40g） 豚肉（60g）

【A】 ごま油（少々） 鶏ガラスープの素（適量）
オイスターソース（適量） 塩こしょう（適量）
薄口醤油（少量）

- ①ピーマン・椎茸・人参・豚肉をみじん切りにする
- ②①を炒める
- ③豚肉に火が通り始めたら【A】を加えて完成



③直売所を作る《東山集落発》

この地の高齢者の人たちは、先代からの土地を絶やすことなく老後の楽しみになればと鍬で畑を耕している人が多くいらっしゃいます。広い敷地で作る野菜は家族でも食べきれなかったりするので、お互いに物々交換したり都市部で暮らす親戚に送ったりしている様で、「おいしかった」と言われるのが何よりうれしいとおばあちゃん達は話していました。夫婦2人生活では明らかに余ってしまう野菜。平成21年頃本当に美味しい野菜を欲しい人に販売することによって生産者である年金生活者の実益にできないかを考えていたところ「身近に直売所があったら売りたい」「東山工業団地で働いている人たちは買物する時間も惜しいので団地内に直売所を作れないか。社員食堂で購入してもらえないだろうか。」「無人販売よりは何人かが集まり有人販売したほうが楽しいし、お茶のみの場にもなる」と意気込みを新たに活動しています。まずは、サロンの会費程度儲ければ、素晴らしい年金+αになるはずですよ。



《写真》東山のサロンでは早速、町の南の玄関口である東山工業団地の荒地を綺麗にしようとボランティア活動をはじめている。東山工業団地に直売所を作るきっかけとして自ら取り組んでいる。工場でお母さん向けに農作物の予約注文を取るという方法も考えられ実現に向け着実に動き出しています。今年、町の収穫祭では東山産の野菜や果樹が飛ぶように売れていたのが印象的でした。

IV 暮らし方

①家の前のスコップ《西高峰集落発》

高齢者にとって、冬期間の除雪は大きな負担になっておりますが、長年、雪と格闘してきた年代だからこそ雪にまつわる集落のいい話もあるおじいちゃんから聞かれました。

西高峰集落では降雪時期、しばらく家を空けるとときに集落の人に出すサインがあります。

それは、家の宅道前にスコップを立てておくという簡単なものですが、そのスコップの合図を見て周りではその家が留守であることを確認し、留守中、何かあった時に対応したり、目配りし注意を促すことにしているようです。また、宅道から家まで雪で入れない場合でもスコップがあれば大丈夫。雪を掘りながら家までたどり着くことができますよね。集落での小さな決めごとをみんなで共有するという雪国の素晴らしい知恵と工夫がここにもありました。



《藁靴とがんじき》

『藁靴』はとっても足が温かくて雪の中でも歩きやすい。

『がんじき』は新雪のふわふわの中でも脚が埋る事なく歩ける。



② 求む！ 田舎暮らし《中津川地区発》

田舎の豊かな自然やのんびりとした雰囲気、心を癒される人も多いはず。しかし、日本のふるさとが今、存亡の危機を迎えています。65歳以上の高齢者が半数を超える集落は「限界集落」と呼ばれ、田畑や森林は荒廃し、地域コミュニティそのものの維持が難しくなっています。一方では、内閣府の調査によると、田舎暮らしをしたい都市住民は2割もいるなどと明るい話題もあります。中津川地区では限界集落という言葉使われ始めたころから、地区民が一丸となり何とかしなければと、地域の活性化に向け「農家民宿」や「ふるさと山村留学」、「教育旅行の受入」などに取り組んでおり、中でも農家民宿は田舎暮らしを希望する若者を呼び起こすため高齢者も元気に役割を担っております。その思いは決して金儲けなどではなく「都会に出ていった子ども世代も中津川に仕事があれば帰ってこられる」「留学した子が中津川に移り住んでくれるかもしれない」その意味で、農家民宿は一つの答え。「なんぼ雪深くたってここが一番」と地元の高齢者たちはいつも口を揃えます。



《ふるさと山村留学》開始04年。人口が減る一方の中津川に、首都圏などの小学生が毎年やってきて学校に通っている。地元の子どもにも里親にも大きな刺激となり、地区全体が大きな手応えを得ている。今では周辺市町と分担して県外中学生の「教育旅行」受け入れも同時に始まった。

《なかつがわ農家民宿組合》開始07年。同じ集落内で一度に多くの農家民宿が誕生した例は県内でも珍しい。

※現在「緑のふるさと協力隊」が中津川のフィールドで活躍しております。

③ 認知症を防いで楽しくいきいき！

人生80年時代、誰しも不安になるのが脳の老化。65歳以上の高齢者のおよそ40人に1人、75歳以上では、3人に1人になると言われている。しかし「歳だから」とあきらめるのは早い。

最新の研究から、脳を鍛えることで発症を遅らせたり、初期の痴ほうであれば、症状を改善することが出来ることがわかっています。認知症を予防するための取り組みは、自宅でも自由にすることが出来ます。例えば、昔の写真を並べて、隣にいる人の名前や、その方の家族の名前を考えてみましょう。なかなかすんなりとは出てこないかもしれませんが、記憶を呼び起こすために考えることが一番のトレーニングになる様です。「楽しく」「前向き」に、地域ですぐ出来る、えりすぐりの妙案。みなさんのサロンでも取り入れてみましょう。



《痴ほうの初期に衰える脳の部分とその機能》

- 海馬： 記憶の関門とも呼ばれ、全ての記憶が、ここを通じて出し入れされる
- 頭頂葉： 読み書き計算、道具を使ったり、周りの環境を認識するなど、外界と自分をつなぐ役割を持つ
- 前頭前野： 新しいことを企画計画する、注意・集中力、やる気とも関係し、別名「脳の司令塔」とも呼ばれる。

V 伝統とまちづくり

① さなぶりの復活を 《大旦集落発》

昔は、なつかしい「さなぶり」。この地からこの言葉が聞かれなくなってどれくらい経つだろうか。高齢者から言わせると“早苗振る舞い”がサナブリになったと言われ、忙しい田植えが終わって一息つく、古くは農家の最も楽しい行事の一つだったと言われます。農家そのものも集落には少なくなり育苗や田植えを共にすることがなくなり次第に聞かれなくなったサナブリ。農作業が遅れているところをみんなで手伝い、最後に集落単位で酒飲みを行うことが高齢者にとっては楽しみの一つであり今ではいい思い出になっています。若い人たちは、忙しくなかなか理解できない部分もあるかもしれませんが、今こそ高齢者の手でよみがえらせることが集落を元気にするひとつの手段になるのでは。



《サナブリとは》田植えが終了したことを神に感謝し、人に感謝した宴のことです。昔は多くの人手を掻き集めて植えたものでしょうが、今では機械化が進みひとりふたりで広大な田圃をまかなうことができるようになりました。よって、人への饗応という意味での早苗饗は姿を消しつつあるようです。しかし、この地に米の文化がなくなる限り、早苗饗そのものが消えることはないでしょう。かくいう我が家でも、田植えが終わると、最後の苗ひと掴み分を竈屋（＝台所）に供えます。家人によると嵐避けの祈願と混同しているようですが、これもひとつの早苗饗。饗応という意味では田植えの始めと終わりには赤飯を炊きます。

《サナブリとカッキリの違い》

サナブリ	田植えの頃	「稲よ元気に育て」という期待
カッキリ	稲刈りの頃	「豊作ありがとう」という感謝

② 桜の木の下で《西高峰集落発》

西高峰集落では、サロンの時だけでなく部落の人がみんなで花見ができる地域づくりを目指し平成22年に桜の植栽を行っております。

集落の中心を通る県道を走る車が、つい立ち止まりたくなるような桜が、集落のシンボルになるかもしれませんね。

それと4月に集まる時は是非、「桜茶」を作ってみみんなで味わってみるのも面白いと思います。



《桜茶の作り方》

- ①桜の塩漬は、三分咲きの八重桜を100gに塩25g、梅酢大さじ2杯（約30g）を用意します。
- ②軸をつけたまま摘み取った花を水洗いして水気を切り、分量の塩をまぶし、漬け物容器に入れて圧します。
- ③2～3日で水があがるのでこれを捨てて、代わりに梅酢を加えて3日くらい置き、盆ざるに広げて2～3日陰干しにします。
- ④最後に大さじ1杯（約15g）の塩をまぶしながらほぐし、出来上がり。瓶に詰めて保存します。できあがった桜茶にお湯を注ぐと桜のほのかな薫りがします。しぼんでいた花びらが開きます。

