

あだち 絆づくり通信

Vol.35

2025.11.1

11月は
孤立ゼロ
強化月間

詳しくは裏面へ

Interview

池田 裕司 ゆうじ さん

地域で活躍する働く世代

会社員として働きながら、地域の高齢者施設で「足立すこやか^{じぶん}スクール」を開催している池田さんに、地域で活躍するきっかけや、やりがいについてうかがいました。

麻雀がつなく新たな絆

足立すこやか^{じゃん}雀学校とは

足立すこやか^{じゃん}雀学校（以下「雀学校」）は、足立区平野にある特別養護老人ホーム「ピオーネ足立」の多目的ホールをお借りして行っています。開催は月に2回、第1土曜日と第3土曜日に、時間は午後1時から午後3時までの2時間、利用料は200円です。参加者は高齢者だけでなく、別の活動団体で雀学校の話聞いた学生が自主的に参加してくれて、多世代交流の場となっています。



🗣️ 雀学校を立ち上げたきっかけを教えてください。

社会人になってから千住のまちを訪れるようになり、下町情緒あふれる千住が好きになりました。そして、地域の役に立ちたいという思いから、ボランティアセンターに登録しました。そんなとき、地域包括支援センター（以下「ホウカツ」）から「今後やりたいこと」を尋ねられ、麻雀教室の話をしたところ、ホウカツの方が興味を持ってきて、場所の確保や協力者集めを積極的に進めてくれたことが、直接的な立ち上げのきっかけとなりました。元々、中学生の頃から高齢者と麻雀をしていて、世代を超えた交流の面白さを経験していました。自分の好きなことと、地域の役に立ちたいという思いがつながったからこそ実現できたのだと思います。



人の役に立ちたいと語る池田さん

🗣️ 活動が続けられるモチベーションを教えてください。

初心者でも運の要素で勝利体験ができる麻雀の特性上「上がった!」と喜んでくれる参加者の姿や、初心者でも2時間でできるようになることに「教える側の楽しさ」も感じています。また、参加者から「他の麻雀教室より分かりやすい」と言われることや学生も参加してくれて、若い世代と高齢者をつなげていることがモチベーションになっています。さらに、

自分の中にある構想を、周囲のメンバーの意見を聞きながら修正し、様々な人の力を借りて実現していくことに面白さを感じています。単純に「人の役に立つ」のが好きであり、他者から「ありがとう」と言われなくても、自身の満足感が得られることが活動の原動力となっています。

🗣 活動の中で意識していることを教えてください。

初めて麻雀をする人でも楽しめるような工夫として、一度に多くの情報を伝えるのではなく、一つずつ丁寧に伝えることを心がけています。参加者が飽きないように、実際に麻雀牌に触れる時間を増やし、聞くだけではなく実践を通じて楽しむことも重視しています。

講師として前に立つときは全体に教えることに集中しがちですが、参加者一人ひとりに話しかけ、理解度を確認し、個別にサポートすることを意識しています。

また、教える側のスタッフとして学生が来てくれることも、雀スクールの特徴です。学生にとっても、将来地域のための活動をはじめのきっかけになってほしいです。



ボランティアの学生が楽しく麻雀を教えている様子

🗣 働く世代の地域参加に向けて

高齢者が人生で後悔していることとして「挑戦しなかったこと」が多いと聞いたので、失敗することを恐れず挑戦することが大事だと思います。働く世代の方々には、他者の真似をして100点を目指すのではなく、「失敗してもいいから自分なりのやり方

で」という気持ちで何事にも気軽に挑戦し、挑戦することの面白さを知ってほしいです。地域に一歩踏み出し、地域の役に立ちたいと思ってくれる人が一人でも増えてくれるとうれしいです。



コラム 麻雀教室で「まちおこし」を

退職後や一人暮らしの高齢者は自宅に閉じこもりがちになりますが、雀スクールが外に出るきっかけになればと思います。4人で卓を囲む中で、自然な形で「教え合う」ことや、牌を取ってあげるなどの「気遣い」が生まれたり、実際に雀スクールに参加することで、ストレス解消や熟睡できるなど、生活の質の向上を感じる参加者もいるようです。

また、学生ボランティアが講師として参加することで、若い世代との交流が生まれ、場に新鮮な雰囲気をもたらしています。

雀スクールは今後、参加者が友人を誘う「人が人を呼ぶ」形で拡大し、区内各地へ展開する予定です。また、他の麻雀教室とも連携して大会を開くことで、「まちおこし」をしようとも考えています。



雀スクール立ち上げ人のみなさん

11月は「孤立ゼロ」強化月間

「孤立ゼロプロジェクト（孤立ゼロ）」とは、地域の人との交流を通して、いくつになっても笑顔があふれる“お互いさまのまち”をみんなの力で築いていく活動です。

11月は「孤立ゼロプロジェクト」の強化月間です。
気がかりな高齢者を見かけたら、まよわず地域包括支援センターへ。
あなたの気づきが、誰かの命を救います。

孤立のサイン
ハウカツへ

見かけたら



地域包括
支援センターは
こちら

次の3つが比較的目につきやすい「気づきのポイント」です。



郵便物が一杯



洗濯物が出たまま



集まりに来ない

ヒートショックにご用心!!

ヒートショックとは、急激な温度変化で身体がダメージを受けることです。

家庭でできる3つの対策

1 入る前に暖めよう

浴室、脱衣場は入る前に暖め、冷やさないように工夫しましょう。



2 はやめ・ぬるめ・みじかめ

入浴は冷え込む前の夕方に。温度は41度以下。半身浴で短時間(10分以内)。

3 浴槽からはゆっくり立ち上がろう

血圧が急激に変化しないように、手すりやへりなどを使ってゆっくり立ち上がりましょう。



寒さが深まるこれからの季節は、高齢者の孤立死が特に増える傾向にあります。

東京都監察医務院によると、12月から2月に発生した高齢者孤立死のうち、**約7人に1人**が入浴中でした。

冬場の入浴時は特に要注意!

急激な温度変化により血圧が乱高下し、心疾患や脳血管障害、浴槽での溺水、転倒などに繋がります。

足立区における高齢者孤立死件数（月別）

【平成28年1月～令和5年12月の合計】

