

やまざくら



2026年(令和8年) 第33号



富士山は四季折々に変化する
森さん撮影



多摩市在住 森 正吉さん (92歳)

いきいきTAMAのお達人エイジ

「92歳で元気に1人暮らし」

今回の「おたっしゃエイジ」では、92歳になった今も元気に一人暮らしをされている森正吉さん取材しました。森さんは昭和55年、高倍率を経て多摩ニュータウン永山地区へ引っ越してきました。以来、ご家族と共に暮らし、やがてご夫婦2人の生活に。奥様が認知症を患われた際には、森さんが介護を担いました。現在、奥様は介護施設に入所され、先日は90歳を迎え、ご家族皆さんで「卒寿」のお祝いをし、和やかに過ごされているそうです。当時の心境を伺うと、「言われたことをやっていただけだよ。何も特別なことはしていないよ」と控えめにお話しされていましたが、周囲の方々によると、森さんは誠実に、責任をもって奥様を支えていたそうです。

現在、森さんは一人暮らし。それでも元気に過ごせる秘訣を尋ねると、「毎日、掃除や洗濯、炊事をして、同じ日常を繰り返すこと」と教えてくださいました。日々の家事が生活のリズムをつくり、忙しく動くことで心身の健康を保っているそうです。また、娘さんの協力で音声AIサービスを使い、予定管理やビデオ通話による見守りも行っています。森さんはこれまで、児童の下校見守り活動、趣味のカメラや新聞購読、地域の花壇の植栽や水やりなど、さまざまな活動に取り組んできました。新聞購読中に見つけた多摩ニュータウン開発時の写真募集に応募したことがきっかけで、森さんの写真が本の1ページとして掲載されたそうです。過去に撮りためた写真や新聞記事が、思わぬ形で実を結びました。また、花壇の手入れでは、花が美しく咲く姿を見ることに喜びを感じるとのこと。通りかかる人から「きれいですね」と声をかけられると嬉しく、それが日々の生きがいにもつながっていたそうです。

森さんの地域での活動は、ご自身の生きがいであると同時に、周りの人々の笑顔や励ましにもつながっています。取材を通して、森さんの慎み深くも温かな人柄、そして人とのつながりを大切にする姿勢を強く感じました。

認知症カフェ“ふらっとカフェ”を取材させていただきました！

多摩市落合にある「Café あさの葉」で毎月第3木曜日に開催される認知症カフェ“ふらっとカフェ”を取材させていただきました！

～認知症カフェとは？～



認知症の方やその家族が気軽に立ち寄れるカフェのことで、地域の方たちとのつながりを作ることができる場所です。

認知症の方やその家族のほか、地域住民、医療や福祉の専門職など誰もが気軽に参加し、認知症に関する情報交換や悩みなどを共有したり、イベントを楽しんだりすることができます。



[代表の方に伺いました]

Q1. 運営をする上で大切にしている理念や思いはありますか？

A) 何でも話せる場所になるよう、フリートークにすることで、ストレス解消につなげたり、自分の気持ちを伝えられる場所となるよう目指しています。

Q2. このカフェを利用した方のどのような言葉が印象に残っていますか？

A) 沢山話が出来て嬉しい、知識を蓄えられて嬉しい、相談が出来て嬉しいなどの暖かい言葉が印象に残っています。

Q3. カフェに通う方の中で、変化が見られた方はいらっしゃいましたか？

A) これまで外に出られなかったが、カフェに通うようになったことで、出かけられるようになったという方もいました。

[カフェを利用されている方にインタビュー]

Q1. カフェを利用してみていかがですか？

A) 介護は孤独なので、認知症カフェという場でもこんなにも意見交換ができるとは思っていませんでした。こうやって自分の気持ちを話せる場所があるのは鬱積したものが少し軽くなる気がしました。(Mさん)

Q2. カフェに来てどんな話をされますか？

A) 相手の話を聞いていることが多いよ。今は昔に比べて趣味も少なくなったけど、時々こうやってここに来るのが楽しみ。色んな人の話を聞いたりするのが楽しいよ。(Sさん)



認知症や介護について気軽にしゃべり
笑顔で心をつなぐカフェ
話していること聞いて欲しい
不安なこと相談したい
みんなで話せるっていい
認知症カフェ
ふらっとカフェ
初めての方でも大歓迎
毎月第3木曜日
13:30～15:30
途中出入り自由
ワンドリンク制(250円～)
POINT1 話すことで話す
POINT2 不安なこと相談
POINT3 話したいことがなくても
多摩市におしやべりがあります。お母様の思いを聞いて、気持ちも少し楽になりますよ。
何か話さなくても、お母様が話さなくてもいいです。お話を聞いただけでいいですよ。
話したいことがなくてもいいですよ。お話を聞いただけでいいですよ。
Café あさの葉
多摩市落合5-1-1-108 落合六丁目ハイウェイバス
【バス乗降場】
【バス乗降場】
【バス乗降場】
NPO法人あさの葉 ☎ 042-339-6825 (平日) 9:30～16:30
https://www.asanoha.jp/

～取材を終えて～

ふらっとカフェでは、認知症の方やその家族の方などが、自然に交流できる暖かい雰囲気を感じました。職員の方も参加される一人一人に寄り添い、安心して話せる空間を作っていたのも印象的でした。認知症への理解を広げる取り組みは、地域全体の支え合いの輪を広げることに繋がるのではないかと思います。気軽に話せる場所を作ることにより、誰もが安心して話せる場所がある大切さを、今回の取材を通して強く実感しました。

～NPO 法人 麻の葉 より～

“ふらっとカフェ”は、誰でも安心して話せて相談できる交流の場。介護中の方も介護を受けている方も気軽に話せる居場所。人と人が繋がり情報を共有できるカフェ。

疲れたとき、困ったとき、休みたいとき、あれこれおしゃべりしましょう。一息いれにいらしてください。

お待ちしております。

あさの葉マルシェを取材させていただきました！

「Café あさの葉」で年1回開催される“あさの葉マルシェ”も取材させていただきました。

～「Café あさの葉」とは～

NPO法人 麻の葉により、赤ちゃんからお年寄りまで地域の“みんなの居場所”を目指して作られたのが「Café あさの葉」です。「Café あさの葉」では、喫茶・ランチ・各種イベント等を行い、ふらっと立ち寄れる場所を目指しています。

今回取材させていただいた“あさの葉マルシェ”では、名物メンチカツや、お赤飯、パンなどの販売や、地域にお住まいのハンドメイド作家さんたちの編み物や織物、布小物や着物のリメイク、^{かざら}蔓細工の工芸品の出店ブース、デイサービス麻の葉のご利用者の作品販売や、多摩市で栽培した野菜の販売など、数々のブースが並び多くのお客さんと賑わっていました。



[出店者の方へのインタビュー 🗣️]

Q1. どのようなきっかけで今回出店しようと思われましたか？

A) 元々麻の葉でボランティアとして参加していました。その中で、多くの人の役に立ちたいと思い、出店することにしました。

Q2. 今日は何を販売していますか？

A) 蔓細工の手作り工芸品を販売しています。この蔓は多摩市に自生するもので、自分の足で多摩丘陵に蔓を取りに行き、それを使って籠などの作品を作っています。



[代表者の方へのインタビュー 🗣️]

Q3. マルシェを通じて、地域の変化はありましたか？

A) 高齢者だけでなく、現役世代や子どもたちなど、さまざまな世代とのつながりが広がっています。また、地域の方が育てた野菜の販売や、ハンドメイド作品などをマルシェで販売することで、地域全体の交流が深まり、地域がよりいきいきと活気づいています。

Q4. 今後マルシェをどのような風にしていきたいですか？

A) 自分で選び、自立した生活を続けるためのサポートができる場所でありたいと考えています。具体的には、誰もが自分らしく生活できる期間を少しでも長く保てるよう、そのお手伝いができるマルシェを目指しています。



～取材を終えて～

今回の取材を通して、マルシェに来てくださるお客さんだけでなく、出店者の方々とつながりを感じることができました。会場の雰囲気もとても和やかで、世代を超えて笑顔が交わされる光景が印象的でした。今後もこうした活動が続くことで、地域の輪がさらに広がっていくのだと感じました。

1

土に触れることで心がほぐれる

園芸療法という言葉を知ると、特別なリハビリや施設で行う活動を思い浮かべる方も多かもしれません。

しかし、今回の取材を通して、園芸療法はもっと身近で、気軽に取り入れられるものだとわかりました。

土に触れることで心が落ち着き、花や野菜が少しずつ育っていく様子を見ると、自然と笑顔になります。

こうした体験は、日常生活に穏やかなリズムや安心感をもたらすといわれています。



園芸クラブで多く見られた花壇

「レイズドヘッド」という、地面より高い位置に土を盛り上げて作る栽培スペースのことです。

木枠やレンガ、ブロックなどで囲って高さを出しその中に土を入れて植物を育てます。

腰をかがめる必要がなく高齢者や車いすを利用している方でも無理なく植物の世話を楽しむことができます。体の負担を減らしながら、安心して園芸に親しめる工夫がされています。



レイズドヘッド花壇

身近にでき ～癒しとつながり

今回、京王多摩センターから徒歩圏内にある、恵泉女学園大学、澤田みゆみ先生が主催する「恵泉土曜園芸クラブ」にお話を伺いました。

「恵泉土曜園芸クラブ」の多摩キャンパスの多機能館などを利用して大学まで来ることができます。

澤田先生と授業を履修して卒業生の方々も参加され、和やかな雰囲気の中で過ごしていました。



3

ベランダから始める園芸療法のすすめ

園芸療法は、心と体を癒し、人とのつながりを深める取り組みとして注目されています。今回の取材でわかったのは、特別な道具や広い庭がなくても始められるということです。ベランダや小さなプランターでも十分楽しめるのが魅力だと感じました。



冬の収穫が楽しめる茎ブロッコリー苗が育っていました。



ハクサイの苗をプランターに植え付けました。



2 育てる・分かち合う・味わうサイクル

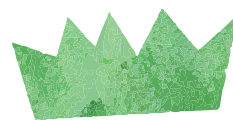
園芸療法の魅力は、植物を育てることだけではありません。

今回の取材でわかったのは、育てた花や野菜を周囲に見てもらうことで自然と会話が生まれ、コミュニケーションの輪が広がるということです。

さらに、収穫した野菜を食べたり、花を活着て飾ったりする楽しみもあります。

「育てる・味わう・分かち合う」というサイクルが、生活に彩りを与えてくれるのです。

園芸療法は、心と体の両方にやさしい効果をもつ取り組みだと感じました。



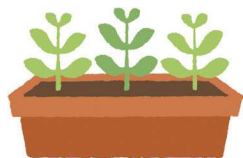
園芸療法

りのサイクル～

らバスで約10分の場所に位置
みどり先生の授業で行われてい
う邪魔し取材しました。

多くの参加者は徒歩や公共交通
で来られています。

いる3～4年生の学生に加え、
ゆかたで楽しい雰囲気広がって



← あさがおの種の収穫に、一緒に参加しました。

小さな種を一粒ずつ集める作業は、思った以上に集中力が必要で、自然と会話も弾みました。



来春を楽しみにスイートピーを種まき →

4 参加者インタビューと取材後記

「園芸療法は生きがいです」

土に触れ、植物の成長を見守る時間が楽しみで、「ここに来ると元気になる」「癒される」と笑顔で語って下さいました。季節ごとの咲く花を眺めながら、「今年もきれいに咲いたね」と語り合う時間は、自然の移ろいを感じる大切なひと時になっているようです。苗を植え、水をやり、収穫を迎えるまでの過程には小さな達成感があり、その積み重ねが日々の張り合いにつながっているとのことでした。園芸を通して仲間との会話も弾むそうです。笑顔や交流の輪が広がることで、心身ともに穏やかに過ごせる時間になっているようでした。

【取材をしてみて】

当日は小雨がポツポツ降っていましたが、お借りした麦わら帽子をかぶっていただければ特に支障なく、白菜の苗植え体験をしながら利用者の方と仲良く、コミュニケーションをとりながら楽しく取材でき、心温まる素敵な時間を過ごせました。実際に体験させていただいて、初めて知ることもあり、より園芸療法の面白さを感じることができました。

ありがとうございました。

活動が始まる前に、作業工程の確認を行いました。その後は、参加者の皆さんがテキパキと作業を進めながら、会話も弾んでいました。



オーガニックで栽培している収穫物は皆で調理することもあります。基本は持ち帰りご自宅楽しんでいただきます。

足癒（あしゆ）を取材させていただきました！

今回、お湯を使わない新しい足湯があると聞き、多摩ニュータウン通りにあるデイサービス「ピナスプラス多摩」を取材させていただきました。



特殊セラミックボール

～足癒（あしゆ）とは～



足癒は、お湯を使わず、特殊セラミックボールを使用した足湯の総称です。

お湯を使わない為、やけどの心配がなく、衛生的で靴下を履いたまま利用できます。

通われる方全員が利用している人気のプログラムとのことです。

遠赤外線&セラミックボール「足癒」の効能

遠赤外線（38～40℃）とセラミックボールの温もりで身体を温め、**血行促進、冷え性やむくみの改善、疲労回復、リラックス効果、免疫力向上などが期待できます。**

岩盤浴のような心地よさや足つぼ刺激による効果も得られ、自然治癒力を高める効果が期待されます。

使用時間は約10分。

短時間で心身を温めるケアとして、日常の中に取り入れられています。

来所後に血圧測定を行い、その日の体調を確認します。血圧が低い方は、活動前にこの「足癒」を利用し、体調を整えてから過ごされることもあるそうです。



足癒の様子

その他にも、空気圧迫療法があります。専用の機器で脚をやさしく圧迫し、血行やリンパの流れを促す療法です。

むくみの軽減や疲労回復が期待でき、リラックスしながら行えるため、足癒（あしゆ）と合わせて利用されています。

【ご利用者へのインタビュー】

Q1. 「足癒」を利用して、変わったことはありますか？

A) リハビリや運動前に使うと、体が軽く感じます。体を動かすのが楽しくなりました。

Q2. 普段の生活に変化はありましたか？

A) 以前はあまり外に出ませんでした。疲れにくくなり、買い物にも出かけるようになりました。家でも運動をしてみようという気持ちが出てきました。

【スタッフへのインタビュー】

Q1. どういった方が利用されていますか？

A) 足や膝に不安のある方、体を動かす機会が少なくなった方、一人での入浴が難しくなってきた方などが利用されています。「できるだけ自宅で生活を続けたい」と思っている方が多いです。

Q2. どのような良い変化がありますか？

A) リハビリの前に足癒を行う事で、体が温まり、関節が動かしやすくなります。安心して運動に取り組んでいただいています。

～取材を終えて～

「足癒」は体を動かしやすいだけでなく、「やってみよう」という前向きな気持ちを引き出してくれると感じました。利用者の方とスタッフの方が、笑顔で声をかけ合いながらすごされている様子がとても印象的でした。

「セラバンド」について取材させていただきました！

今回、天本病院の「運動特化型の介護予防通所リハビリテーション」にて「セラバンド体操」について取材させていただきました。



セラバンド体操とは

ゴムの伸縮性を利用したセラバンドはリハビリ・筋力トレーニング・ストレッチなど、医療からフィットネスまで幅広い分野で活用されています。天本病院では負荷量に応じた複数の種類の中から、緑・赤・黄色の3種類を選定。

高齢者の体力に合わせ、無理なく効果的な運動ができる強度を重視しています。

特徴としては、座りながら行えるため、転倒の心配がないことや機械ではなくゴムを使用するため簡単に行えるという点があります。

今回取材した天本病院では午前と午後にグループを分けてセラバンド体操が行われていました。



天本病院で使用しているセラバンド

効果

腕や脚を中心とした全身的な筋力や柔軟性の維持・向上を目的とするとともに、併せて満足度向上も図っています

雰囲気

各自、決まったバンドがあり、「私は赤」「私は緑」と手に取り、職員の方の掛け声に沿って、一人ひとり一生懸命取り組まれている姿が印象的でした。

セラバンドで腕や足の筋肉をストレッチしている際、出来ていることが目に見えて分かるため、利用されている方々がいきいきとセラバンドを行っていました。



実際一緒に参加させていただきました

Q1. どんな方が利用していますか？

A) 要支援の方が6, 7割。女性が全体の7割。日常生活である程度自立している方。一人だとなかなか運動する機会がない高齢者にとって、気軽に来て、サクッと運動が出来る場となっています。レクリエーションが苦手な方でも気軽に参加することができます。

Q2. 利用者している方への質問

実際にセラバンドをやってみてどうですか？

A) セラバンドをやっていて、日常生活に張り合いがでてきているように感じています。実際の効果を感じるのはこれからだけれど、現状維持をめざして日々続けています、とおっしゃっていました。病院で利用していたセラバンドは医療用でしたが、トレーニング用のセラバンドが身近にも売られていて、家でも手軽にできる筋トレやストレッチでもあり、家でぼんやりしている時間があれば自らセラバンドをされている、とのことでした。



棒体操にも参加させていただきました



天本病院 通所リハビリテーション 理学療法士の高橋さん（中央）と百田さん（右）

～取材を終えて～

セラバンドを行って、筋肉の維持・向上だけでなく、この場に会うことが地域の人とのコミュニケーションにつながると感じました。

セラバンドは、自宅でも使いやすくコンパクトであるため、一人でも隙間時間に簡単に取り組むことができ、とても魅力的なアイテムだと思いました。

第 24 回多摩市介護保険市民フォーラム開催後記

令和 7 年 9 月 27 日（土）、聖蹟桜ヶ丘駅前ヴィータホールにて、多摩市介護保険事業者連絡協議会と多摩市の共催で「認知症と介護保険サービスについて知ろう」をテーマに市民フォーラムを開催いたしました。24 回目となる今回は 2 部制とし、第 1 部は脳科学者である恩蔵絢子氏にご講演いただきました。

アルツハイマー型認知症と診断されたご自身のお母様への介護体験を、受診に至るまでの葛藤や、脳の一部が傷ついても、その周りの人がしっかりと支えることで本人らしく生活できるということ、直近の出来事を忘れてしまっても感情は衰えず、むしろ豊かになるということ、本人らしさは失わないということなどを、お母様と一緒に過ごした日々の中での出来事や気づいたことを交えながら、お話いただきました。ご参加いただいた多くの方々から、「大変勉強になりました」「心に響きました」「救われました」など、大変ご好評いただきました。

第 2 部では、恩蔵氏のお母様も利用された介護保険サービスについて、東部地域包括支援センターの瀧氏と、さくらが丘居宅介護支援事業所の黛氏にご説明頂きました。介護保険をなんとなく知っていても「どこに、どんなタイミングで相談したらいいの?」「どんなことを伝えたらいいの?」「どんなサービスが受けられるの?」といった皆様方の疑問を解決していただき、こちらもご好評いただきました。

今後も多摩市介護保険事業者連絡協議会では、市民の皆様役に役立つ情報を発信してまいりたいと考えています。



【取材・編集協力：大妻女子大学 人間関係学部 人間福祉学科 井上ゼミ】



大妻女子大学人間関係学部人間福祉学科井上ゼミは「やまざくら」の取材編集に協力しています。編集会議では、事業者の方々とのアイデアを出し合い、魅力的な紙面を考えました。今年度は、認知症カフェやマルシェ、デイサービスや園芸療法なる活動についてレポートしました。さまざまな事業所に出向き、利用者にインタビューしながら学生たちが記事にしました。多摩市内の介護サービスを選ぶ際の参考になれば幸いです。大妻女子大学井上ゼミは、これからも多摩市内の事業者と協力して、誰もが住みやすいまちづくりに貢献していきたいと考えています。