



小学生からお手紙弁当の利用者さんへ。元気いっぱい、ハートのコモったお手紙に「うれしくて涙出ちゃうよ」

お手紙弁当の活動を通して見えてきたこと

ロクマル世代の未来そして希望

Vol.2

ロクマルは、「60代からは地域で働く」をテーマに活動しています

ロクマルは、60代からの柔軟な働き方・生き方を学び、行動につなげる地域コミュニティです。女性のための学び直し塾や働くをテーマにした各種講座、起業講座、ライター講座等に取り組んでいます。会員による自主的なサークル活動「ロクマル先生」も生まれました。

ロクマル会員募集中

ロクマルの取り組みに共感して下さる方、共に活動したいとお考えの方に。
年会費：2,000円
(令和4年度会員：令和4年4月～令和5年3月)

ロクマルライター講座のご案内
この冊子はライター講座の受講生が中心になって作りました。
次回ロクマルライター講座は、2022年9月～11月(全5回程度)を予定しています。
決まり次第HPでご案内いたします。

お手紙弁当の活動、いっしょにやってみませんか？

手紙書き、調理、盛り付け、販売、お届けなど、興味ある活動からご参加ください。
月に1回の参加でも大歓迎です。

活動場所：みんなのキッチン(都筑区茅ヶ崎中央36-5エルドラード横浜2階)

活動日：仕込み……火曜日 13時30分～16時
販売・お届け……水曜日・木曜日 8時45分～14時
*時間は状況により前後します。

★地域を元気にしようという思いのある方を募集します。

●お手紙弁当をお届けします

高齢の方、子育て中のお母さん、必要とされる方にお届けしています。
毎週水曜日・木曜日 11時～12時30分
お弁当 500円～600円(配達料なし)
都筑区内全域 *1個からお届けします



わたしたちは60代をロクマル、50代をプレロクマルと呼んでいます。

コロナ禍でお手紙弁当の活動が始まってもうすぐ2年。
これからピークを迎える高齢社会をさまざまな視点で学ぶ機会がふえました。
地域の皆さんとお手紙弁当の活動をつなぐ役割を果たしてくれればと、
この1冊にまとめました。

CONTENTS

<p>目指せ! SDGsな お手紙弁当</p>  <p>多様な人たちのつながりを創ろう</p> <p>p2~3</p>	<p>えっ、お手紙よりおしゃべりが好き?!</p> <p>利用者さんとおしゃべり 平均年齢85歳の箸袋ガールズ</p>  <p>行動派の90代トモコさん</p>  <p>利用者さん作 ひな祭りの箸袋</p> <p>p4~5 p6~7</p>	
<p>高齢者にとって地域って?</p>  <ul style="list-style-type: none"> ● 傾聴活動で、世代や価値観の異なる人とふれあう ● 妻の介護をしながら地域に恩返しを ● 夫婦協働で体操教室 <p>p8~9</p>	<p>小学生が取材にやって来た! お手紙弁当が紡ぐ異世代交流</p>  <p>「お手紙弁当が愛されている理由って、何ですか?」</p> <p>p10~11</p>	<p>都筑のまちを歩いて、走って。お届けスタッフだけが知っているまちの魅力</p>  <p>p12~13</p>
<p>都筑区の高齢化について考えてみた</p> <p>都筑区では2025年以降、短期間で急速に高齢化が進む。心豊かに高齢期を過ごすには?</p> <p>p14~15</p>	<p>お手紙書きやら調理やらお届けやら。毎度ジタバタしながら、それでもチームは育つ</p>  <p>p16~19</p>	

目指せ! SDGsなお手紙弁当

地域の団体、施設や 小学校などともつながり、多様な人たちと交流し、持続可能な活動へと羽ばたこう。




都筑区生まれのお野菜たち
日曜農園を楽しむ人たちが作った野菜や地元農家直売所でゲット。



NPO法人ロクマル
学び直し塾・ロクマル先生ほか各活動チーム事務局



健幸体操のチラシ制作
お手紙弁当の協働事業者 一般社団法人カノンパートナーズ 健康福祉体操の教室運営にも取り組んでいる



NPO、地域活動グループとの連携、協働



お手紙弁当チーム

コロナ禍で外出しづらくなった高齢者の方との交流になればお手紙付き弁当を宅配する活動が始まった。地元の竹で作った何回でも使えるエコな箸や今後はリユースのお弁当ケースも利用する予定。



お手紙 弁当

身体想いのお弁当、一人ひとりに宛てた手書きのお手紙、健幸体操のチラシをセットにしてお届け。一人暮らしの高齢者や高齢世帯を主に、産前産後のお母さん、お留守番の子どもたちetcの元へもGO。



箸袋ガールズ

お手紙弁当の利用者さんから生まれた箸袋づくりチーム。



企業とのコラボ、連携

Thank you for coming back

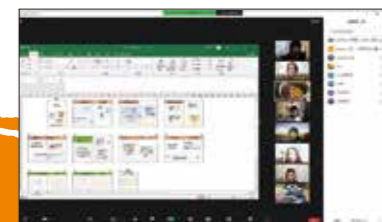
お弁当販売ブース

地域の住民やいろんな世代の働く人たちがやってくる。新たな出会いやつながりが生まれる場。



冊子づくりチーム

ロクマルライター講座受講生による冊子づくりチーム。仕事や地域活動に多忙な日々を送りつつ、人生初の取材・原稿起こしに挑戦する人も。



小学生との交流

地産地消の取り組みを通して地元茅ヶ崎台小学校の子どもたちと交流



子どもたちもお手紙書き

鴨池公園子どもログハウスに集う子どもたちやママもお手紙書きを楽しむ



Thank you for your cooperation
都筑区役所 地域ケアプラザ
都筑区社会福祉協議会
老人クラブ連合会
民生児童委員



SDGs

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

貧困、紛争、気候変動、感染症。人類は、これまでになかったような数多くの課題に直面しています。このままでは、人類が安定してこの世界で暮らし続けることができなくなると心配されています。そんな危機感から、世界中のさまざまな立場の人々が話し合い、課題を整理し、解決方法を考え、2030年までに達成すべき具体的な目標を立てました。それが「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals: SDGs)」です。(UNICEF HPを参考にしました)

お手紙弁当を利用しているのは、都筑区に暮らす70代後半から90代の方が中心。お弁当を受け取る時に交わす、ちょっとしたおしゃべりを楽しみに待っている方も多い。暮らしぶりや日ごろ考えていることを聞こうちに、お届けする側も言葉のやりとりを楽しみにしていることに気づいた。

かつて、働きウーマンでした

お届けのたびに、少しずつ利用者さんと親しくなっていく。実は若いころから最近までバリバリ働き続けていたという人も。その話を直に聞けるのはまさに役得。



働き続けたご褒美を手に

●吉田香世子さん（仮名）



人生には流れがある。わたしはその流れに逆らわず生きてきたように思う。戦中戦後の厳しい時代を生き抜いた吉田さん。戦争はいやだねと何度もつぶやいた。

生きるために働くことは当たり前だった戦後、電気会社で事務をした。「そろばんと手書きで領収書を書いていたの。今で言うOLね」とはにかんだ笑顔で語る。

結婚して子育てが落ち着くまでは、「遊んでいた」というのはご本人の談。子育てが終わって、勧められるままに宝石店で仕事を再開した。信頼されると仕事は楽しくて、おかげで人生も楽しめるようになったそうだ。

働いたお金で海外旅行に出か

仕事に育てられました

●松井純子さん

76歳まで温泉旅館を切り盛りしていた。60歳を過ぎたら仕事をセーブするつもりだったが、まわりを見れば、80代90代の大先輩が、旅館の厨房や土産店の店先に立

けたことも大切な思い出。きれいな宝石に囲まれて夢中で70歳まで働いた。

退職後、子どもに呼ばれて都筑区へ。年を取ってから新しい環境に馴染むことはさすがに難しいそう。けれど、吉田さんはこれまでと同じように、流れに乗って今を楽しんでいる。

仕事を続けたこそその経験が人生のご褒美だ。吉田さんは掌の中にあるその大切なお褒美を握りしめながら、90代の今も流れる人生を送っている。

って働いていた。“死ぬまで働く”が当たり前の土地柄だったのだ。

「長く働き続けたからこそ、大勢の人から学び、吸収することができた」と松井さんは教えてくれた。

おもしろい話、また聞かせてね

●ルリコさん 93歳

関西出身のルリコさんは、ちょっとお茶目な口調でボケたりツッコんだり。元気でしたか?と尋ねると、「あきまへんなあ。もう93ですわ。とっくにあっちに行かならんのに、なかなか呼ばれへん。こんな手紙読んで、ヘン思ったらシュッと捨ててね」

ちょっと照れながら、初めてのお返事を渡してくれた。

ズバリ、60代にやっておくといいことは?

●ジュンコさん 78歳

「60代はまだまだ序の口。どこに可能性が隠れているかわからない。仕事でも学びでも、気になることはまず試してみたらいいんじゃない?」

60代から少しずつ試行錯誤していけば、80代なりでできることがあるはずだから、と力強く話してくれた。

さてさて、今日はどんなおしゃべりしましょうか

今回は、利用者さんのうちの何人かの方に協力してもらった。残念ながら男性の顔は見えないが、次回にご登場いただけることを期待したい。

いそいそお出かけトモコさん

●トモコさん 90歳

「こんな歳なのに、お声がかかるとすぐ出かけちゃうの」と照れ笑うトモコさん。5年前に独りになり、便利に暮らせる都筑にやってきた。ポッチャや俳句など、高齢者向けの講座に片っ端から参加している。出かけた時にはついでに買い物をして、料理もこなす。「ちゃっちゃとできる簡単なものばかりだけどね」

旅行が大好きで、国内も海外も一人でツアーに参加してきた。添乗員が心配して、他の人より面倒を見てもらえる、と顔をほころばせる。コロナが終息したらまた行きたいと言う。お手紙弁当の皆さんとご近所散歩ツアーはどうでしょう?と尋ねたら、「行きたい、行きたい、ぜひやって〜」

これからも、お手紙弁当をごひいきに

●エミコさん 77歳

お弁当を食べたくなるとたまに注文するエミコさん。最初は挨拶する程度だったが、3回目のお届けとなった冬の寒い日。到着するなり、いきなり栄養ドリンクを渡された。

「ハイ、これ飲んで」「こんなのいただくの初めてですよ。ありがとうございます」「フフ、冷たすぎるのもよくないと思って、冷蔵庫から出しておいたよ。まあ、飲みなよ。お弁当、いつもおいしいね」

自転車こぎお届けていることを知って、栄養ドリンクを用意してくれたのだろう。始めのうちは「返事を書けないから手紙はいいよ」と言っていたが、渡した手紙をじーっと読んでいたエミコさん。これから先も、楽しいやり取りができるといいな。

なんで歳を聞きたがるの?って

●ヨシミさん 89歳

きれいな色の服をお召しのヨシミさん。「じじむさいのは好きじゃないの。黒っぽい色なんて着たら、ほんとにばあさんみたいでイヤ」と笑う。

近所の知り合いはみな、自分より若いという。お届けの最中にも、近所の人によく声をかけられるので、日頃から若い人と話すことも多いのだろう。

デイサービスでは、よく歳を聞かれる。「耳が遠い人には大きな声で言わなきゃいけないから、歳がバレちゃう。なんで歳を聞きたがるのかしら」「ヨシミさんが若々しいからですよ」「え〜? そう? じゃあ、また来週ね」にっこり笑顔で見送ってくれた。

家中心の生活だからこそ、楽しみ方は自分で見つけるの

●アキコさん 87歳

外出できていた頃は、講演や講座に参加していたそう。今はテレビで見聞きしたことをメモに取っている。

「話のスピードについていくのは大変。それでも、新しい人や情報に出会うたびに、自分になかった知識や経験を取り込めるのがうれしいの」

そんな風に学び続けるアキコさんから、お弁当の観察眼も鋭い。人参とすり胡麻だけでこんなにおいしい和え物になるなんて、と自分でも試しに作ってみたそう。かき揚げは残しておいて夕飯の時に蕎麦に乗せて食べるなど、弁当のおかずを眺めては、あとで食べる時の組み合わせやメイクを楽しんでいる。

お手紙弁当の利用者さんの中から、折り紙で箸袋を作る箸袋ガールズが生まれた。誕生のいきさつは、利用者さんとお届けスタッフの会話にあり。「このごろ目が悪くなり好きだった手芸をやらなくなってしまった」「年を重ねても何かの役に立つことができるとうれしい」。高齢になり歩行が大変になっても必ずできることはある。自己実現を追い続けてきたロクマル世代も20年後には後期高齢者になる。そのころの高齢者は、ささやかでも「できること」「長く続けていくこと」を一層求めるだろう。



受け取ってくれる人がいることが何よりの喜び

●松井純子さん

お手紙弁当を利用し始めた頃から、素敵な筆文字でお返事を書いてくれた松井さん。昔からお裁縫などが得意で、かわいいものを作るのが好きだった。2021年秋から始めた箸袋作りも、最近では見本通りでは飽き足らず、時にはスマホで調べて新しい折り方に挑戦することもあるという。

はじめは和風が多かったけれど、最近、洋服のような形になる折り方を見つけた。襟のところにリボンのシールを貼るなど、細やかな工夫で素敵な作品に仕上げている。折り方が複雑なものもYouTubeの動画で確認することも。やりだすと夢中になってあっという間に時間が過ぎてしまうそうだ。

「受け取ってくれる人がいて、その人の気持ちが少しでも浮き立つところを想像すると楽しいから、つい頑張ってしまうんですよ」と、松井さん。これからも松井さんの進化する箸袋から目が離せない。

忙しい合間を縫って、笑顔のおすそ分け

●松村美津子さん



手話ダンスの講師として現在も活躍中の松村さん。横浜や東京を中心に指導先は13カ所にもものぼり、新規の依頼はお断りしているほどの忙しさだ。

手話ダンス中心の生活で、松村さんが箸袋を作る理由は「頼まれたからやっているだけです」と、あっさり言ってアハハと笑う。

「もともと手先が器用なほうではないし、ものを作るということが特に好きだったわけでもないんです」という松村さん。箸袋を折るのは楽しいかといえば「い～え、全然!」と。でも、その言葉とは裏腹に、アッハッハととても楽しそうな笑い声を立てるので、まわりも釣られて一緒に笑ってしまうほどだ。

松村さんは、自身の朗らかさで周囲の人を笑顔にさせるパワーがある人だ。忙しい中、箸袋を作ることも、それが誰かの楽しみにつながると感じているからかもしれない。

「い～え、全然!」とは言いながら、実は意欲的に箸袋を作り続けている。これからも素敵な作品をみんなに届けてくれることだろう。



平均年齢85歳の箸袋ガールズです。

わたしたち、



支えられる側の人から届く小さな贈り物

●前田利枝子さん(仮名)

普段は週に何回か通うデイサービスで、切り絵を楽しんでいるという前田さん。歩行器を使いわざわざ部屋の奥から持ってきて、自身で作った椿と鳥の絵柄のカラフルな作品を見せてくれた。手でちぎった紙を台紙に貼って完成させた作品からは、とても丁寧な作業の様子が伝わってくる。細かいものだと完成までに3~4日かかることもあるそうだ。

前田さんは、訪問看護師や介護士、ヘルパーさんに支えられる暮らしの中、箸袋を作っている。切り絵はデイサービスで行い、家では箸袋を作る。今はまだ練習中で、折るのは一度に5枚だけ。つまり、前田さんの箸袋はなかなかのレアものなのだ。

箸袋を作るのはそれほど難しいことではないし、楽しくやれているとのこと。「これからも続けたい」と、笑顔の前田さん。前田さんの箸袋をもっとたくさん見られるようになる日が待ち遠しい。



お正月の祝箸、桃の節句によせてお雛様箸。とくれば次は端午の節句かな。



楽しみながら続ければ、90歳からでも上達する

●松浦智子さん

箸袋作りに誘われたときには「自分にできるかちょっと不安。やってみてできそうだったら」と控えめに言っていた松浦さん。もともと手先が器用だったわけではないというが、人と集まって作業をするのが楽しくて、趣味でいろいろなもの作りの教室に参加してきたそうだ。今は、老人会で開催している折り紙の集会にも顔を出している行動派である。

実際に箸袋を折ってみた感想を「はじめのうちは簡単ですぐに折れるものが多かったけれど、お正月の祝い箸は、定規で測ったり二枚重ねで折ったりと、少し複雑で大変でした」と話してくれた。

「90にもなると、やっぱり手先が思うように動かなくて。あまり上手に出来なくてごめんなさいね」と、はにかんだように語る松浦さん。箸袋作りが慣れた頃、お正月用にお店で買った祝い箸の箸袋を何気なく開いてみたところ、自分たちが作る箸袋と比べて簡単にシンプルに折ってあるなあと思ったという。箸袋を作ってみるまであまり気にしたこともなかったけれど、いつのまにかプロのレベルを超える技術と観察力が身についていた。

上達の手応えを感じながら、これからも松浦さんは楽しく箸袋を作りつづける。



人生100年時代では、元気のいい高齢者が高齢者を支え、高齢社会の担い手になる。
老夫婦二人暮らし、一人暮らし、他地域からの転入や高齢になった子どもとの同居、身体の衰え…。
歳には勝てない脆さを抱えつつ、だれもが自分らしく生きていきたいと願う。
支える側にも、支えられる側にもなる高齢者にとって、地域の役割って何だろう。
介護する人、ボランティア活動から学ぶ人、地元で起業した人、
三者三様の地域とのかかわり方から、考えてみたい。

傾聴活動は、世代を超えた多様な人たちとの出会いがあってこそ 傾聴ボランティアグループ ささえ愛つづき

1対1で向き合うにも、時を重ねる ほどにチーム力によるところが大

「ささえ愛つづき」では、話を聴くことで心の負担を軽くしたり、元気になったり、気持ちの整理のお手伝いをするなど思いやりのあるコミュニケーションを行っている。1回限りではなく、継続し傾聴を重ねるごとに心が開かれ一歩踏みこんだ信頼関係が築かれていくという。

メンバーの一人は、「傾聴は個人プレーというより、看護師さんや介護士さんが入ってくると勉強になる。時間をかけると相手のいろんな顔が見える。一人で活動して一人で考え悩むことをどうやって克服していくのか、どこを共有していくのか。この経験が大事」と語る。

話し相手を求めているのは自宅や施設などで生活をする高齢者をはじめ、障害者の方や社会復帰を目指す若者などさまざま。ボランティアメンバーも40代から80代まで幅広い。親や兄弟にはできない話を「第三者にだからこそ気軽に話せる」「アドバイスを素直に聞ける」という利点もあるそうだ。

活動に参加してよかったと思える

●活動地域は都筑区を中心とした横浜市北部地域。月1回の定例会で振り返りや勉強会を行い、さらなるスキルアップを目指している。



傾聴…単に話を聞くのではなく、話し相手の気持ちを受け止め寄り添い共感しながら話を聴くこと。〈聞く〉ではなく〈聴く〉という漢字を使う。

のは、社会貢献ができるし、世代や価値観の異なる多様な人とふれあえるから。これは、どの世代のメンバーにも共通している。

60代以降のメンバーは「自分より10年、20年先輩の方々の話を伺うことで、人生100年時代に向かう心構えを学ぶことができます。自分の老後の計画をたて、家族と共有するようになりました」と話してくれた。

相手の笑顔を見ることや、「また来てね」「あなたと話すと楽しい」などの声が聴けるのもうれしい。相手が黙っているときは話さなくてもいい、黙って笑顔で寄り添うだけでもいい、それも傾聴だ。有意義な時間を共有し「地

域の人のお役に立っている」という充実感がメンバーの喜びにつながっている。

ボランティア活動を始めるには、事前に講座に参加し「傾聴」についての知識や理解を深めておくことが必要。

ボランティアグループの参加や依頼については、都筑区社協ボランティアセンターへ。

問い合わせ先：
都筑区社協ボランティアセンター
都筑区荏田東4-10-3
港北ニュータウンまちづくり館内
TEL:045-943-4058



富ジイの恩返し 吉野富治さん

地域は人、人が人を育て、 そして助け合う

自宅で奥さんの介護をしながら、老人会など地域活動にも熱心に参加している吉野さん。地域で高齢者が暮らしていく工夫を伺ってみた。

地域ではケアプラザ、老人会等の組織がそれぞれに活動している。高齢者の地域での生活をもっと快適に

できないか?と考えたところ、立場の違う人たちがつながれば、活動の幅が広がることに気づいた。そして、それをつなぐのが自分の役割ではないかと思うようになったそうだ。

まずは、老人会の行事で会員同士のコミュニケーションを深めた。地域で困りごとを抱える人を把握し、お互いに助け合う体制を老人会の中で楽しみながら作ったそうだ。そこにケアプラザの方を招いて交流を深めていった。ケアプラザのサービスを事前に知ることで、困った時に備えられ

る。これが地域で高齢者が安心して暮らせる秘訣だそうだ。遠くの親戚より、近くの知り合い。そんな小さな思いやりの輪が富ジイを中心に広がっている。

高度成長期、がむしゃらに働いたモータース社員だった。多くの部下をかかえる管理職も経験している。そこで、人が人に育てられることを実感し、人を大切にしたいマネジメントを行ってきた。会社員の経験を生まれ育った地域に役立てたいと、感謝の気持ちを持って日々奔走中だ。

帰り際、奥さんに「素敵な旦那さんですね」と話しかけると、吉野さんがすかさず自分で「わたしの選んだ人だから。ね」とお茶目に答えてくれた。

高齢期の入り口に立ったころ、 「地元で起業」を目指した。が…

一般社団法人 カノンパートナーズ 今川貞治さん みわさん



困った、地域に知り合いがない

「人と地域をつなぐ」をテーマに、健康福祉増進事業に取り組む今川貞治さん、みわさん夫婦。健康寿命アップ体操や介護予防のイベント企画など幅広く活動している。

会社を立ち上げたのは1年8ヶ月前、貞治さんが61歳の時。早期退職後、地元都筑で福祉事業を立ち上げようとしたが、知り合いや応援してくれる人が一人もいないことに愕然とする。そこでまずは、人とのつながりがある元職場のエリア川崎市で起業することにした。今は、順調に軌道にのりつつあるという。

貞治さんはこの経験から、定年後、地域で社会貢献起業を目指すのであれば、一人ではなく一緒に進める仲間をつくることだと力を込める。

貞治さんは、地元でシニア向けの講座に参加したことがきっかけでロクマルの活動を知り、お手紙弁当に添える健康体操チラシをみわさんと協働で毎週作成することになった。すでに80号に達する。

地域とつながり、健康と笑顔を

二人は、それぞれの強みを生かし夫婦協働で体操教室の活動に取り組んでいる。貞治さんは、地域のさまざまな人と出会い、人脈を広げている。デジタル系のスキルが高いみわさんは、動画制作やSNS発信などを行っている。

貞治さんは高齢者と接する中で、家族に迷惑をかけないためにも健康寿命を伸ばしていきたいとの思いが高まってきた。そのためにも要介護にならない身体づくりが課題であると、

●貞治さんは介護予防運動指導員、みわさんは健康運動指導士の資格を取得。今後はみんなのキッチンで体操教室を開きリアルに指導したいと準備を整えている。

自分でも体操をやってみたり理学療法士の意見を取り入れたりしながら効果のある体操を提供できるようになってきた。

「階段がのぼれるようになった」「体力がついてきた」など、口コミで参加者が増えていくことに喜びを感じるとともに、責任感が増しより一層張り合いもでてきたという。

みわさんは、「高齢者は体操教室に来て会話を交わして皆で笑い、心と体の健康を持ち帰ってほしい。地域社会とつながって!」と想いを語ってくれた。

小学生のきみたちへ。2100年の世界を思い描いてみよう。今、10歳のきみたちが生き続けているかもしれない。その時、都筑区は、横浜は、日本は、世界は、どうなっているだろう。いっしょに考える時間をつくって、ありがとう。

世界を視点とするSDGsから地元の地産地消までを学ぶ、小学生たち。お手紙弁当の取材にやってきた。

2021年11月24日10時30分、横浜市立茅ヶ崎台小学校5年2組の子どもたち32名と今村俊輔先生がみんなのキッチンに到着。この日のために、せっせと準備を重ねたお手紙弁当チームは、朝からやや緊張気味。お待ちかねの小学生は全員がタブレットを持参し、会場にはシャッター音が響く。



お手紙弁当は、なぜ愛されるの？
なぜ500円で販売できるの？
都筑区の地産地消について、
自分たちにできることは何だろう？
ぜひ知りたいと思いました

●10:40---小学生がプレゼン

「都筑区の地産地消にみんなでもっと親しみたい!」と小学生。実際に見て、感じて、考える学習の始まりです。

これまで地球温暖化など生活や環境をとりまく問題を学んできただけに、物おじすることなく積極的に質問を投げかけてくる。「都筑の野菜が使われているお手紙弁当は、フードマイレージを減らすことに役立つね」と、地元の食材を食べることがSDGs実現の手がかりになり、世界の課題解決ともつながっていると実感したようだ。



●10:50---動画視聴

弁当の材料になる野菜を育てている地元の畑や、食材を無駄にしない工夫などを動画で学習。



●10:55---インタビュー

野菜や手紙について、活動中のチームメンバーに質問。「今日のことを思い出して、いつか地域の力になってほしい。小学生たちは期待の星!」とこの日の交流に心震わせるメンバーも。



●11:20---配達

初めて目にする、配達リュックを背負った姿に思わずカシャッ。中にはお弁当、お手紙、健康体操チラシのお手紙弁当セットが入っている。子どもたちは一人ひとりに宛てた手書きの手紙に感激していた。



●11:30---販売見学

地域の人たちにもお弁当を販売していることを知り「家族と一緒に買いに来たい!」「野菜も一緒に売っているのがいい」と子どもたちのご機嫌な声が飛び交った。



●子どもたちは2030年までに達成しなければならないSDGsを自分ごととして地域の食材から学んだことを発表。

●13:30---オンラインで交流 ~その後、お手紙交換始まる

給食時間に合わせて、学校に戻った子どもたち。午後からはオンラインで交流を深める。この日の感想として、「地場野菜を使いバランスが良く健康を考えられていると思いました」「手紙を付けることで、人と人のつながりがあった」「買う人、売る人、作る人、みんなが喜んでいる弁当だと思った、頑張った」ほか、お手紙弁当チームへ多くの激励の声を寄せてくれた。

後日、5年2組の子どもたちから「手紙を書いてみたい!」との声があがり、お手紙交流が始まる。お弁当利用者からも何通か返信が寄せられ、5年生と高齢者のやりとりが続くことへの期待が高まっているという。

お手紙はだれでも書けるし、読める。
お手紙の可能性はまだまだ広がりそう。

木のぬくもりを感じながら自由に遊ぶことのできる屋内公園施設「鴨池公園こどもログハウス」。そこに集う子どもたちがお手紙書きに参加している。



●子どもたちは手紙を書くのが好き。手紙には自分の下の名前と年齢や学年も書いている。

お手紙弁当の利用者さんにメッセージを書き「おてがみポスト」に入れると、ログハウススタッフが手紙を受け取って高齢者に届けてくれる。かわいらしい手紙に利用者さんは大喜びだ。

手紙を書いていた小学5年生のりこちゃんも、「一人暮らしのおばあちゃんがさみしい思いをしているかもしれない。手紙を見て少しでも楽しい気持ちになってくれたら自分もうれしい」と利用者さんへの思いを語る。

今度はどこで、だれが書いてくれるだろう

りこちゃんのお母さんは、「一方的に出すばかりだと思っていたら、お手紙弁当を利用した方が返事をくださり、つながっているのはとても温かい感じがする。実家が遠く、祖父母と会う機会が少ないので、高齢者の方とふれあえるのはいいな」とほほえむ。

ログハウスのスタッフ、的場さんは言う。「子どもたちは手紙を書くことが好きです。遊び感覚で楽しく活動に参加し、小さなボランティアというかたちで地域のお役に立てればいいなと思います。」



●子どもたちは返事を見て「あつわたしの名前だ」と大喜び。若いママが「いい活動ですね」と共感し、スタッフは「書いてみたら?」とすすめることもある。

●お手紙書きは幼児から小学6年生まで、そしてその保護者も。

お届けスタッフが見た都筑のまち

わたしたちは、お手紙弁当を都筑区全域に届けています。
 脚で、バイクで、車で、自転車で、都筑区中をかけ巡りながら発見した都筑の魅力をご紹介します。
 山坂多い都筑区の移動は、髪の毛よりお弁当の中身が気になるのだ。

① 歩きでお届け センター南



●歩いてお届け
森田さん・三浦さんほか

センター南の利用者さんには、調理を終えたスタッフが歩いてお届け。車道と歩道が分けられているから安心よ。マンションの玄関先で、利用者さんといっしょに富士山を眺めることも。

② 坂道越えてのお届けも何のその 川和町

広～い川和町のうち、現在お届けしているエリアは坂道の多い住宅街。道も入り組んでいるので、地図を見てはストップ＆ゴーの繰り返し。かつてはタクシー泣かせと言われたような。雨の日は車でお届けよ。



③ 池辺・東方の雄大な農地



都筑ふれあいの丘駅から300mも歩けば、ドーンと広がる農地と空の景色に、配達のスPEEDも上がっちゃいそう。ウォーキングを楽しむ人の姿も。

●バイクでお届け 山中さん

都筑は、電線のない並木道が多いので気持ちよく走れる。6月のある日、お届け中に急な大雨に見舞われず濡れになった。あきらめの境地で走っていたら、だんだん気持ちよくなって、思わず快感!と叫びそうに。



新しい注文が入ったら、必ず届け先までのルートを確認しに行くよ。迷うのが心配だからね。



みんなのキッチン (ロクマル)

毎週水曜・木曜、北部病院前で弁当販売しています



- 徒歩でお届け
- バイク・自転車でお届け
- バイク・自転車の主なルート
- 農業専用地区
- 工業地域
- 公園・緑地
- 緑道



●自転車でお届け
富田さん

電動自転車に乗って、スイスイお届け。たまに寄り道しては、おいしそうなお菓子屋さんや都筑野菜を売っているお店を見つけてくる。



これがお届けのリュック。まちで見かけたら声かけてね!



⑤ 大熊町の火の見やぐら



届け先が見つからず迷って大熊地蔵尊から細い道に入っていくと、今では珍しい半鐘の付いた火の見やぐらを発見。のどかに広がる畑を眺めていると、山坂越えて走ってきた疲れも吹っ飛ばなあ。

④ 池辺町の八所坂

池辺方面へのお届け時に見つけた、雰囲気ある坂。前方に林を見ながら、日本家屋、生垣、小高い山の斜面に植えられた庭木を次々目で追いながら走る。農業専用地区から南側には、こんなプチタイムスリップを楽しめる坂が多い。

お手紙弁当の活動を通して、都筑区の高齢化について考えてみた。



●民生委員と主任児童委員を兼ねている木村さん。子育て支援の活動に尽力する中で、広い世代による地域社会の課題解決を思い描いている。

長年暮らした町を離れ、都筑へ移り住む人たち。地域の受け皿をつくらう

●木村博子さん(都筑区民生児童委員)

知っていますか？ 「昼間独居」と 「呼び寄せ高齢者」

地域の身近な相談相手である民生委員は、75歳以上の一人暮らしの高齢者の自宅を訪問し必要ときは手を差し伸べる。直接会うところから地域の支援につなげていくという取り組みで、主な対象は一人暮らしだ。

実際には、同居家族が仕事などで日中留守にしている間、実質一人暮らしの状態になる高齢者もいる。「昼間独居」と呼ばれる人たちだ。中には見守りが必要な人もいるはずだが、今の制度では目が届いていない現状がある。

このごろ、夫婦世帯や子どもと同居している高齢者からの訪問希望も増えているという。

一方、「呼び寄せ高齢者」は、地方で独居の親を心配した子どもに呼び寄せられ、高齢になってからなじみのない土地へ引っ越した人のことだ。子どもの近くにいる安心感はあるものの、それまでに築い

た人間関係と切り離されて知り合いがいなくなってしまうこともある。この状況に昼間独居が重なると、孤立感はさらに増す。木村さんは、都筑区にはそんな高齢者がたくさんいると感じているという。

世代を超えて地域とつながる糸口になる

お手紙弁当は直接手渡しするし、お手紙が付いている。その小さなコミュニケーションが利用者の楽しみ、時には心の支えにもなっている。木村さんは、コロナ禍でこもりがちだった高齢者もリアルに会える場へ出てくる足がかりになることを期待して「お手紙弁当は、さま

ざまな高齢者と地域を結ぶものです。これからは今よりもっと大事な役割を果たすようになっていきます」と語る。

さらに、「これからの社会では、地域の人たちが抱える問題を世代を問わず地域の人たちの力で解決することが必要になってきます。高齢者は助けられるばかりではなく、時には若い人や同世代の人の役に立つことができます。そんな関わりが高齢者の生き甲斐になることもあるのです。お手紙弁当でできたつながりを生かして、利用者を活動の場にお誘いできるといいですね」と、お手紙弁当の今後の可能性も見出してくれた。

データ1 都筑区は、子育て世代が多く住み、区民の平均年齢が横浜市内で最も若い。高齢化率も横浜市全体の24.7%を大きく下回る17.8%となっている。(令和3年3月末時点) 都筑区では2025年以降、短期間で急速に高齢化が進んでいくことが予測されている。横浜市将来推計によると、市全体では2015年からの20年間で高齢化率が7%上昇し30.4%になる。一方、都筑区では2025年からの10年間で7.6%上昇し、27.3%になることが予測されている。



●地域ケアプラザは健康や福祉・医療や生活に関することなど、年代を問わずだれでも利用できる横浜市独自の地域の身近な相談窓口だ。地域のつながりづくりにもっと活用してほしい。地域活動交流コーディネーターの藤本さん(右)と生活支援コーディネーターの澁谷さん(左)

高齢者と地域をつないで信頼関係を育てていく

●中川地域ケアプラザ地域活動交流コーディネーター 藤本いずみさん
●生活支援コーディネーター 澁谷奈々さん

ケアプラザと地域の新しい居場所づくりへ

今年3月、呼び寄せ高齢者が交流できる場をつくりたいと、ケアプラザは『キネマ中川』というイベントを企画した。昭和時代の懐かしい映画を鑑賞した後におしゃべりし、みんなで楽しい時間を過ごすというものだ。お手紙弁当チームは、お弁当と一緒にチラシを渡して参加を呼びかけるなど、協力プレーに取り組んだ。

「新しい一歩が出ない転入者に、日ごろの息抜きをしてもらい、会話を通じて友だちを作って欲しいと思っています。『キネマ中川』が、ケアプラザで開催されている高齢者の集うカフェや、サークル活動の参加へとつながるきっかけになれば」と藤本さんは話す。

「家に閉じこもりがちになると、心身の機能の低下が進んでしまいます。日常的に出かける予定を入れることは大切ですね」と、澁谷さん。友だちに会えるという楽しみがあると身だしなみにも気を遣い、

生活にメリハリが出て日々の活力になるという。

お手紙から生まれる信頼関係がもたらすもの

地域活動交流および生活支援コーディネーターの藤本さんと澁谷さんは、住民のだれもが自分らしくありながら、孤立せず支え合って暮らせるような地域づくりを進めている。日ごろの高齢者との関わりから、さまざまな課題がみえてきているようだ。

例えば、高齢者がケアプラザへ相談に来て、面と向かっては本心を打ち明けてくれない(もしくは言えない)ケースが少なからずあり、本音や必要としているものをつかむのは容易ではないという。「これまでのお手紙弁当チームの活動により、文字にすることで心の内を打ち明けてくれる高齢者もいらっしゃることに気づかされました」と、藤本さん。

人には話づらいことでも手紙の中ならそっと気持ちを伝えられるのではないだろうか。お弁当に

データ2 転入者のうち65歳以上が占める割合は、横浜市全体で6.1%、都筑区では6.7%となっている。都筑区が市全体と比べて高いのは、いわゆる呼び寄せ高齢者や、高齢者向け住宅などへの転入者が一定数いるものと考えられる。一方で、自治会町内会加入率は市全体が71.2%に対し、都筑区は59.9%と低く、見知らぬ土地で日中一人になってしまう高齢者への環境づくりが求められている。

添えられた手書きの手紙のやりとりには、利用者の「心の声」を汲み取る役目があるとも話してくれた。一人ひとりの想いの積み重ねが、より安心して暮らしやすい地域づくりに活かされていくことに地域のコーディネーターとして大きな期待を抱いている。

問い合わせ先:
中川地域ケアプラザ
都筑区中川1-1-1
ふれあい中川1階
TEL:045-500-9321

一人ひとりの持つ小さな力がパズルのピースのように組み合わさって、お手紙弁当が生まれた。これからは、居心地のいいロクマルからの働く場所としても実っていくことを期待したい。

●**牟田園美智子さん**

ロクマルで自分の種を育てています

何かをしたい。牟田園さんは胸の中に小さな種を抱えていた。そんな時、新聞の「学び直し」の文字が目飛び込んできた。NPO法人ロクマルが学び直し塾を始めるのだ。早速、申し込んだ。これがお手紙弁当につながることは想像すらできなかったという。

学び直し塾は人生100年時代の先を走っている感覚だった。その勢いで、みんなのキッチンへ参加する。料理は得意ではないが、お弁当が売れるとルンルンする達成感がたまらないそうだ。

みんなのキッチンはコロナの影響でお手紙弁当へと形を変えた。そこにはまさかオンライン操作と向き合う日々が待ち受けていたとは。御年75歳からの挑戦だ。それでも四苦八苦しながらこなせるようになった。時代の流れに乗っちゃったのだ。

お手紙弁当は書き手さんに学童保育の小学生も巻き込んで進化を続けている。この先には何が待っているのか？ このワクワク感が種を育てる牟田園さんの原動力だ。



これからもお手紙弁当をお届けします。

それぞれの想いを隠し味に、



●**佐藤愛子さん**

自立した「おばあ」になりたいの!

お弁当利用者さんの様子から、経済的なゆとりと心身の自立の大切さを痛感しています。仕事を続けて安定した生活を送り、社会に貢献していきたいですね。



●**富田修二さん**

カッコいいジジイでいたい!

トラッドファッションに身を包みお弁当を配達する「富ジイ」です。カッコよく地域に立ちたいと、あがき続けています。これが俺の次への推進力です!

●**尾崎美佐子さん**

ライフシフト実践中

会社員から家事代行へ軸足変更。お手紙弁当を足掛かりに、ライフシフトのスイッチを押しました。ロクマルで刺激を得ながら、未来の自分へ前進中のわたしです。



●**澤 和子さん**

どうする!?!ロクマル世代のわたしの老後

澤さんは、社会学者春日キスヨ先生の講演『100まで生きる覚悟』(ロクマル主催)を聴き、家族に丸投げはダメ、社会とつながりをもって自分らしく生きたいという、漠然としていた自分の老後の姿に確信を得た。お手紙弁当利用者さんの自立した姿に励まされ、何をしているときが一番幸せかを探しながら、自分を磨き老後を迎えたいという。

「お手紙弁当と関わって、温かく楽しい仲間と出会えたことがうれしかった」。手間を惜しまず作るお弁当や手書きの手紙、利用者さんとの会話を大切にしている配達が、地域の高齢者に喜ばれていることもうれしいそうだ。

最近気になるのは、利用者さんの中にとっても気弱になった人がいること。話をもっと聴いて寄り添うことはできないか?何か力になれないか?

老後のことを、常に自分ごととして考えている姿が印象的な澤さんだ。



●**川上美知子さん**

月1回、都筑へ「通勤」

在宅ワークでこもりがちのわたしにとって、「非日常」の楽しみです。厨房での緊張感・調理の音・変身する大量の野菜たち。毎回の気づきが面白く、自分が住んでいる地域へも活動をつなげていきたい。

●**山中直子さん**

ほっと心をなごませてほしくて

利用者さんに渡す手紙には毎回絵を描いています。想いが伝わるように漫画風だったり水彩画だったり。お手紙書きはわたしの週一回の楽しみになっています。



お手紙弁当 1日の流れ

ミーティング

8:50



盛り付け方や注意点をみんなで確認して、「さあ、今日も働くぞ〜」

調理・盛付け

9:00 ~



揚げ物名人からゴマあえのゴマすり女まで!?! おいしいお弁当づくりに励むのだ。

販売&お届け準備

10:30 ~



寒い時期は湯たんぽ、暑い時期は保冷剤を、お弁当のそばにセットして。

販売&お届け

11:00 ~



季節の炊き込みご飯が人気。お客さんと思わず話が盛り上がることも。

まかない・片付け

14:00前後終了*状況による



毎度お楽しみのみかないを食べたら、せっせと翌日の仕込み&漬け物づくり。



●徳田淑恵さん
仕事も地域活動も
パワフルに実行中!

地域の子育て支援者として働く中、空き時間を人の役に立てたくて調理に参加しました。お手紙弁当から新しい出会いが広がっていく予感にワクワクしています。

●倉又いさ子さん
お手紙弁当で日常の
リズムができました

活動を始めてからメリハリのある生活を送っています。厨房で腕をふるい、お届けに行き利用者さんとふれあうことで手紙も書くようになり視野が広がりました。

●上坂ひろ子さん

お手紙弁当の活動の中で高まる学びたい意欲

「利用者さんの様子を聞いて、想像力を働かせて手紙を書くのって楽しい!」と声を弾ませる。「秋色の虫が演奏会を始めましたね」のように、自分にしか表現できない言葉を工夫しながら、散歩をして心に残ったことなどを手紙に書くそう。それと同時に、ひとりよがりにならず相手に伝わる書き方をしたいと試行錯誤を重ねているという。

プライベートでは、古典文学の源氏物語などを学んでいる。物語には人間のさまざまな感情が書かれているので、言葉に対する感受性が豊かになり、お手紙書きの言葉選びにも役立つという。

「教室には85歳を過ぎている方がわたくしたちと共に勉強しています。わたくしも、20年後も学び続ける高齢者になりたい。この活動で変わっていく自分の将来も楽しみです」と目を輝かせている。



●長沼増子さん

お手紙弁当があっけよかった

病気のため活動を離れた時期もありましたが、お手紙書きから再開することができました。体調に合わせて自分でもできることがあるのはうれしいです。



●元村多恵さん

都筑野菜の良さを伝えたい

大きさや形が不揃いの旬野菜を上手に切って、見た目よくおいしく仕上げるのが面白いです。地域のため、いつまでも好奇心をもってこの活動に取り組みたいと思います。



いくつになっても長く働ける場を地域に創ろう

●三浦千鶴さん

亡き母への思いを込めて

「味が濃くておいしくないの」と一人暮らしをしていた母は、利用していた宅配弁当を嘆いていました。「他のお弁当屋さんを探してみたら?」と、親身になってあげなかったことが心残りでのこの活動に参加することに。地場野菜をたくさん使った栄養バランスの良いお弁当を作ることで、母への後悔が埋められていく気がします。



●山中篤史さん
爽快!都筑の風を受けて楽しく配達

好きなバイクで人の役に立ちたいと、川崎市から参加しています。配達先で喜んでもらい感謝されることや、「おからだに気を付けて」などと気遣ってくれる利用者さんの言葉がうれしいです。

●森田登志子さん

わたし、一番年上なんです!

70歳過ぎまで現役で仕事をしていた。引退後も多彩な趣味を持ち、充実した日々を送っているという。「自分のことを高齢者と意識していませんでしたが、わたし、お手紙弁当チームの中では一番年上なんです」

活動の通知や利用者さんと交わした会話などは、共有できるようにクラウドサービスを利用している。月1回の打ち合わせもオンラインで行う。最初は不安だったという森田さんも、手ほどきを受け、回を重ねるうちに使いこなせるようになっていった。使い方の指導だけでない魅力がそこにあったようだ。「会議では、“郷土料理”や“節約術”など毎回テーマが出て発表するんです。これが面白いんですよ」と、楽しそうに語ってくれた。



月イチで、野菜ソムリエが協力しています

野菜ソムリエプロ

●宮地香子さん

どんな野菜も、おいしいお弁当に仕上げますよ

旬の野菜は、同じ種類が一度にたくさん届いてしばらく続くので、飽きられない工夫が必要。栄養価が高く味も良い旬野菜、たっぷり味わってほしいな。



わたしたちが冊子2号をつくりました

ロクマルライター講座から冊子づくりへ。さらに、次のステップへと飛躍できますように。

ライター



木村史子さん

冊子づくりに参加することで、ずっと寝かせておいた「書くことが好きの種」に水をやり始めました。が、なかなか芽が出ない。出ても伸びない。大輪の花よりも育てることを楽しもうと、言葉探しに頭を悩ませる日々を送っています。



小嶋美穂さん

相手の話をよく理解し、会話や文章の中でわかりやすく伝えることの大切さを学びました。四苦八苦しながらも、講師の方々やライターの皆さんと冊子に仕上げていく喜びを実感!とても貴重な経験になりました。



小堀雅子さん

原稿に向き合っているとあつという間に時が経ち、日常を忘れて書くことに没頭している自分にビックリ!Zoom会議は講師陣とライターの皆さんとともに学べる貴重な経験でした。



館野美弥子さん

令和に生きる昭和世代として、今できること、伝えられることは何だろうか? みんな一緒に生きていく明日へ向けて、心に届く言葉があったとすれば幸いです。



寺田祐子さん

ただ文章を書くのが好きなかだけわたくしでしたが、冊子づくりを通して、人に読んでもらうために書くことの厳しさを知りました。反省と勉強を繰り返しながら、書き上げる楽しさも同時に味わうことができました。素晴らしい機会に感謝。



宮崎絵美子さん

書き直し、書き直し、書き直し...愛ある真っ赤な添削が返ってきて、応えられない自分のセンスのなさに呆れ果てました。でも、皆さんと一緒に冊子づくりに関わって楽しかったです。

講師



尾崎久美さん

大人になってから新たなことに挑戦するのは大変ですが、みなさん真摯に取り組んでくださいました。「読み手に伝わるかな?」と意識することで、素敵な記事を書けるようになってきました。今後にも期待しています!



川上美知子さん

取材から記事づくりまでを皆で共有してスキルアップできたことが収穫です。受講生の熱意で真っ白な紙に読んでもらえる情報を盛り込みました。今回も講師としての学びが多かったです。継続は力なりです。

編集



有澤厚子

ライター、講師の皆さんとは、コロナ禍でなかなか対面が叶わず。Zoomの打ち合わせだけで、よくぞ、ここまで頑張り続けてくださいました。ひとえに感謝です。



小林智美

お弁当を届けておばあちゃんたちの話を聞ける、こんな役得なかなかないよ、と思う。この楽しさを少しでもお伝えできたら♡