

シニアサロン「らら」オープン

土曜日の昼下がり、一番乗りの常連さんが到着。

「いらっしゃーい。雨で大変だったでしょう。」

「歩いてきちゃった。暑い暑い。」

地域の談話室を作ろうと、近隣の知人に声をかけて始めたが、早速遠方からも足を運んでくれる人が出てきた。特別なことはせず家庭的な雰囲気である人を迎えている。皆親しい友人の家を訪ねるような気安さでドアを開け、ソファに腰を下ろす。お茶とお菓子を楽しみながら、今日の天気から体調の話、趣味の話やそれぞれの事情、話したいことだけを話して帰っていく。

「私たち世代が他愛ない話をできる場所って意外と少ないんですよ。ちょっとでもおしゃべりすると気分がすごく変わるんですけどね。思わぬ情報が得られたり。」



岡本在住の東（あずま）さんが自宅の一部を開放してこのサロンを始めたのは、自身の介護経験がきっかけだ。実姉の介護に続いて夫も介護が必要になった。軽度とされる状態ではあったが、認知症を患った夫と向き合い介護を続ける生活は精神的、肉体的に消耗を余儀なくされた。自分たちの行く末を思わずにはいられなかった。

「みんなそうなんです。介護してる人はみんな一度は考えます。そんなとき『ささえる会』にお世話になって。こちらの皆川さんにもバカな事考えないでなんて言われてね。」



協力者の皆川さん（右）も姑や夫の介護を経験。介護を終えたき「これで楽になった、よかった、でませてはいけない」と感じ資格を取得した。「病人には医者がいるけど、介護する人には誰もいないんです。誰かが支えてあげなくては。」

自宅での介護をしている家庭を支援する「ささえる会（現在は活動終了）」の皆川さんとは以前からの知り合い。今回このサロンを始めるにあたり協力を求めた。皆川さん自身も家族の介護を経験し、その後資格を取得している。毎回スタッフとして参加し様々な相談に応じるほか、体操の指導なども行っている。

『ささえる会』をはじめ地域の方々に助けられ、二年前に主人を看取りました。本当に地域にお世話になった、恩返しをしたいとずっと思っていたんです。気軽に寄れるこんな場所があれば、地域に貢献できるんじゃないかと思いついて。この2月に三回忌を終えて、ようやく始められたところです。」

周囲の助言を受けたり、ほかのサロンを見学に行ったり、玄関までの手すりを設置するなどしたが、オープンにあたって特別な準備はしなかった。大げさでないもてなしで、既に地域に浸透しつつある。毎回7～8人前後が代わる代わる訪れ、にぎやかに憩いのひとときを過ごしている。

「この感じがいいと思ってるんです。マッサージチェアやトレーニングマシンの用意もありますが、おしゃべりだけして行かれる方がほとんど。一人暮らしだったり、介護中だったり、一日中全く人と話さないなんて方がまだまだたくさんいます。家族がいてもいろいろ問題があったり、なかなか話しにくいことがあったり。もちろんお茶だけ飲みに来てもらってもいいし、必要とする人に少しずつ広まっていったらいいですね。」

自分から外へ出ない人たちにも来てもらえるようになるのがひとつの目標だ。外へ出て人と関わること、少しのおしゃべりがどれだけの助けになるか、経験者だからこそ、その必要性を知っている。元気な内は続けたい、今はこれが生きがいだと笑う姿が若々しく頼もしい。



東（あずま）さん、ご自宅前で。
土曜日は黄色いチラシが出ています。

シニアサロン「らら」

鎌倉市岡本2-14-40

東（あずま）さん

0467-44-6786（土曜のみ）

毎週土曜日 12時半～17時

出入り自由。

お茶とお菓子あり、

協力費 1回300円。

☆手ぬぐい、タオル等の

持参をお願いしています。

