

赤坂青山

kurashi

# くらし

第7号

特別企画

地域の方への  
インタビュー

宮本啓子さん

「おうちえ」  
おうち時間を楽しく健康にすごす知恵

ファッション&ライフスタイル講座⑦

今すぐ始めよう！

シニアのための「ゆる片付け」



赤坂青山で生活するシニアに  
お話をききました！

みやもと けいこ  
**宮本 啓子さん**

(1944年 生まれ)

子どもたちの安全を見守る登下校誘導や早朝の公園清掃、港区シルバー人材センターの理事など多忙な日々を送る宮本さん。ママさんバレーで鍛えた体で、年齢を感じさせない行動力と出会った人を魅了する笑顔で、生涯現役の楽しみを語ります。



## 仲間を支えられて

### 「まちの変貌を見守り半世紀

北青山二丁目の都営住宅に暮らして54年が過ぎました。幸運なことに結婚した年に都営住宅に入居でき、建て替えのときに一時的に港南へ移りましたが、また同じ場所に戻ってきました。かつて青山には個性豊かで小さな商店が軒を連ねて活気がありました。また、青山通りを路面電車が走り、渋谷や新宿へ電車で出かけることも楽しみのひとつでした。風景はすっかり様変わりし、ここ10年ほどのまちの変容には目を見張るばかりです。ただ、豊かな緑と人情味あふれる住民の存在がこのまちの魅力であることは昔と同じです。私は父の仕事の関係で、中国の大連で生まれ、1歳で引き揚げてきてから20歳までを熊本で過ごしました。憧れの東京へ出てきましたが、緑が多く閑静なまちであることに感動しました。今ではここが私の故郷だと思っています。

### 「地域の中で仲間づくりを

結婚後、しばらくは子育ての時代が続きましたが、子どもが幼稚園に通い始めたとき、そこで知り合ったお母さんたちとバレーボールのチームを結成しました。港区のママさんバレーボール大会に出場したこともあり、今でもいっしょに、「青山いきいきプラザ」でバレーボールを楽しんでいます。みんな高齢になったため、最近はソフトバレーボールに変わりましたが、その名の通りソフトで少し大きめのボールを使用します。このメンバーたちとは随分と長い付き合いになります。これからも

仲間たちとバレーボールを楽しむ宮本さん。  
笑い声は絶えませんが、プレーは真剣です



ずつといっしょにスポーツを楽しみ、お互いにいきいきとした人生を送れるならどんなにうれしいことでしょう。

「青山いきいきプラザ」には、バドミントンや卓球などの教室もあります。インストラクターが指導してくれる「いきいき体操」は人気の教室で、87歳の方もいっしょに体を動かしています。仲間たちとスポーツを楽しみ、健康を維持できる「青山いきいきプラザ」は私にとって、とても大切な場所です。

### 「生涯現役で働く

私は幼い頃から、「いらつしやいませ」という言葉が大好きで、接客業に憧れていました。結婚後、ケーキ店、衣料品店、クリーニング店、ホテルのテイクアウトショップ、レストランなどいろんな接客業を経験しました。体を動か

すことが大好きなため、高齢になってもできる仕事があるなら働き続けたいと考えています。

また、ホテルで働いているときに知り合ったお客さまからお誘いをいただいたのがきっかけで、港区シルバー人材センターの仕事を始めました。今では、さまざまな業務に従事しています。

家から近い青山小学校では、登下校時に子どもたちを誘導しています。週2回、登校時には7時半から8時半、下校時には14時から16時半まで、子どもたちとのふれあいを楽しみなが、安全を見守り続けています。

高橋是清翁記念公園では、週2〜3回、6時から9時半まで、清掃を担当しています。小雨決行で、暑さや寒さとも戦わなければなりません。続けているうちにすっかり慣れました。顔なじみの方が声をかけてくれることもあり、朝から温かい気持ちになります。

社社の清掃や接客、ボランティアとして公園の花の水やりや草取りをしています。とにかく忙しい毎日ですが、少しは誰か



の役に立っている」という思いが、明日への原動力となっています。

幼い頃から接客業に憧れたのは、もともと人に出会うことが好きなのでしょう。今でもスポーツや仕事を通じて生まれる新しい出会いに胸がときめきます。これからも人に学びながら、自分の仕事に誇りをもって歩いていこうと思います。

姿勢の良さは、スポーツで鍛えた賜物でしょうか。背筋をピンと伸ばして子どもたちの登下校を誘導する姿が目に見えかけます。ご主人は、毎日飛び回る妻をやさしく送り出してくれるそうです。そのことを話す宮本さん、笑顔が一層輝いて見えました。

「たまには高いヒールを履いて素敵なワンピースを着たい気持ちもありますが、結局は動きやすいパンツスーツに落ち着きます。ただ、明るい色を身に着けるよう心掛けています」と宮本さん

# 7.

## 今すぐ始めよう! シニアのための「ゆる片付け」

●協力：インブルーム株式会社（南青山）

人生経験に比例するように、シニア世代の身のまわりの持ち物はどんどん増えていき、家の中は雑然としていきます。

今回は、片付けを通じて、くらしのお悩みを解決するプロフェッショナル集団、インブルーム株式会社整理収納アドバイザーの田中万記子さんに、シニア世代のための片付け術のポイントを教えてくださいました。

### 安心・安全に過ごすために 今すぐ片付けを始めましょう

若い頃は、片付けが得意だったという方でも、年齢とともに、だんだん面倒に思えてくるものです。体力や気力、そして判断力が充実している時こそ、人生の後半戦を楽しむ準備をする絶好のタイミングといえ



必要はありません。まず、毎日使うモノを選び、自分が取り出しやすいところに収納することが片付けの第一歩です。それは、使うかでもではなく、今は、使うかもではなく、今、実際に使っているモノであることが重要です。そして、普段あまり使わない部屋がある場合は、その部屋を使用頻度の低いモノをストックする場所にするなど、エリアを分けて生活してみましよう。

### 毎日よく使うモノを 出し入れしやすい場所にしよう

毎日よく使うモノを選んだら、次はそれをどこに収納するか考えます。

シニア世代で最も考慮すべきことは、自分の可動域に置くということ。可動域とは、自分の手の届く範囲のことです。年齢とともに腕が上がらなくなったり、しゃがむことが難しくなってきたりするので、自分が無理なく出し入れできる場所に収納してください。また、使ったら必ず元の場所に戻す

るでしょう。

片付けの目的はさまざまですが、シニア世代の場合は、「日々を快適に安心・安全に過ごす」ということに尽きます。そのためにも思い立ったら吉日、今からすぐに「片付け」を始めましょう。

### 片付け時のチェックポイント

- 一つでも心当たりがあったら「今」が片付け時です
- 床にモノがたくさん置いてある
- 探しモノをすることが多い
- 家にあることがわからず、同じモノを買うことがある
- いつかは片付けようと思っている
- 以前より家が雑然としてきたと周囲に指摘された

ようにしてください。

なお、つまづかないよう、床には何も置かないことも大切です。特に広告などの紙類は滑りやすく、転倒やケガにつながってしまうので注意してください。

### 少し時間を置いてから「捨てる」

捨てなくてもいいといっても、やはりモノを減らしたいという思いもあるでしょう。衣替えなどは良い機会です。しかし、使わないけれどどうしても捨てられないと躊躇する品もあるかと思えます。

そうした場合、クローゼットから着ていないけれど捨てられない洋服を出して、袋や箱に入れ、使うものとは別に保管します。少し時間をおいて、やっぱり使わない、もういらないと気持ちが決まった時点で、捨てれば後悔が残りません。

### キーワードは「ゆる片付け」

片付けると気持ちがすっきりするため、つい張り切ってしまうがちですが、想像以上に気力や体力を使うため、無理は禁物です。



### いったん全部出してみる

片付けを始める際、まずは毎日使うクローゼットやキッチンから始めてみるのがおすすめです。その際、「いったんモノを全部出してみる」というのが、重要なポイントです。いったん全部出して目に見えるようにすることで、自分が何を持っているか客観的に把握することができます。

### 「捨てる」より使うモノを「選ぶ」

思い出も、それにならざる品も多いのがシニア世代。どれもとても大切なものかもしれません。また、モノを手放したくない思いが強い方ほどモノは増えていくものです。

片付けというと、「捨てなければ」と思いがちですが、実は、必ずしも無理に捨てる

## 覚えてください! 片付けの3つのステップ

### STEP 1 整理

使うモノを選び取ること。「使うかも」はNG。今、自分が実際に使っているモノを集めること。



### STEP 2 収納

使うモノが集まったら、置き場を決めること。その際、手が届かない所やしゃがむ必要がある場所には収納しないこと。

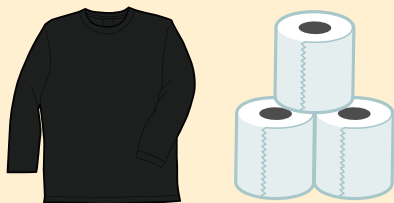


### STEP 3 整頓

使ったら、出しっぱなしにせず、収納場所に必ず戻すこと。これだけで部屋はすっきり!



## ストックという魔物



例えば、これからの季節には必需品となる、機能性下着。ついまとめ買いをしてしまうことも。中には来年用として大量に買い込む方もいるとか。でも、ちょっと待ってください。次の年にはもっとグレードアップした製品が出てきて、買い足すことになり、クローゼットの一角を占拠してしまうことになりかねません。

機能性下着に限らず、もともと人がモノをストックするのは、精神的な不安に基づくといわれています。収納スペースがある方はストックするのも良いですが、何をどれだけ持っているのかをしっかりと把握して、きちんと管理することが大切です。

一度ご自身の「ストック」を見直してみてください。

そこでおすすめるのが、1日1カ所、短時間の「ゆる片付け」です。  
例えば、整理ダンスの場合、一度にすべての引出しを行うのではなく、一回にひとつの引出しなど、小さな空間で区切り、少しずつ片付けていきましょう。  
家の中が片付いていると、気分がすっきりして前向きな気持ちになります。また、モノの管理ができるため、無駄なものも買わなくなります。

片付けの基本は、

①整理…一度すべて出して使うモノを選ぶ

②収納…取り出しやすい場所にしよう  
③整頓…使ったモノは元の場所に戻す  
です。三つのポイントを押さえて、無理のない「ゆる片付け」を実践してみてください。  
片付けは、一人ひとり状況が異なります。それでも片付けが苦手という方は、整理収納のプロに直接、自分にあつた片付けの方法について、アドバイスをもらうのもいいかもしれません。

「シニア世代の片付けの目的は、自分にとって必要で大切なモノを選び出すこと

によって、生活の質を向上させることです。そして、シニアの皆さんには、何より無理をしないということがとても大切なことです」と田中さん。明日からといわず、さあ今から、気負わない「ゆる片付け」にトライしてみてください。

### 田中 万記子 さん

主婦のプロからお片付けのプロへ。銀行に3年間勤務し、結婚を機に退社。その後、18年の専業主婦時代は主婦のプロとして日々生活。友人の勧めで、整理収納アドバイザーという資格に出会い、プロのアドバイザーとして、これまで延べ900件のお客さま宅でお悩みを解決。モットーは「使いやすかつ美しい収納」。シニアの方々へのアドバイス実績も多数。整理収納アドバイザー1級、生前整理アドバイザーなど。

<https://okataduke.me/>



シニアのための

おうち時間を楽しく健康にすごす知恵

# 「おうちえ」

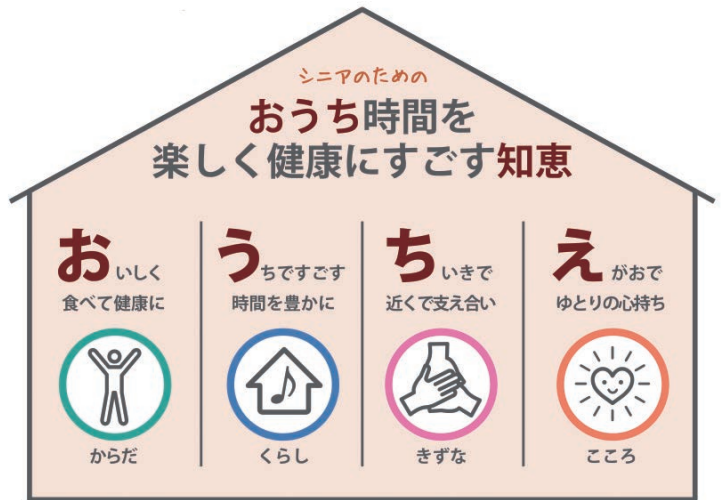
今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、不要不急の外出を控える「ステイホーム」が叫ばれ、今までのように気兼ねなく外出することができなくなりました。シニアの方たちは、外出を控えることで、筋力や免疫力の低下も心配されます。友人たちと会う回数が減り、不安を感じやすくなっているかもしれません。

そこで、「おうち時間」を楽しく健康的にすごしていただくため、東京大学高齢社会総合研究機構が作成した、シニアの方に役立つ情報を集めた知恵袋「おうちえ」をご紹介します。

## 「おうちえ」とは？

「おうちえ」とは、「からだ」「くらし」「きずな」「こころ」という4つのくくりごとに、今からチャレンジしてみたいことや、誰かに教えたり話したくなる楽しい工夫やアイデアをまとめたものです。イラストが豊富で、気軽に見ることができます。

なお、「おうちえ」は、「**お**いしく食べて健康に」「**う**ちですごす時間を豊かに」「**ち**いきで近くで支え合い」「**え**がおでゆとりの心持ち」の4つのフレーズの頭文字をとったものです。



## 例えば、こんな内容が含まれています

- 基礎知識（新型コロナウイルス・フレイルなど）
- 毎日の生活のポイント それは“体内時計”
- いまだからこそ摂りたい栄養素とは？
- 栄養素、筋肉の衰えチェック
- 運動を日光を浴び、外の空気に触れることが重要
- 自分に合った運動を続けよう
- オーラルフレイルをしっかり予防
- お口の健康をまもるパタカラ体操
- 家の中、いまがチャンス プチリノベ
- 準備しよう もしものための、隔離部屋
- 看板で家族を気遣い「間」をはかる
- おうちでもお出かけ気分 ベランダごはん
- 簡単にマンション暮らしのプチガーデン
- 一日を学校に見立てて時間割
- 手紙や写真でつながろう
- 地域の声かけにひと工夫
- ご近所の魅力再発見
- 住んでいる地域の最新情報を手に入れよう
- 自治会も遠隔会議で話し合い
- 眠りのためのひと工夫
- 時には休むことも大切
- 良いこと日記をつけてみよう
- 防災グッズを再点検
- やって見ました日記 など

「おうちえ」の内容は、東京大学 高齢社会総合研究機構のホームページでご覧いただけます。PDFを保存し、印刷することもできます。

「おうちえ」で検索するか、下のQRコードをお手持ちのスマートフォンのカメラで読み込んでください

おうちえ  検索



▲スマートフォンのカメラで読み込んでください

うまくできない方は、ご家族や詳しいご友人に手伝ってもらいましょう。これも一つのチャレンジ!!

## 高齢者のつながりの場「赤坂・青山ふれあいサロン」参加者募集

赤坂地区総合支所では、高齢者が住み慣れた地域で安心して住み続けられるように、高齢者の交流の場として、「赤坂・青山ふれあいサロン」を開催しています。

サロンの運営は、赤坂・青山地区タウンミーティング「いきがづくり推進分科会」の区民メンバーが中心となって行っています。

ひなまつりなどの季節を感じるイベントや、各種講座など、さまざまな企画を実施しています。

初めての方も楽しんでいただける内容となっていますので、ご興味がある方は、ぜひお気軽にご参加ください。



### <開催日時・場所>

**赤坂サロン**(毎月第2・第4水曜日 13:30~)

赤坂地区総合支所(港区赤坂4-18-13)

**青山サロン**(毎月第3水曜日 13:30~)

赤坂地区高齢者相談センター

(港区北青山1-6-1都営住宅1号棟1階)

<対象>概ね60歳以上の区民

※各回の活動内容については、下記までお問い合わせください。各サロンにて、翌月の活動内容のご案内チラシを配布しています。

### ●問い合わせ

赤坂地区総合支所 区民課 保健福祉係

電話 03-5413-7276



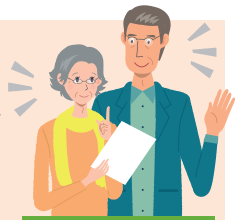
### 港区赤坂地区総合支所 Twitter 始めました!

まちの様子、災害時の情報、事業やイベントのご案内、赤坂・青山の魅力スポット紹介、生活のお役立ち情報など、赤坂地区総合支所に関する情報を盛りだくさんでお伝えします!



### 前号のテーマ 「あなたのおうちの中での楽しみ方を教えてください」

花より団子の我が家に花を飾っても反応はない。普段は寝に帰るだけの子どもたちも近頃はテレワークとやらでステイホーム…。ならばコスパも良かろうと、ちょっと贅沢して生花を買っている。トイレや洗面所にも置き、そこを通るたび、使うたび楽しい。鏡に映り込んだ美しい色彩を眺めると、家にいるのも悪くないと思う今日この頃。(60代女性)



読者の声

## ぜひ読者の皆様のご意見をおきかせください!

抽選で10名の方に素敵なプレゼントを差し上げます!

テーマ

「あなたが“幸せだ”“生きている”と感じるのは  
どんなときですか?」

- **応募方法** 郵送／ファックス／応募フォーム のいずれか
- **内容** ①上記テーマに対するご意見(150字以内) ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥その他(取り上げてほしい内容や本事業へのご意見・ご要望など)
- **郵送先** 〒107-8516 港区赤坂4-18-13 赤坂地区総合支所 協働推進課 地区政策担当 宛
- **ファックス** 03-5413-2019
- **応募フォーム** <https://www.city.minato.tokyo.jp/akasakachikusei/akasakaaoyamakurashi/form.html>

※お寄せいただいたご意見は、誌面で紹介させていただきます。

※プレゼントは、毎号、厳正な抽選の上、当選者を決定し、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。ご連絡がとれない場合、当選は無効とさせていただきます。

応募フォーム▶

