

今号の主な内容

- 仲間づくり、参加者同士の見守り、町会連携…
—天沼のラジオ体操から広がる地域のつながり……………1～2面
- 地域支え合いの活動団体を支援する
—杉並区や東京都の取組みのご紹介……………3面
- 助け合ってお出掛け企画
—高齢化対策で『遊ぼう会』……………4面

杉並 づるる

つなぐ

ひろがる

ささえる

11

2019年2月発行 vol.

仲間づくり、 参加者同士の見守り、 町会連携…

—天沼のラジオ体操から広がる地域のつながり—



杉並区内では手軽な健康づくりの一環として、公園を活用したラジオ体操が各地で行われています。ラジオ体操は健康づくりだけでなく、高齢者の仲間づくりや交流、一人暮らしの高齢者の見守りや町会同士の連携にまでつながる「活動」として見直されています。「たかがラジオ体操、されどラジオ体操」です。区内十数カ所といわれているラジオ体操会場のうち荻窪駅に近い天沼弁天池公園を取材しました。

北風吹く早朝でも…!!

平成最後の年が明けて間もない1月9日の午前6時半。冷たい北風が吹く天沼弁天池公園（以後「弁天池公園」）はまだ薄暗く、人影はありません。「この寒空に人が集まるのだろうか」と心配していると、天沼尚和会弁天池公園ラジオ体操会の鹿野修二会長ら町会のラジオ体操担当者10人が緑色のユニフォーム姿で次々に現れました。

鹿野会長は、ラジオ体操の音楽を流す小さなスピーカーと無線でつながるスマホをベンチに置きます。先端のIT機器です。他の担当者は、75歳以上の参加者に付与する長寿応援ポイントの名簿を用意したり、保育園の子どもたちも遊ぶ公園のゴミ拾いや落ち葉掃き、ベンチ拭きもします。



公園は体操する人でいっぱい!!

95歳の女性も参加

会場準備が終わるころ、参加者が三々五々集まります。阿佐谷から朝一番のバスに乗って来るといふ信朝信子さんは95歳。ラジオ体操歴約10年の大ベテランで、参加者の中では最高齢です。「以前は腰痛で週に一度注射を打っていたが、いまは通院の際杖を突かずに歩けます。それもラジオ体操のおかげです」

6時45分になると「杉並音頭」がかかります。これがラジオ体操前のいわば準備体操。女性たちが誰ともなく輪になって踊り出します。すっかり身に着いているのでしょ、踊りの振りは全員そろっています。今では準備体操の盆踊りが、弁天池盆踊り大会（開催日：8月第1土・日、主催：天沼三丁目あかるい町会）となり、今年で3年目になります。盆踊りはメドレーで数曲続き、それが終わると白い体操着に帽子姿の指導者が前に立ちます。ラジオ体操の始まりです。この頃になると公園には参加者がそろいます。この日は約65人で、近所の親子連れも。



元気に体操をする参加者

狙いは運動と友達づくり

弁天池公園のラジオ体操は約半年の準備期間を経て2009年4月、スタートしました。公園の土地は元々天沼八幡神社の敷地でしたが、大手企業の所有地となった後杉並区に譲渡され、防災公園として整備されたのがきっかけでした。「せっかく近くに公園ができたのだから太極拳とかラジオ体操とかやりたいね」（鹿野むつみ元町会長）と、取り組みを始めたのが町会厚生部。当時部長だった天沼八幡神社の宮司夫人らを中心にラジオ体操のリーダー講習を受けたり、隣接する天沼三丁目あかるい町会の林秀子さん（日舞の先生）がラジオ体操協会の協力を得て盆踊りの振り付けを指導したり。

鹿野むつみさんは「ラジオ体操をうまくやろうというので



長寿応援ポイントの名簿も

はなく、みんなで集まって体を動かして、友だちをつくるのが狙いでした」と明かします。多くの住民に参加してもらおうと、長寿応援ポイントを導入しました。「ポイントをもらえると励みになるし、たまったポイントを商品券に換え、地元で買い物すれば商店街の活性化にもなる」。一石二鳥です。

体操の後はティータイム

1日のスタートのきっかけにしているという三宅健治さんは、弁天池公園ができるまでは、他のラジオ体操に参加していましたが、今では弁天池公園の常連です。ラジオ体操が終わると仲間を誘って荻窪駅前のコンビニのイートイン（買った食べ物を飲食できる店内スペース）でおしゃべりします。「このティータイムが楽しい。私の日課です」と笑います。多いときには6～7人が参加するそうです。ラジオ体操が友達づくりの場になっています。

ラジオ体操を中止するかどうか判断に迷うのが雨の日。それでも「少々の雨だと15人ほど集まればやります」と鹿野会長。中止だろうと思って来なかった人に「昨日はやりましたよ」と伝えると、とても悔しがるとか。それかどうか、雨の日も来る人が結構いると言います。ラジオ体操が生活の中に組み込まれているようです。

参加者で見守り合い

ラジオ体操の重要な“効用”の一つは参加者同士の見守りです。「参加者の会場での立ち位置はだいたい決

まっています。ですから、その場所に長い間姿が見えないと『病気でしまったのか』と心配になる」と元民生委員の野澤暁子さん。気になってその人の自宅を訪ねたら、倒れていたのを発見したことがあるとか。海外旅行から帰ったはずの人がラジオ体操を休んでいたの、様子を見に自宅を訪問すると病気で臥せていたため、救急車で病院へ搬送したケースも。ラジオ体操の動作が少しおかしいと感じて家族に伝えると、認知症が始まっていたのが分かったということもありました。

ラジオ体操の会場はリサイクル資源を集めたり、イベントチラシを配布したりする場でもあります。例えば天沼中学校が行っているペットボトルのキャップ集め。キャップをたくさん集めてリサイクルに回すと、その売却益が子どものワクチンに使われるというボランティア活動です。これに協力してラジオ体操の参加者がキャップを持参します。集まるキャップは毎月、45リットルのゴミ袋で3～4袋になるそうです。

町会同士が連携

ラジオ体操での付き合いが町会同士の連携につながっています。教会通り商店街がある天沼三丁目あかるい町会には木造住宅の密集地があり、火災対策が課題ですが、ラジオ体操つながりで天沼尚和会と天沼三丁目あかるい町会の連携した働きかけにより、弁天池公園近くの民間の交流施設に消火器材のスタンドパイプが設置されました。

また、教会通りは朝の通勤・通学時間に自転車の通行が増え、歩行者の安全確保が課題です。なんとか自転車の通行を規制できないかと、ラジオ体操に来ている商店街会長と天沼三丁目あかるい町会長らと相談して、危険な自転車走行をやめるよう訴えるキャンペーンを展開しています。ラジオ体操の波及効果は予想以上に大きいようです。

天沼尚和会弁天池公園ラジオ体操会は町会が主体となって活動しています。毎日のラジオ体操を通じて、地域でのお互いの見守りや参加者同士の交流、町会同士の連携が、地域での支え合いづくりにつながっています。



インタビューした皆さん（前列左から林さん、三宅さん、信朝さん、後列左から鹿野会長、野澤さん、鹿野元町会長）