

自治会活動 参加レポート

No.4 東大和第一光ヶ丘自治会

光ヶ丘オープンカフェ

(平成26年6月14日実施)

東大和第一光ヶ丘自治会では、現在、自治会から独立させた「光ヶ丘オープンカフェ世話人会」を立ち上げ、社会福祉協議会のふれあいなごやかサロンに登録して毎月第2土曜日に第一光ヶ丘公園（南街3-22-1外）において「光ヶ丘オープンカフェ」を開催しています。今回、6月14日（土）の実施に合わせて参加をさせていただきましたのでその様子をお知らせいたします。

市役所からのんびり歩いて目的地へ向かうと住宅街の中に静かな公園が現れます。この日の天気は快晴で、夏のように暑く汗ばむ陽気となりました。少し早めに到着すると公園にはまだ人は誰もいませんでした。そこで、公園をぐるりと一周してみると木の緑の鮮やかさに加えてあじさいの花が咲いており目を和ませてくれました。

さて、オープンの時間が近づき飯田会長をはじめとする世話人会の皆様が次々と公園に集まり始めました。朝の元気な挨拶から始まり準備開始です。まずはカフェに必要な道具を自治会の倉庫などから運びます。椅子、机、テント、パラソル付ベンチ、ラジカセ、ポット、カセットコンロ、蚊取り線香、オープンカフェ用ののぼり旗などいろいろな道具をそろえます。

ひと通りの道具を運び終わると机の組み立て、椅子並べやお茶の用意などをみんなで作業を分担して手際よく準備が進みます。テントの組み立てなども息を合わせてスムーズです。作業中にはラジカセからジャズのBGMが心地よく流れてきてみんなの気分も次第にのってきます。最後に公園の真ん中にオープンカフェののぼり旗を立てると間もなく開店の時間です。



椅子並べ



テントの組み立て



のぼり旗

開店時間の少し前に受付にて会費の100円をお渡しし、お菓子を一ついただきました。なお、お互いのお名前が分かるように胸にはシールの名札をつけるように工夫されています。

午前10時になり光ヶ丘オープンカフェ世話人会代表である飯田会長からの挨拶が行われ、本日のオープンカフェのメニューが始まりました。まずは「東大和元気ゆうゆう体操」です。講師の鶴巻氏の指導によりCDの音に合わせて参加者の皆さんは無理のない範囲で体を動かします。手足の運動、体をひねる運動など、まさに元気の出る気持ちのよい体操です。

1回目の体操を終えると休憩です。お茶やコーヒーを飲みながらのおしゃべりに笑顔があふれます。また、講師からは早め早めの水分補給が大切であるとの話しなどもありました。



受付の様子



飯田会長の挨拶



東大和元気ゆうゆう体操

休憩が終わり2回目の「東大和元気ゆうゆう体操」が始まりました。なお、この体操は高齢者の介護予防、健康維持を目的に、市が市民の皆さまと一緒に制作をした約7分間の体操となっており、最後に深呼吸を行い心地よく体操が終わります。CDの音と講師の掛け声に合わせてみんなで元気よく体を動かしている姿が印象的でした。

さて、体操が終わると次のメニューが始まります。大人向けには講師の柏葉氏をはじめとした2名によるハーモニカ伴奏により用意された歌詞集を使ってみんなで声を合わせて歌います。懐かしいメロディーが公園内に心地よく響きます。

また、子どもから大人まで楽しめるメニューとして、東大和市レクリエーション協会の飯坂氏をはじめとした2名による指導のもとスウェーデン生まれのスポーツ「クッブ」が体験できるようになっています。このスポーツは2つのチームが互いに向かい合い、それぞれのエリア内に木の的を置き、専用の木を投げて相手側にある木を倒し合うスポーツです。相手側にある全ての木を倒し終わったら中央にある王様の木を狙い倒します。先に王様の木を倒した方が勝ちになります。投げた木が的の木に当たり倒れる度に歓声が上がリ、どの試合も大変盛り上がる試合となりました。

なお、子どもにもすぐ楽しめる日本独自の「ラインナップ」も行われ、子ども達も最後まで元気よく楽しんでおりました。これはライン上に並んだ木の的に、専用の木を投げて、順番に木を倒して得点を競うゲームで、得点が高い方が勝ちとなります。

また、「マンカラ」というアフリカが発祥と言われている頭脳ゲームが行われていました。ゲームの道具は小さなプラスチック製のケースを使って手作りで作られており2人で行う対戦型のゲームです。たくさんのおはじきを横にあるケースへ次々と移動させながら遊ぶゲームでしたがルールは数100種類あるとのことでした。見ていてもその場ではちょっと理解するのが難しいものでしたが、頭の体操になる面白そうなゲームのようだったので機会があればぜひ一度やってみたいと思いました。



これまでにご紹介したとおり、体操に始まりお茶やコーヒーを飲んでおしゃべりをしたり、歌を歌ったり、スポーツやゲームが体験できるようオープンカフェ内においては子どもからお年寄りまで幅広い世代の方々がそれぞれの好みに応じて楽しめる工夫がされています。

なお、世話人の皆様に話を伺うとこの自治会では長寿の方が多くなってきておりますが、一方若い世帯や二世帯住宅での転入も徐々に増え、最近は公園で遊ぶ子ども達も多く見受けられるようになってきたとのことでした。

さて、近ごろは近所の方々でもあまり顔がわからないなどといった人づきあいが希薄な時代となっています。しかし、このようなオープンカフェが開かれることで地域の方と顔見知りになり、会話することなどからまた話したい、また会いたいといった気持ちが自然と芽生えることにより生きる力がわいてきてきっと長寿にもつながっているのではないかと思います。

また、異世代交流の場にもなっており地域における絆やネットワークづくりの場にもなっているように感じました。このオープンカフェが次の世代にも受け継がれて末永く続くことを願っております。

楽しいひと時はあっという間に過ぎてしまいます。

正午になると後片付けの時間です。準備同様みんなの力を合わせて手際よく片付けが行われます。

参加者のみなさんも次回また会う日を楽しみにしながらお家に帰っていきます。この日は参加者と世話人の皆様を合わせて約45名の参加がありました。

全体を通して飯田会長をはじめとする世話人会の皆様の努力や苦勞があってこそこのような楽しい活動が行えるのだらうと思いました。加えて飯田会長の人柄やリーダーシップにみんなが信頼をし、世話人会の皆様がついてくるというチームワークの良さを肌で感じることができました。また、世話人会の皆様自身がこのカフェを楽しんでいる様子が印象的でした。



最後にこの参加レポートの場をお借りして取材を温かく迎えていただきました参加者の皆様、世話人会の皆様にあらためて感謝いたします。市ではこれからも自治会の活動を少しでも支援できるようご協力していきたいと思えます。これからはぜひ地道な活動を続けていただく事をお願いしたいと思います。

今回参加をさせていただいたオープンカフェでは水分の補給と共に元気の補給もできたような気がしました。このレポートをご覧いただいた地域周辺にお住まいの皆様も第2土曜日午前10時に地域における新しい出会いをさがして「光ヶ丘オープンカフェ」にぜひ出かけてみてはいかがでしょうか。

【市民生活課 市民協働係】

自治会加入を希望される場合には、ご近所の自治会役員、会員の方にお尋ねいただくか、市役所市民生活課 市民協働係までお問合せください。

電話 042-563-2111 (内線1711)
ファックス 042-563-5931

※平成29年4月より課名が「地域振興課」へ変更となりました。