



上・「うちの实家」代表の河田珪子さん
 右上・縁側には機織り機が2台。参加者がつくった裂き織りは、秋のバザーで販売されて活動費になる
 右下・「うちの实家」の表札が掲げられた玄関は、常に開け放たれている



平成15年に開設された「うちの实家」は、40坪の空き家を活用した街かどの茶の間。子どもからお年寄りまで、誰もが気軽に茶飲みしたり、会話したり、ときには泊まることもできる地域に開かれた憩いの場だ。参加者は新潟市東区を中心にして中央区や北区など、バスで通う人や家族に送迎される人などさまざま。1日平均20人、年間で延べ4200人が訪れる。「うちの实家」代表の河田珪子さん（66歳）も週に2回、徒歩で30分の中央区山二ツから通っており、12名のボランティアスタッフがともに運営に携わってきた。専門主婦だった河田さんは38歳



月1度じゃもったいない泊まりもできればいいのに

「実家」という言葉から何を連想しますか。
 心も体もゆつくり休まる場所、困ったら助けたり、助けられたりするところ……。誰もが立ち寄りたくなる（まごころの住み処）を訪ねた。



Case 2

月1度の「地域の茶の間」から 毎日の「うちの实家」へ

新潟市東区粟山
 みんなが安心できる居場所「うちの实家」

文=編集部 写真=寺澤太郎

のとき、当時住んでいた大阪府高槻市の特別養護老人ホームに就職。7年後、夫の両親の介護で故郷の新潟に帰ることを決めたときに、昼間は住民参加型の在宅福祉サービスを利用しながら福祉の仕事が続けたかったので、45歳で介護福祉士の資格を取得した。ところが当時、新潟県には住民参加型の在宅福祉サービスの仕組みがなく「それならば自分でつくるしかない」と平成2年、県内初となる有償の在宅介護支援「まごころヘルプ」を立ち上げた。活動開始から13年。河田さんが痛感したのは、高齢者の抱える孤独や不安の問題だった。「お年寄りは、ひとり暮らしはもろろん、家族と住んでいても、誰かとお茶を飲みたい、おしゃべりがしたいと、居場所を求めていることに気がついたのです」平成9年、自宅近くの自治会館を借り月に1回、誰もが気軽に参加できる「地域の茶の間」を始めたのも、そうした願いに込められたもの。初回の参加者は48人と予想以上の反響。その後も評判が広がり、現在では県内1000カ所が開かれるまでになった。平成15年、地域の茶の間に参加

「うちの实家」はどう運営されている？

「うちの实家」は、会員制の任意団体（現在、会員数は295名）。家賃や光熱費、事務局人件費などは、「昼の茶の間」の参加費や寄付金、バザーなどの収入でまかなわれている。

収入の部		単位：円
前年度繰越金	134,845	
年会費	478,000	@ 2,000×(207人+新規32人)
夢買人	96,000	@ 8,000×12人
指定寄付金	1,170,000	国際ソロプチミスト新潟-西ほか
寄付金	31,215	
昼の茶の間参加費	1,034,500	@300 (うち250円は家賃協力費)
昼の茶の間食事代	571,850	@300
夜の茶の間参加費	45,400	@1200
バザー	330,844	平成21年9月13日
その他収入	564,908	交流会参加費、書籍、ビデオ販売など
合計	4,457,562	

※指定寄付金とは用途が決まっている寄付金で、毎年の寄付金ではない。

支出の部	
家・経費負担金	601,260 @ 50,000×12ヵ月 (別途振込料)
駐車場借地料	61,260 @ 5,000×12ヵ月 (別途振込料)
保険料	28,980 福祉サービス総合保障
光熱費・水道代	137,063
事務局人件費	728,420 2,300 (@ 460×5時間)
事務局交通費	124,540 一律400
借地整備費	11,180 町内会費など
茶の間菓子代	175,575
茶の間食事経費	691,850
研修参加費	130,252 ※指定寄付金より
パンフレット作成費	99,750 ※指定寄付金より
地域の茶の間大交流会	800,000 ※指定寄付金より
その他支出	721,084 通信費、事務費など
予備費	146,348 次年度繰越金
合計	4,457,562

(出典)「うちの实家」平成21年度会計報告より

していた80代の女性2人が「このまま帰らないで泊まりたいね」と話していたのを耳にした河田さん。「本当に泊まりたい？」と聞くと、「私も、もう帰る実家もないしね」「それなら気兼ねなく泊まれる実家をつくりましょう」と、その場で参加者に空き家の情報提供をお願いすることにした。

すると1ヵ月後、1軒の空き家が見つかり、現在の「うちの实家」が開設されることになった。空き家は地域の宝

昭和40年代に建てられた平屋建ての家は、ひとり暮らしの86歳の女性が老人施設に入所して以来、

利用者の声

「ほんとうの実家より『実家』らしいことも」



田中キミさん (85歳)

「うちの实家」に通うようになって、もうじき1年になります。平成21年の夏、通院している内科クリニックの斎藤忠雄先生に勧められたのがきっかけでした。2年前から息子が名古屋へ単身赴任になり、いまは嫁と孫の3人で暮らしていますが、寂しそうにしていた私を見て斎藤先生が気にかけてくださったのです。

70歳のときに胃ガンで胃の3分の2を切除。コレステロールが高いためにも制限されていましたから、サラダのゆで卵を私だけのけてもらうなど、食事のことでは、お嫁さんにもいつも気を使わせていました。

息子がいないと他人の家に暮らしているようで、会話も少なく、家のなかで静かなんです。ひとり家でいるのが寂しかったんですね。今では明るくなった私をみてお嫁さんも喜んでくれています。中央区山二ツのバスに乗り、2つ

目の停留所から歩いて15分。「うちの实家」の大勢でいただく昼食が楽しみで、毎週火曜日と金曜日の2回通っています。お友達とお茶を飲んだり、話をしたり、「あなたというと漫才みたい」と言われて、大笑いされることもあるんです。

私は45歳のとき、脳卒中で倒れた母の介護を10年余りした経験があります。その時、気晴らしにと好きな書道をはじめました。当時は月に1回、東京まで習いに通っていました。母が亡くなってから10年かけて書いた百人一首や中務集の写しは、いまでは私の宝物となり、「うちの实家」に大切に保管しています。

以前、河田さんに声をかけられて、調理師専門学校生徒さんに「お品書き」を題材に書道を教えたこともあります。今でも週一回、茶の間の参加者と書道を楽しんでいます。これが私にとっての生きがいですね。今後も気兼ねない居場所を、みんなで作っていききたいです。

人間浴してみませんか？

平日の午前10時から午後3時まで、「昼の茶の間」は参加費300円を払い、玄間のノートに名前を書き込めば、誰でも参加できる。また、老人福祉施設のようなプログラムやスケジュールがあるわけでもない。14畳の大広間では読書をしたり、裂き織りをしたりと、自分の好きな時間が過ごせる。60代から80代の参加者のなかには障害や病気をもちた人、トイレ介助を必要とする認知症の人などさまざまながいる。

新潟市中央区で酒屋を営む棚橋博水さん(68歳)は、配達中の事故で会話に支障をきたす後遺症が残った。大病院やいのちの電話などに相談したが思うようにはいかず、長い間家で引きこもりが続いていた。ところが「うちの实家」を知って以来、「リハビリを兼ねて週2回ここに通っているけど、ここは保険証のいらぬ診療所ですよ。気兼ねせずに話せるのが嬉しいんです」と、今では酒屋の前掛けをつけて、季節の酒の話題で周囲を楽しませるまでに回復した。「うちの实家」のパンフレットには、「人間浴してみませんか？」と

き家もそのひとつだった。

近隣に暮らす息子夫妻に連絡をとったところ、「やがては高齢者の居場所づくりで役立てたかったの」と承諾を得て、河田さんは、月5万円を借りることになった。立ち上げの資金は、地域の茶の間の参加者を中心に、一口8000円の「夢買人」が口コミで広がり、開設時には250万円が集まった。家の掃除では、山二ツの茶の間に参加していた人たちが、部屋の掃除や庭の草むしり、襖の張りかえなど率先して動いてくれた。

その際に河田さんは、台所の食器棚はそのまま借りることにし、空き家活用のときにネックとなる家主の家財道具一式は、奥の部屋1カ所にまとめて保管することにした。また、町内会にも入るなど、空き家を利用するにあたっては、つねに家主の家族や地域との関係を大切にしている。

「この向かいに同じ時期に建てられた家があったけど、7年前に駐車場になりました。もちろん駐車場も大事だけど、家とは違います。家として使えば、町内会の一員としてコミュニティの維持にもつながる」と、河田さんは話す。

これは以前、『普通の人が社会を変える』(博進堂)という河田さんとの対談が本にもなっている新潟県在住のまちづくりプロデューサー、清水義晴さんが「森林浴では森の冷気が人の心と体をリフレッシュさせてくれるように、『うちの实家』では集う人のやさしさが心を温めてくれるので人間浴ですね」と、河田さんに贈った言葉だ。

河田さんが「実家」という日常を大切にしてきた表れでもある。思いやりの連鎖

火曜日と金曜日は、300円で昼食が用意される。だからこの日を楽しみにくるお年寄りも多い。取材当日のメニューは、具だくさんみそ汁にインゲンとおかひじきのゴマ和え、ニンジンとジャガイモの油炒めなど。食材の一部は、定年後、20アールの畑を借りて野菜づくりに励んでいる小山茂さん(65歳)が、ボランティア活動の一環として、昼食のある日は無償で届けてくれている。20種類以上の野菜を使ったメニューが「うちの实家」流。足りない野菜は八百屋やスーパーから買ってくる。



「うちの実家」
〒950-0843 新潟市東区粟山4丁目5-1
TEL 025-277-9398



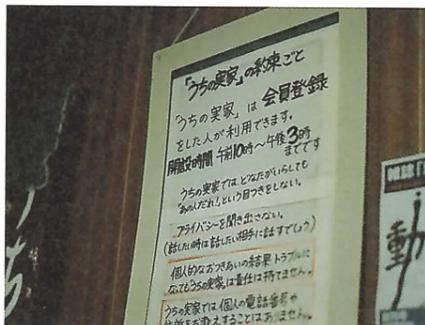
上・大広間の隣の8畳間で開かれる、古俣キヨさんの「マッサージ茶の間」。気持ちよさのあまり、ウトウト寝てしまう人も
左・社会科見学の授業がきっかけで、近所の南中野山小学校の子どもたちが放課後や休日に遊びにくる

「うちの実家」のここがスゴイ！



その①
紙コップを名刺代わりに

コーヒーやお茶を飲むときには、全員が白い紙コップを使用。マジックで紙コップに名前を書けば名刺代わりにもなり、初対面でもすぐに名前が覚えらる。洗いや物の気遣いがなく、実は感染予防にもなっています。



その②
4つの約束事で初対面も安心

はじめての方や勇気を持ってこられた方が、来てよかったと思えるように、次の4つの約束事をつくりました。

- 1 どなたがいらしても「あの人誰」という目つきをしない
- 2 できることは自分で
- 3 エプロンは台所だけ
- 4 静かな動作を



その③
「うちの実家」流バリアフリー

「うちの実家」は普通の家なので、段差もたくさんあります。足が不自由でつかまり歩きの必要な人のために、家具の角に緩衝材をつけ握れるよう工夫したり、テーブルとソファを使って簡易ベッドをつくりたりと、あるものを活かしたバリアフリーを心掛けています。

「それはみんなにも教えてあげて」と、再現の場をつくる。

開設時から参加している古俣キヨさん（67歳）は、新潟駅近くで夫とマッサージ店を営んでいる。幼いときから目が不自由だった古俣さんは、親元を離れて高田市（現上越市）の盲学校に入り、18歳でマッサージ師の資格をとった。

還暦を過ぎた頃、現役を退きここに通うようになった古俣さんに「いままでの経験を『うちの実家』で生かされてはどうですか」と、河田さんが声をかけたことから、毎週金曜日の「マッサージ茶の間」が始まった。30分で1000円、古俣さんは、そこから1割を「うちの実家」に寄付している。

地域に開かれた「夜の茶の間」

「うちの実家」には、夜の部もある。山二ツの茶の間で、「泊まれる実家がほしい」とつぶやいた80代の女性2人の念願は、平成15年のお盆にさつきく実現した。

このときは、河田さんも含め3人が「うちの実家」で夕食をともし、床に就いたという。

「おふたりとも故郷のお盆の話や、

子どもは、調理士の資格や経験をもつスタッフが一人ずついる。この日当番の小黒嘉代子さん（73歳）は、30人分の食事を準備した。

現在、スタッフはフロア担当8名、食事担当4名の計12名でローテーションを組んでいる。日当は2300円、交通費は一律400円。なかには長岡市から通ってくるスタッフもいる。

「安いと思われれる日だからこそ、かえって参加者がお客さんにならず、食事の配膳や片付けなど、自主的に動いてくれるんです」と、小黒さん。

「うちの実家」には冷蔵庫がない。だからその日に出されたものは、その日のうちに食べ切るようにしている。また使い切れなかつた野菜は、袋につめて1000〜2000円で即売。売上げは種代として小山さんに渡されている。

参加者の得意技を生かした新たな「茶の間」も

人を大事にする河田さんは、参加者の得意技を見つけて出番をつくる名プロデューサーでもある。

かつて誇りにしていたこと、誰かに喜んでもらったことなど、ま

子どもは、調理士の資格や経験をもつスタッフが一人ずついる。この日当番の小黒嘉代子さん（73歳）は、30人分の食事を準備した。

現在、スタッフはフロア担当8名、食事担当4名の計12名でローテーションを組んでいる。日当は2300円、交通費は一律400円。なかには長岡市から通ってくるスタッフもいる。

「安いと思われれる日だからこそ、かえって参加者がお客さんにならず、食事の配膳や片付けなど、自主的に動いてくれるんです」と、小黒さん。

「うちの実家」には冷蔵庫がない。だからその日に出されたものは、その日のうちに食べ切るようにしている。また使い切れなかつた野菜は、袋につめて1000〜2000円で即売。売上げは種代として小山さんに渡されている。

参加者の得意技を生かした新たな「茶の間」も

人を大事にする河田さんは、参加者の得意技を見つけて出番をつくる名プロデューサーでもある。

かつて誇りにしていたこと、誰かに喜んでもらったことなど、ま

子どもは、調理士の資格や経験をもつスタッフが一人ずついる。この日当番の小黒嘉代子さん（73歳）は、30人分の食事を準備した。

現在、スタッフはフロア担当8名、食事担当4名の計12名でローテーションを組んでいる。日当は2300円、交通費は一律400円。なかには長岡市から通ってくるスタッフもいる。

「安いと思われれる日だからこそ、かえって参加者がお客さんにならず、食事の配膳や片付けなど、自主的に動いてくれるんです」と、小黒さん。

「うちの実家」には冷蔵庫がない。だからその日に出されたものは、その日のうちに食べ切るようにしている。また使い切れなかつた野菜は、袋につめて1000〜2000円で即売。売上げは種代として小山さんに渡されている。

参加者の得意技を生かした新たな「茶の間」も

人を大事にする河田さんは、参加者の得意技を見つけて出番をつくる名プロデューサーでもある。

かつて誇りにしていたこと、誰かに喜んでもらったことなど、ま