

響き合い生かし合う社会活動をする人を紹介する

# シャカカツの人

Vol.  
3

[ インタビュー ] 老人福祉員・社会福祉協議会 会長 木下 政子さん

家から出かけてみんなで  
笑い合えば元気になれる





錦林東山学区  
老人福祉員  
社会福祉協議会 会長  
木下 政子さん  
インタビュー

錦林東山学区の高齢の方たちのために、「配食サービス」「健康すこやか学級」「唱歌を歌う会」などを開催しているのは、ご自身も77歳という錦林東山学区社会福祉協議会会長の木下政子さん。老人福祉員になつたときすでに60代だったそうです。どんな活動をしておられるのか、関わり始めたきっかけや、想いなどについて伺いました。

# 家から出かけてみんなで笑い合えば元気になれる



明るくほがらかで元気な木下政子さんだが、実は、ご自身も杖をつきながら歩いておられる。「どうやつたらみなさんが外に出たくなるか。イベントを考えるのは苦にならない」のだそう

——現在の活動について伺えますか？

左京社会福祉協議会としては「心のひとつをなくそう」というキャッチフレーズで活動しており、健康すこやか学級、唱歌を歌う会、いきいきサロンなどの開催、社協だよりの作成、配食サービスなどをしています。老人福祉員としての活動では、主に一人暮らしの65歳以上の高齢者を対象としており、ご夫婦だけで暮らしておられる方も対象として、訪問したり電話をかけたりして、「お元気ですか？」「困ったことはないですか？」などと、お声かけしていきます。一人暮らしの方が、家に引きこもってしまっていることが、実は、骨折や認知症、うつ病などにつながっていくんですね。それをなくしていきたいと思っているので、緊急事態宣言以外、コロナ禍でも活動してきました。困りごとのある方は、地域介護予防推進センターや包括支援センターに繋げたりもします。例えば介護が必要なのか、家の中に手すりが必要なのか、ケアマネーの要性もわかります。私自身も、要支援1なんですけどね（笑）。

家の中でもじつとしている時間が長くなると、ちょっと動くと骨折したり、うつ病になつたりして、さらに外に出られなくなつてしまつ。それならどんどん出てきてもらつて、みんなで顔を合わせられるように活動していくことが重要だと思うんです。コロナ禍では、周囲から「なにかあつたら責任もてるのか」と言われたこともありますが、人と人が顔を合わせることがとても大切だと思って活動してきました。

関わり始めたきっかけは、夫が亡くなつた翌年、錦林東山学区の民生委員さんと社会福祉協議会の会長から、老人福祉員になつてくれませんかと話を持ってこられたことでした。その次に、錦林東山学区の社会福祉協議会に入るよう依頼され、その後、会計を頼まれ、会計兼副会長にと、次々に頼まれて、2022年に錦林東山学区の社会福祉協議会の会長を引き継ぎました。老人福祉員は京都市独自の制度だそうです。引き受けたからもうすぐ13年になります。年齢制限がないので、私や80代の人が老人福祉員をしていますが、担い手が少ないのが現状です。

## プロフィール

1947年生まれ。2011年に老人福祉員を引き受け、2022年より錦林東山学区社会福祉協議会会長。会社員の経験を活かし年間スケジュールを立てて、家から出かけて参加したくなるようなさまざまなイベントを開催している。

――具体的な日時や場所を教えてください

【配食サービス..要予約】

第1水曜日（1月・5月は第2水曜日

要確認)

場所..東山会館

お弁当代..450円

ンターが始めた活動を引き継いだものです。月間5日はイベントなどで出ており、社協

だよりの作成、そして、会議や書類のやりとりがあるので、かなりバタバタしています。

――やりがいや課題を教えてください

やつぱり参加してくださった方が「こんな

イベントしてくれてありがとう」「参加で

きてうれしいわ」と喜んでくださることで

すね。課題としては、やはり人手不足とい

うことです。現在、事務のボランティアに

来てくださる方もいらっしゃなくて。配

食サービスは、ボランティアさんが複数名

来てくださっていますが、ほかのイベント

のスタッフさんも手が足りていません。

――人の人にすべてに関わっていたらとも負

担になりますよね。担い手がいらっしゃら

ないというのは、ほかの学区も共通の悩み

のようです。高齢の方が元気でいるには、

どこかに出かけてみんなで笑い合っている

ことだと思うし、体操して身体を動かすこ

とでもあります。とにかく家でじっとして

いたらダメだと思うんです。私も一日中、

家にいることもありますが、余計にしんど

くなったりします。こうして外に出かけて

バス停まで歩いて、人と会話しているほう

が元気になりますよね。本当は「寝ていた

い」と思うこともありますけどね（笑）。だ

から、なんとか続けていきたいと思つてい

ます。ただ、利用者さんも年々、減つてき

ていますし、60代の方とか、もう少し若い

方にもお越しいただきたいです。学生ボラ

ンティアさんなどにも興味を持つていただ

けたらうれしいです！

課題としては、もう一つ、社会福祉協議

会の会則がかなり古いものなので、いまの

時代にあつたものに変えていきたいという

思いもあります。

いきいきサロンは、包括支援セ



クリスマス会では、上平知子先生のピアノ伴奏とソングリーダーの岡田佳美の進行で、クリスマスソングメドレー、京のうたメドレー、唱歌などを歌った



ボランティアスタッフや民生委員たちと。みなさんとっても話しかけやすいあたたかい雰囲気

【健康すこやか学級】

内容..落語 音楽療法講座、楽しく太鼓

を叩こう（和太鼓）、うたごえカフェ

ほか

日時..第4土曜（12月は第3土曜）ほか

10時30分～12時

場所..左京東部いきいき市民活動セン

タ一

会費..200円

【唱歌を歌う会】

内容..由紀さおり＆安田祥子の本のなかから数曲歌う

日時..第3金曜日 13時～14時 14時～15時

場所..左京東部いきいき市民活動センター。もしくは、花友しらかわ

会費..200円

【いきいきサロン】

内容..体操・脳トレ、がん予防のための健康習慣、薬剤師さんのお話

ビューティー講座など

日時..第2水曜日 13時30分～14時30分

場所..花友しらかわ 1階ロビー

会費..100円

健康すこやか学級では「落語」が人気があり、32名もの参加者がありました。年間計画を立てているのは、うちの学区ぐらいいだそうです。こうした計画も私が立てています。配食サービスは約50食ほど予約があります。いきいきサロンは、包括支援セ

――今後の展望について教えてください

まずは、次の担い手さんを探すことです。もう一年だけ、私がやろうと思つていていたのかもしれません。人としゃべることについては、仕事で学んできたというのはあるかもしれません。



が、次の方と相談して、縮小するかどうかも含めて考えていくと思います。それと、先ほど課題として話した社会福祉協議会の会則の見直しをしたいですね。あと一年は、がんばってみようと思ひます。

# 錦林東山学区社会福祉協議会のイベントについて

Information



活動日数：高齢者向けイベントは月5回  
活動場所：左京東部いきいき市民活動センター、花友しらかわなど  
活動内容：こども服・用品の無料交換会  
参加費：無料～200円、配食の弁当代は450円  
問い合わせ：075-761-1385（左京東部いきいき市民活動センター）

配食サービス、健康すこやか学級、唱歌を歌う会、いきいきサロンのほか、子育てサロンもおこなっている。詳細は、錦林東山学区社会福祉協議会の「しゃきょうだより」などをご覧ください。賛助会員の会費も募っています。

## 『シャカカツの人』発行に寄せて

### 人のために、は自分も励ます

左京東部いきいき市民活動センター センター長 杉山 準

恥ずかしながら、京都市の各学区には社会福祉協議会がって、さまざまな活動をされていることを、若いときには知りませんでした。全戸配布のチラシや回覧板に、きっと情報は入っていたけれど、気にかけていなかったのだと思います。無関心は恐ろしいです。

年齢を重ね、地域活動に関わり、高齢者支援の活動や居場所づくりの支援などに関わるようになって初めて、活動の詳細を知りました。給与が支払われている区や市の社会福祉協議会の職員さんとは異なり、学区の社会福祉協議会の活動はボランティアに支えられていることも知りました。

今回のインタビューに出てくる「こころのひとりぼっちをなくそう」という左京区の地域福祉のスローガンもそんなときに知りました。今の時代に求められていることを言い当てるにぎります。心のひとりぼっちをなくすため、「つながりづくり」や「居場所づくり」などの必要性もさまざまところで語られています。私たちもいきいき市民活動センターの事業で、そうした活動をおこなっているので強く感じますが、実際にこうしたことを具体化していくことは大変骨の折れることです。自分のお仕事やしなければ

ならないことの合間に、ボランティアでそうしたことをおこなう場合はなおさらだと感じます。

独居の高齢者のみならず、若い世代であっても子育てに悩んでいたり、孤独や孤立に苛まれていたりする方は、きっといらっしゃいます。それは過去にこの事業でインタビューさせていただいた方の問題意識が語るとおりだと思います。学区社協さんが取り組まれているような活動も、まだまだ続ける必要があるということですが、インタビューにもあるとおり次なる担い手がなかなかいらっしゃらないのが、大きな課題です。

今回インタビューさせていただいた木下さんの活動を拝見していると、とにかくご本人が楽しそうです。「やらされ」でやっていないように感じます。他人の力になることは自分の力にもなると示してくれているようです。能登の災害ボランティアでも、若い方が積極的に参加されているという報道を目にします。自分のためばかりではなく、人のために汗をかくことが、自分をも励ますことを彼らが実感していることは想像に難くありません。

人の力になることは、自分の喜びにもつながる。そんな輪が広がることを願っています。



杉山準（すぎやま じゅん）

演劇プロデューサー／特定非営利活動法人劇研理事長／京都市左京東部いきいき市民活動センター長  
2000年より2008年まで京都の小劇場『アトリエ劇研（げっけん）』プロデューサー（劇場は2017年閉館）を勤める。  
2003年に当劇場を管理運営するNPO法人『特定非営利活動法人劇研（げきけん）』を立ち上げ理事・事務局長に就任し現在に至る。当法人は2011年から京都市の施設左京西部いきいき市民活動センター、2015年からは左京東部いきいき市民活動センターの指定管理者として運営している。演劇プロデューサーとして舞台芸術の振興ならびに、文化・芸術を通じて社会に貢献する事業を企画制作するとともに、左京東部いきいき市民活動センターのセンター長として多様な市民活動の支援をおこなっている。

[取材協力]

老人福祉員  
社会福祉協議会会長  
木下 政子氏

[発行]

京都市左京東部いきいき市民活動センター／指定管理者 特定非営利活動法人劇研 令和6年度  
市民の社会関与を促進する事業 取り組み1 市民活動団体活動勉強会  
〒606-8432 京都市左京区鹿ヶ谷高岸町3-2 TEL 075-761-1385 FAX 075-752-3350

