

ボランティア活動グループ訪問記

ボヤママ

住み開きで居場所づくり  
「陽だまりカフェ」



梅雨の候(7月3日)(月) 陽光台で自宅を開放し、「陽だまりカフェ」を開催している小川紀江さんを訪問しお話をうかがった。



静かな住宅街にあり、カフェとなっている家の中に入ると、部屋中の窓が開放され、レースのカーテン越しに気持ち良い風が入っている。

小川さんは、長年、当協会での運動ボランティアやさまざまな委員会活動などいろいろ活躍いただいている。お話を聞いて「ボランティアがあるなら協会のことをもっと知りたい」という存在である。

カフェは開催日「日曜日」、「みんなでカレーを食べる日」、「おしゃべり会」介護の話、ゲームの日がある。「理想法を取り入れた」想いの会、などがあり、その他に陽光台公民館でサロン(椅子で体操)を行っている。

取材日はカレーの日で、小川さん、自治会の回覧を見て来てくださった70歳以上の「近所の方4人、ボランティアさん1人、私達2人の計8人でカレーをいただいた。小川さんが手廻をかけて作ってくれたとわかるカレーを始め、根菜の煮物や漬物、



いつも笑顔の小川さん

野菜やひじきの入った卵焼きなど美味しい料理が並んでいる。カレーって、それぞれの家によって味が違うよねとか、作り方などを聞きたり

いただく。どれもとても美味しくてお腹がいっぱい！食後は餅菓子とロールケーキ付きのお茶とおしゃべりタイム。温かいお茶、冷たいお茶、コーヒーなどを飲みながら、今気になっている値上げのお話、自分の普段の生活、参加している活動についての情報交換など、おしゃべりの内容は多岐にわたる。楽しい時間が続いた。

皆さんに感想をうかがった。

★部屋に一人でいるとおしゃべりしてもないから、ここに来て自分の言いたいことを思いっきりしゃべる。どこでも言えるものじゃないから、ここはやっぱり良いですね。

★お医者さんに行くと以外にはほとんど参加します。

★家族が出かけた後は一人

で家に居るので、ここに来れば色々なお話も聞けるし楽しいですね。楽しければ来たいですね。

★ボランティアさんは皿洗いなどお手伝いしているが、皆さんの話が聞けて楽しいです。

★カフェ終了後、小川さんにお話をうかがった。

長い間外でボランティアをしていたのですが、フット地元を見たから皆さん超高齢者になっていたので「歩けるうちに掛けている居場所を作らなきゃ」という感じで始めました。2018年5月、最初はサロンとして体操を始め、近くの陽光台公民館で月1回、去年



素敵な空間が広がる陽だまりカフェ

☘️カフェを立ち上げたきっかけ

長い間外でボランティアをしていたのですが、フット地元を見たから皆さん超高齢者になっていたので「歩けるうちに掛けている居場所を作らなきゃ」という感じで始めました。2018年5月、最初はサロンとして体操を始め、近くの陽光台公民館で月1回、去年

から月2回、講師を迎えて行っています。やっているうちに体操もだけねとおしゃべりも大事！と思い2022年4月から月1回、2023年2月から毎週月曜日と第2水曜日に自宅を開放してカフェを開きました。

☘️陽だまりカフェの名前の由来は？

陽だまりという言葉が大好きだったので、陽光台の「陽」、日曜日というのが好きだったので「陽だまりカフェ」と名付けました。



今日は4人でしたが、開催される内容により人数は増減します、各々が自分の好きな内容、自分に合ったものに参加できればいいかなと思っています。

運営にあたっての苦労は、とお聞きしたところ、「なごむ」と「おしゃべり」が楽しかった。「皆さんそれぞれ考え方や生活環境の違いがあるが、それを尊重し理解し受け止めて接して、それを苦労とは思いません。皆さんは杖やシルバーカーを利用しながら、チョットおしゃべりをして来てくださるのでとても嬉しいです。突然始まる介護の話も、友人のケアマネや本からも知恵をいただいて真面目に話したりします。地域の中に『住み開きの居場所への』をこつた方が増えたいですね。」「丁寧な返事が返ってきました。お忙しい中ありがとうございます。」(恒藤・小山)



\*陽だまりカフェ  
代表 小川紀江  
相模原市中央区陽光台  
5-4-32  
042-755-5964