

つながりが まちを 変える ——チャンプルーの会の試み——

いくつになっても
自分らしく暮らしたい

「歳をとつても自分の家で暮らすには、健康を支える食事と生きがいと、近所さんへは欠かせない。それらが全部手に入る居場所があったらいいね」。そんな女友達三人の茶飲み話が口コミで広まり、五〇人以上の地域の女性たちが出資して、「レストランサラ」が開店してから一年が過ぎようとしています。

言い出しつぱは有機農産物の八百屋の経営者、大学のカフェテリアのオーナー兼調理師、イラスト&編集業の私。三人とも当時四〇代後半の団塊世代、

子育ても終わり、仕事に全力投球しているころでした。あらためてお互いの得意分野や経験を見直すと、食材があり、調理ができ、宣伝ができることから、居場所は「レストラン」と決まりました。家の近くに職場をつくれれば、いくつになっても体力や能力に応じた仕事ができそうだという思惑もありました。それまで個人事業者として仕事をしてきた三人にとつて、この先も仕事で社会とつながっていたいという気持ちが強かったのだと思います。

「高齢者も気軽に入れる
レストランがない！」

自分たちの老後を視野に入れ、まち



紀平 容子

特定非営利活動法人
高齢社会の食と職を考えるチャンプルーの会
代表

【きひら ようこ】1949年生まれ。兵庫県出身。地方公務員を経て、イラスト制作、ライター。1987年～99年、職住接近によって、仕事と家庭の両立を図ろうと、仕事仲間と共同事務所を運営。阪神淡路大震災がコミュニティを考える1つのきっかけになり、1998年に地域の女性たちと「高齢社会の食と職を考えるチャンプルーの会」を立ち上げ、2000年に法人格を取得し、代表理事となる。

の飲食店を見てみると、お年寄りが気軽に入れるレストランがないことに気がつきました。メニューも働き盛りの人向け、食後ゆつくりできそうにもありません。それならお年寄りにとつても、居心地のよいお店をつくろうと夢は広がっていきました。

ところが困ったことに、三人とも高齢者問題にかかわったこともなく、お年寄りが何を求めているのか見当もつきません。そこで地域の仲間数人に声をかけ、食事会という名の「ニーズ調査」をすることにしました。老人会や自治会に呼びかけ、毎月一回、一緒に料理を作って食べながら、食事のこと、日ごろの暮らしなどを同つ

ていきました。「高齢社会の食と職を
考えるチャンプルーの会」。この怪しげ
なグループが呼びかけた第一回目の参
加者はゼロ。いつもの顔ぶれによる食
事は、惨憺たるものでした。

それでもめげずに、口コミ、個別訪
問などを行った結果、第二回以降は大
盛況。大喜びしたものの、同時に、自
分たちのもっていた「高齢者Ⅱ介護が
必要な弱い存在」という固定観念を恥
じる結果となりました。

たとえば、高齢者の好みは「うす味、
少量、和風」と思っていました。そ
れはまったくの思い込みで、濃い味で



ひろばサラ オカリナ教室

ないと食べた気がしない、天ぷらもス
テーキもOK、おかわりしたい方もいて、
食は千差万別。「歳をとることは個性
になること」と思い知らされました。

とはいえ、歯が悪い、足腰が痛い、
持病があるなど、加齢に伴う支障は出
てきます。そこで、私たちのレストラ
ンでは、地元でとれた新鮮で安全な野
菜を選び、その素材を生かした薄味で
調理し、体調に合わせて、刻む、柔ら
かく煮返す、味のメリハリを付けるな
ど、調理法で個別対応するという方針
が決まりました。

楽しみと出会いのある ごちゃまぜ空間

九八年六月から約半年にわたって開
催された食事会では、お年寄りの抱え
る問題や悩みを知ることにもなりまし
た。近くにある築四〇年以上の団地に
はエレベーターがなく、買物、ごみ
出しにすら苦労している、腰が痛くて
電球の取り替えができない、話し相手
がいないなど、日常生活でのお困りご
とが話題になりました。それでも介護
が必要なほどではないので、自分の家
で暮らし続けたいという思いは強いよ
うでした。

私たちが子どものころには、地域に
SOSを受け止めてもらえる人のつな
がりがありました。そんな助け合い

の関係が希薄になったいま、歳をとる
こと、一人暮らしになることに不安を
感じるのは、当然のことと思われま

す。いざというとき、地域に人と人のつ
ながりがあつて、自分のことを気にと
めてもらえる関係があれば、少しは安
心できるのではないかと話は盛り上
りました。

また、住まいの近くに、講座やコン
サートなどの催しものがあれば参加し
たいという希望も寄せられました。

半年間の食事会が終わる頃には、こ
れらの意見を集約し、レストランのイ
メージが固まっていきました。温かい
雰囲気で包み込んでくれて、自分がそ
こにいていいと安心できる空間。自分
らしく歳を重ねていくために必要な
のは何でも手に入る「付加価値」の付
いたお店の構想は、こうして地域のお
年寄りと一緒につくっていきました。

会の名前にある「チャンプルー」は
沖縄のごちゃまぜ料理のこと。年齢も
性別も関係なく、いろいろな人が出会
うことで、いい味を出していこう！
という思いが込められているのです。

商店街のNPOとしての 新たなスタート

こうして食事会から八か月後の
一九九九年二月、立川市の古い団地に
隣接した商店街にレストランは開店し

レストランサラ



レストランサラ 厨房（写真上）
デイサービスサラ外観（写真左）

ました。店名は「サラ」。アメリカの児童書「のっぽのサラ」の元気な主人公から名づけられましたが、タイ語で「人の集まる場所」という意味もあるそうです。

多くの女性たちが協力して、お年寄りと一緒に作ったレストランは、ものめずらしさもあって、開店時は行列のできる店でした。出資者も、スタッフ・ボランティア・お客となり、営業を開始した「レストランサラ」ですが、にぎやかだったのは、当初の半年ぐらいいでした。一年が経つころには客足も

減り、運営資金も底をつきはじめてました。

そんな経営状態とは関係なく、毎日のように通ってくださる数人のお年寄りからは、「サラの食事が命綱」と、あてにされる存在にもなっており、経営が苦しいからと、簡単に撤退するわけにはいかない状況になっていました。

そこで開店の翌年の二〇〇〇年四月、活動の継続を目指して、NPO法人格を取得しました。「レストランサラ」は、「NPO法人高齢社会の食と職を考えるチャンプルーの会」として、

新たなスタートを切ることになったのです。

「デイサービスサラ」と「ひろばサラ」へ

二〇〇一年一月には、商店会が東京都から受託した「空き店舗活用推進事業」をチャンプルーの会が委託され、二店舗目を借りて、新たな事業に取り組むことになりました。この制度は、商店街の活性化を目的に、東京都、立川市、チャンプルーの会が、改装費と三年間の家賃を三分の一ずつ負担するというものです。この場所に、レストランの二階で実施していた、オカリナ、中国語、パソコン教室など、飲食以外の活動を移転し、新たに「ひろばサラ」としてフリースペースを運営することになりました。人が集う場所が増えたことで、レストランの来店者数も徐々に回復していきました。

一方では、補助期間が終わる三年後を見据え、二店舗目を使った新たな収益事業を計画する必要性がありました。様々な可能性を探るうち、会員のなかから、この場所ので地域介護にチャレンジしたいとの提案がありました。狭く、段差ありの商店というスペースで、果たして安全にお年寄りのケアができるのか、理事会では賛否両論噴出しましたが、約一年間の準備期間を経て、



親子食育講座

二〇〇三年五月、「デイサービスサラ」を開所することができたのです。

「デイサービスサラ」の最大の特徴は、利用者さんの体調や希望を尊重したケアです。介護度の高い方には一対一のケアを行うので、短期間で介護度が下がり、その結果、デイサービスに来られる回数が減ってしまいジレンマを感じることもありますが、この五年間で、温かくて自由で、笑い声が絶えないデイサービスに成長してきました。

デイサービスに場所を明け渡し、二階に移転していた「ひろばサラ」は、子育て支援をテーマに加え、二〇〇八

年六月、レストランの隣にできた空き店舗に引越し、リニューアルオープンしました。前回同様、「空き店舗活用推進事業」を受託し、地域の方々に先生に「親子食育講座」などを実施しています。

立ちはだかる一〇年の壁

事業継続の過程でいわれることの多い「三年、五年、一〇年の壁」は、さまざまな事業体であるチャンプルの会にも立ちはだかりました。これまでで最も手ごわいと感じているのは、いままきに向き合っているこの「一〇年の壁」です。

まず、スタッフ間で理念を共有し続けることの難しさです。一〇年のうちには人も入れ替わり、理念を共有し、共に活動を立ち上げた人同士の「あうんの呼吸」はまったく通用しなくなります。コミュニケーションを密にし、どう世代交代していくか。これが最大の課題です。

もう一つは、一〇年間で大きく変化した社会情勢にともない、活動に求められるものも変わってきたことです。ここで事業内容をチェックし、今後の方向性について考える必要性が出てきました。それにどう対応していくか。この二つがチャンプルの会にとっての「二〇年の壁」の正体ではないかと思

ます。

活動継続の解決策として

そこで、一昨年から約一年間かけて、スタッフ向けの研修プログラム「一〇年後のサラを描こう！」に取り組みました。活動継続のために課題を抽出し、新たな戦略を立てることを目標に、講座、ワークショップ、見学会などを実施し、その成果を「サラばあさんの覚めない夢」つながりがまちを変える」という本にまとめました。

このプログラムで課題として挙げられたのは、「経営の安定」でした。経済効率最優先の企業とは違い、NPOとして「儲からなくてもやらなければならぬこと」と、収益事業のバランスをどうとるか。結論としては、一つ一つの事例について臨機応変に対応するしかないのですが、このプログラムで確認しあった活動の原点を見失わず、スタッフそれぞれが当事者意識をもって仕事にあたることが重要になってくると思います。

家から歩いて行けるところに、自分なりの居場所があつて、それらが互いに連携することで、情報やノウハウを共有し、仕入れや研修などの面で協力しあえるような、団体間のネットワークづくりを目指そうという新たな目標も見つけました。

○特定非営利活動法人

高齢社会の食と職を考えるチャンプルーの会

「住み慣れたまちで、安心して暮らし続けるために、人と人のつながりを創り、助け合いの輪を広げよう」と活動を始めて10年たちました。現在、立川市の商店街で3店舗を借りて活動しています。安全な食材を選び、手作りした家庭料理の店「レストランサラ」、1人1人に合わせたケアとアットホームな雰囲気「デイサービスサラ」、親子の居場所「フリースペースひろばサラ」です。今後の事業継続に向けて、新たな展開を模索しています。



デイサービスサラ 送迎風景

道を見失いそうになったとき、この小さな冊子が重要な役割を果たしてくれるのではないかと期待しています。

NPO活動そのものが コミュニティ

チャンプルーの会の活動にかかわる人たちは、年齢も性別も価値観もさまざまです。仕事での上下関係はないので、上意下達は通用せず、何でも話し合いで決めています。そのためすつたもんだはつきもので、非効率この上なし。定年退職後の男性など、組織で働いていた人にとっては、これが耐え難く、かなりのカルチャーショックを感じられるようです。

ところが、このような話し合いの中から、思わぬアイデアが飛び出したり、助っ人が見つかったりして、想定外の展開を見せてくれることがあるのです。

お弁当配達の責任者Tさんは、今年八二歳。大企業をリタイアされてから、お連れ合いの勧めもあつて、配達に関わってくださるようになりました。責任感や思いやり、コミュニケーション能力抜群のTさんですが、活動を始めたころの日記には、レストランのスタッフの仕事ぶりに対して、「仕事をする構えになっていない」と、あきれたり、怒ったりする言葉があふれていたそうです。それでも一〇年間、活動を辞め

なかったのは、「会社では出会えなかった人たちとのふれあいが楽しく、月謝を払いたいくらい勉強になるし、人のお役にたてるから」と、元気に出勤してくださっています。

元公務員のNさんは、開店当時から常連さん。奥様に先立たれてから食事の支度に困り果て、毎日レストランに通ってくださっているありがたいお客様です。最初の二年間は、こちらが話しかけても、とまどった表情が返ってくるだけ。会議は得意でも、世間話は苦手のご様子でした。ところがいまでは、相席になったお客さまに、積極的に話しかける人にみごと変身されました。

サラで出会った多様な人たち同士の「化学変化」は、肩書きや常識の殻を脱いで、自分らしく生きることの快適さを教えてくれるように思います。「レストラン」「ひろば」「デイサービス」。この三つの「サラ」がなければ接点がなかった人同士が、旧知のように一緒に食事をしたり、出かけたりされているのを見ると、人は何歳からでも変われるのだと、勇気が湧いてきます。

人と人のつながりがもたらす小さな「奇跡」は、地域に助け合いの関係を生むコミュニティとして、高齢社会を生き抜く私たちの暮らしを力強く支えてくれると確信しています。