



福島市暮らしの中の支え合い

お宝報告集



日常の交流の中で
何気なく行われている、
ちょっとした支え合い＝「お宝」

福島市にある「お宝」を通して、
人と人がつながり、いつまでも
いきいきと暮らし続けることができる
地域について考えてみませんか？



普段の暮らしの中で
「当たり前・お互い様」
となっている支え合いの
大切さやその効果を
知っていただくことで、
つながり・支え合いあふれる
地域づくりを進めていくために
地域の「お宝」を集めました。



福島市暮らしの中の支え合い お宝認定

- ☞ 当たり前の気持ちが繋げていく地域の輪(中央)
- ☞ 東浜町浜友会(中央東)
- ☞ いくつになっても大切なつながり(中央西)
- ☞ 南向台安全パトロール隊(渡利)
- ☞ 伏拝町内会(杉妻)
- ☞ パンダハウスポランティア(蓬萊)
- ☞ ひまわりの会(清水東)
- ☞ 森合緑地公園でおさんぽ(清水西)
- ☞ 信陵ラジオ体操朝の会(信陵)
- ☞ 下飯坂わかば会(北信東)
- ☞ タロちゃんが繋いだ近所の輪(東部)

- ☞ 南矢野目中央町内会 元気会(北信西)
- ☞ 八木田ふれあい広場(吉井田)
- ☞ 活動名はありません！一楽しく、気楽に、お話散歩(西部)
- ☞ 平野スポーツ協会グラウンド・ゴルフ部(飯坂南)
- ☞ 乙和いきいきサロン(飯坂北)
- ☞ 中央第二地区町内会ガーデニング部(飯坂東)
- ☞ 美郷ふれあいサロン(ちょぼら会)(松川)
- ☞ とりかわバアちゃんち(信夫)
- ☞ 高齢者向け何でも屋 ～にこいち～&手作りパン カフェ(吾妻東)
- ☞ 水保小学校キッズサポーターズ(吾妻西)
- ☞ おじぞうさまを中心とした地域活動(立子山飯野)



日常の中にある地域の
お宝を見つけてみませんか？
みんなでお宝を再確認して、
みんなでお宝を育みましょう！



目次

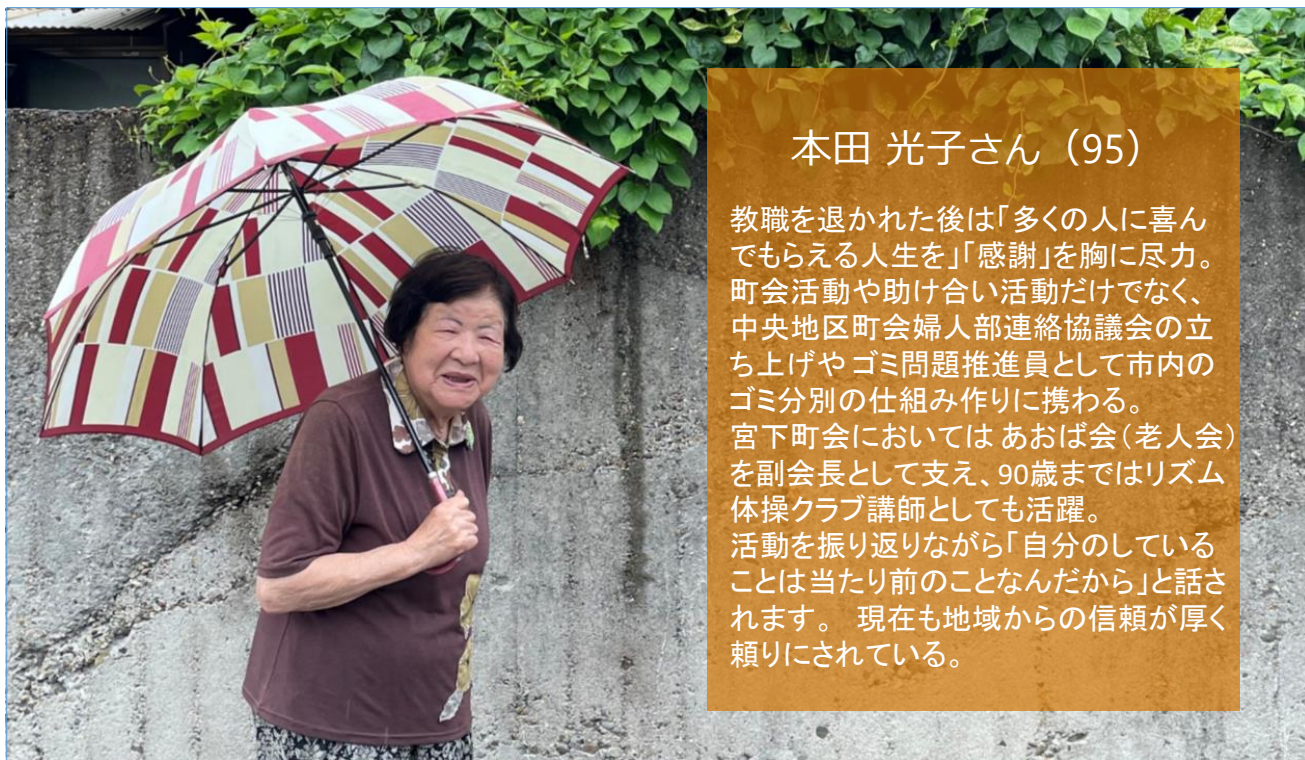
1 お宝報告集

👑 当たり前の気持ちが繋げていく地域の輪(中央).....	1
👑 東浜町浜友会(中央東).....	2
👑 いくつになっても大切なつながり(中央西).....	3
👑 南向台安全パトロール隊(渡利).....	4
👑 伏拝町内会(杉妻).....	5
👑 パンダハウスボランティア(蓬萊).....	6
👑 ひまわりの会(清水東).....	7
👑 森合緑地公園でおさんぽ(清水西).....	8
👑 信陵ラジオ体操朝の会(信陵).....	9
👑 下飯坂わかば会(北信東).....	10
👑 タロちゃんが繋いだ近所の輪(東部).....	11
👑 南矢野目中央町内会 元気会(北信西).....	12
👑 八木田ふれあい広場(吉井田).....	13
👑 活動名はありません！一楽しく、気楽に、お話散歩(西部).....	14
👑 平野スポーツ協会グラウンド・ゴルフ部(飯坂南).....	15
👑 乙和いきいきサロン(飯坂北).....	16
👑 中央第二地区町内会ガーデニング部(飯坂東).....	17
👑 美郷ふれあいサロン(ちょぼら会)(松川).....	18
👑 とりかわバアちゃんち(信夫).....	19
👑 高齢者向け何でも屋 ～にこいち～&手作りパン カフェ(吾妻東).....	20
👑 水保小学校キッズサポーターズ(吾妻西).....	21
👑 おじぞうさまを中心とした地域活動(立子山飯野).....	22

“当たり前”の気持ち”が繋げていく 地域の輪

宮下町
(第四方部)

筆者
中央包括支援センター
地域支え合い推進員



本田 光子さん (95)

教職を退かれた後は「多くの人に喜んでもらえる人生を」「感謝」を胸に尽力。町会活動や助け合い活動だけでなく、中央地区町会婦人部連絡協議会の立ち上げやゴミ問題推進員として市内のゴミ分別の仕組み作りに携わる。宮下町会においてはあおば会(老人会)を副会長として支え、90歳まではリズム体操クラブ講師としても活躍。活動を振り返りながら「自分のしていることは当たり前のことなんだから」と話されます。現在も地域からの信頼が厚く頼りにされている。

大切にしている言葉

ただ一度の人生だ。同じ人生なら多くの人に喜んでもらえる事をして 人生を送りたい。感謝は 心の豊かさを意味する。感謝のある人は 喜びがあり 幸せがある。

1

散歩をしながら、近所の方と話すのが楽しみ！

コロナで足腰が弱ったと一日二回散歩をされながら 近所の見守り活動。散歩途中の本田さんと話すのを楽しみにされている方もいます。



毎回2人以上の人と話しますよ。

2



ゴミ置き場は
毎回整理！

みんながゴミを出しやすいように毎回整理

「みんながゴミを分別して出しやすいように 市のゴミ収集車が回収しやすいように」と整理。最近では若い奥さんなどがやってくれるようになって嬉しい。人が集まり井戸端会議みたいになって盛り上がります。

3

昔からいる人から挨拶を！

県外や浪江などから町内に引っ越してくる方もいる。「せっかく宮下町に引っ越してくれたんだから みんなで親切にすべない。」と近所に声掛け。差し入れや病気の時はみんなで寄せ書き。



4

得意の手芸をみんなで楽しみます。

手芸を教えたりするのが交流の楽しみの一つ。今は“ウクライナの応援”と言うことで 国旗色でみんなでブローチを制作して 思いを形にして広げています。



みんな
の声

本田さんはみんなのお手本。いつも周りを気遣ってくれて一緒に頑張りたくなります。周りを明るくしてくれる本田さんに支えられ、近所でも支えていきたいです。

東浜町浜友会

——親世代子世代が集まって楽しめるコミュニティ

東浜町
(中央東地区)

筆者
中央東包括支援センター
地域支え合い推進員



▲ラダーゲッターの練習に励む様子

「なんでも積極的に参加して、皆が楽しめる場にしたい」

活動概要

毎週水曜日 午後1時から3時半まで

*パークゴルフ・スポーツ大会・寿大学など、様々な催しに積極的に参加しています。スポーツ大会では、ラダーゲッターの種目に名乗りを上げ、高得点を狙って毎週練習に励んでいます。

*参加者は、65歳から94歳まで様々・自分のペースで一人また一人と、集会所に集まってきます。



「自分の特技や趣味をお披露目」



カラオケは、皆が熱心に耳を傾けてくれるから、歌にも熱が入ります。腹の底から声を出す!聴いてくれる人がいるからこそ歌も楽しい!!

「夏の思い出」をオカリナで演奏する会長の山田さん。

哀愁漂うギターの音色に乗せて、ジュリーの歌を熱唱する箱崎さん。

趣味があって、それをお披露目できる場がある...だからこそ、毎日の練習も続けられます。人生を楽しんでいる浜友会。皆さん、いきいきとされていました。

いくつになっても大切なつながり

95歳！88歳！趣味仲間♪飲み仲間♪大切な友達

三河台
(野田町地区)

筆者
中央西包括支援センター
地域支え合い推進員



三好さん88歳
「一人だと億劫で普段は冷凍食品も多いけど、野内さん
が来るときは張り切って料理を作り準備している。」

野内さん95歳
「この年になって『友達』と楽しい時間
が過ごせるのは幸せだ〜」

「ご近所同士の2人は20数年来の友人」

☆きっかけは、定年退職後の楽しみを持ちたいと野内さんが近所の仲間と始めた囲碁の集まりに三好さんも参加するようになったことだそうです。話が合った二人は囲碁だけでなく、家に遊びに行ったり一緒に山登りをしたりしてきました。

☆野内さん、散歩の時には三好さん家に寄ってお話をしたり、月に一回位はお酒を飲みながら楽しい時間を過ごしています。この日、三好さんは、大好きな大谷選手のユニフォームを着て応援もしていました！

「お互いの存在があるから頑張れる」

三好さん「季節の物や美味しいものが届いたら一緒に一杯飲むのも楽しみの一つ。
親戚付き合いもちゃんと続けていかないとね」

野内さん「一緒にお花見に歩いて行けるようにリハビリ頑張る。」

お互いの存在が、生活の中の楽しみや張り合い、それぞれのつながりの継続、日々の頑張る源になっているのだと感じます。

南向台安全パトロール隊

南向台自治会が地域の安全を守ろうと協議。
住民からパトロール隊員を募集し、平成17年7月に発足しました。
現在、隊員は24名。新入隊員募集中です!

南向台
(渡利地区)

筆者
渡利包括支援センター
地域支え合い推進員



↑6/26(月)の下校時の見守りの様子

子どもたち・親⇄パトロール隊⇄小学校 気にかけて関係

- ・前日、日曜日の出来事をパトロール隊と教頭先生と共有 → パトロール隊は休みの日もついでに見守り、気になることは親や学校と情報共有・相談する
- ・今日は来ていない隊員の休みの理由を知っている → お互いの生活状況を知っている。隊員同士が気にかけて関係
- ・子たちと隊員は楽しそうな雰囲気♪ → 学校の出来事も話せる関係性
- ・パトロール隊は道に危険な箇所がないか見みている → 交通安全だけでなく、地域の安全を守っている!
- ・子どもたちは歩くのが早い!!あつという間に自宅や学童へ到着!! → 子どもたちのペースに合わせて歩く体力や瞬発力が必要!

地域を“ついでに見守り”

子どもたちが帰宅後の南向台の道は人がなく静かに・・「これが怖い。不審者が来て子どもたちに声をかけても誰も気づかない」と。パトロール隊は下校以外の時間、子どもや高齢者など“ついでに見守り”している!

「休むと子どもたちに『なんで休んだの?』と言われる(笑)」と。子どもたちとパトロール隊は、お互い気にかけて関係になっている。そして、子どもたちが大人になっても、気にかけて見守り…地域の支え合いが繋がっていく…と感じた。



↑高野隊長の話

伏拝町内会 資源ゴミ回収

杉妻管内
(伏拝地区)

筆者
杉妻包括支援センター
地域支え合い推進員

——リサイクル回収にかける男たちの熱意——



20年以上続く、「特別なことではない」という地域への思い

杉妻地域支え合い協議会の話の中で、伏拝のリサイクル回収を毎月1回6人の男性達がボランティアで行っていると伺い取材をさせていただきました。六月の梅雨空の中、6人の男性達は朝8時から濡れるのも気にせずに作業を開始。軽トラック二台で町内約30カ所の地点から資源ゴミを集め、古紙回収業者の丸佐商店まで届けて積み下ろす、という作業を4～5往復も行っています。作業時間は4時間に及ぶこともあるそうです！

この活動は伏拝町内会会長の窪孝則様の元、環境部の活動として実施されています。代表の丹治好美様は「20年以上前から町内会で続けてやっている。自分は平成27年に役員になってからボランティアでやっているが、特別なことではないと思っている。」とおっしゃり、自分の住む地域への熱意で雨の日も雪の日も活動されています。

軽トラック一杯の資源ゴミを
6人で分別して積み下ろし



濡れた段ボールや新聞紙は
かなりの重さになり重労働！

アルミ缶にスチールが混ざって
いないか確認してヒョイ！と



ほうらい地域支えあい活動報告



蓬萊地区にあるパンダハウスをご存じですか？医大に受診する子供達や患者さんの家族をサポートするために安価な料金で宿泊できる施設です。今回はこちらの施設でボランティアをしてくださっている方たちの支えあい取材してきました。現在、パンダハウスではボランティアさんが週に1回サポートしてくれています！取材にご協力いただいたのはご夫婦でボランティアをされている三芳さんご夫婦。パンダハウスの広報誌でボランティア募集をきっかけに参加されています。夫の信夫さんは持病を抱えながらもご自身でできることとしてパンダハウスの掃除をされています。妻の英子さんは手芸作品をバザーに出したり、月に1回「たざわさんず」への出店の手伝い等様々なサポートをされています！



毎週日曜日に来て、掃除機をかけたり
いろいろ手伝えることをしているよ。
(夫・信夫さん)

元々は親戚から広報誌をもらってボラン
ティアの募集を知りました。私たちに何か
できないかなとおもい活動を始
めました。(妻・英子さん)



★取材を通じて…

三芳さんご夫婦の
「なにかできることはないかな？」から
ボランティアを始めたお話を伺い、
ほうらい地域にはまだまだ私たちの
知らない支えあいがあると感
じました。これからも人と人のつながりや
支えあい取材し地域のお宝をさがし
ていきます！

(蓬萊地域包括支援センター)

パンダハウスと一緒に活動するメンバー

(左からパンダハウス職員古溝さん、藤田さん、加藤さん、三芳さんご夫婦、職員佐藤さん)

ひまわりの会

——みんなが楽しめることが1番

御山字中屋敷
(清水地区)

筆者
清水包括支援センター
地域支え合い推進員



明るく元気な久保田さん(前列右)▲

ひまわりの会さんはH29年からももりん体操を始めて、今年で6年目になります。「体を動かす場所があったらいいな」というきっかけからグループを立ち上げ、口コミで広がった参加者も25名にまで増えました。参加者の中には御山地区以外から来られる方もいて、久保田さんを中心に声を掛け合いながら会場準備等協力して行っています。久保田さんの持ち前の明るさもあり、会全体も和気あいあいとした雰囲気です。

元気の源は、
おしゃれにも気を付けて
メリハリのある格好をすること！
食べること！
抱えこまない！悩まない！
楽しくないと面白くないでしょ？



▲ももりん体操の様子

つながりが大事。つながることが好き！思いついたことはすぐ実行！

「みんなに楽しんでもらいたい」という久保田さんの思いから、年2回バスを貸し切って県内外の日帰り旅行に出かけています。花の見頃等リサーチした行先へ、これまで関わりのあったバス会社や観光地の方々とのつながりを生かして旅行を企画しています。普段なかなか行けないところを巡る旅は、皆さんの楽しみにもなっているそうです。

ももりん体操終了後にもドライブやランチ、花見に出かけ、たくさんの思い出を作っています。取材中、お出かけの先々で撮影した記念写真を見せていただきました。皆さんの素敵な笑顔が印象的でした。

様々な職業、年代の方々とのつながりを大切にされている久保田さん。

「つながることが好き」と嬉しそうに話す姿から、私達も元気をいただきました。



▲日帰り旅行の様子



森合緑地公園でおさんぽ

——毎日の散歩からできた繋がり
散歩だけでなく心の張り合いや生活の支え合いも一緒に——

森合
(清水地区)

筆者
清水西包括支援センター
地域支え合い推進員

森合緑地公園に大きく響く笑い声！ 声をかけてくれるから 「今日も行こう」ってなるんです 挨拶から始まった「こころのつながり」

以前食堂を営んでいた渡邊さん夫婦と一緒に散歩をされているのは、同じく以前魚屋を営んでいた鈴木さん。去年から毎日緑地公園を散歩されています。最初は挨拶だけだったのが、いつの間にか一緒に散歩をするようになりました。

奥さんの元気を分けてもらってるの、だから歩くのも頑張れるの

お互い近所に住んでいましたが、お話するようになったのはここ1、2年とのこと。鈴木さんが筋力低下予防の為、森合緑地公園を散歩するようになり、たまたま渡邊さん夫婦とお会いし、挨拶をするようになったのがきっかけ。

そこから何度かお会いするうちに、時間を合わせて一緒に散歩をするようになりました。杖を2本使用してゆっくり歩く鈴木さんの隣りで育子さんが「この段差気を付けて」「ここ今日は滑りやすいから、そっち歩きなよ」と、ペースや気持ちを合わせて散歩されていました。



▶左から 渡邊春彦さま 鈴木孝子さま 渡邊育子さま

笑顔が素敵な3人。「鈴木さん、真ん中座りな！」と育子さん。鈴木さんは照れながらも快く写真撮影に応じてくださいました。撮った写真を見ながら「写真は嬉しいね」とさらに明るい声が響きました。

おかげさまで毎日の楽しみができた。本当に感謝してるんだ！



散歩の他にも、作ったおかずを持ち寄ったり、遠出をした際はお土産を買ってきて渡したりといった日頃から声を掛け合っています。また雨や雪の日は、杖で歩くことが困難な鈴木さんに対し、毎日散歩している渡邊さん夫婦は、鈴木さん宅の玄関で「今日は天気悪いから、休みなよ！行ってくるね！」と毎回声をかけてくださるそう。

お互い商売をしていたこともあって、すれ違う地域の方々に気さくに「おはよう！」「行ってらっしゃい！」と親しみのある明るい声で挨拶をされているのが印象的でした。渡邊さんご夫婦、鈴木さんの挨拶に地域の方々も笑顔で挨拶を返してくれていました。

散歩の際、春彦さんは「今日はここまで」とベンチで座っていたり、育子さんは信夫山の近くまで一人で歩いたり、鈴木さんは早めに出発してゆっくり歩いたり…それぞれが自分のペースで散歩をしていました。そしてのちに合流し話ながら鈴木さんを自宅まで見送るのがルーティンになっています。

見送りの後、鈴木さんからは「仕事を辞めて今まで近所の人と関わりが少なくなっていたけど、渡邊さんのおかげで毎日の楽しみができた、本当に感謝してるの。」と笑顔で話されていました。散歩をきっかけにこころのつながりができ、そこから交流や活力が生まれている大切なお宝です。



信陵ラジオ体操朝の会

—出張所での活動も1周年—

笹谷（信陵地区）

筆者

福島市信陵地域包括支援センター
地域支え合い推進員



（写真：晴天の下、気持ちよく身体を動かす参加者のみなさん。朝からとてもハツラツとしている）

「昨年春からはじまった、

ここは信陵ラジオ体操朝の会の出張所かな」

信陵支所で実施されている「信陵ラジオ体操朝の会」を取材させていただいたのが2年前の秋。

同会では、ラジオ体操の輪を広げるべく、信陵支所だけでなく、近隣地区への出張も開催していると伺っていたが、そのひとつが、ここ笹谷生協の駐車場で行なわれている朝の会。

当初は北矢野目の公園で行なわれていたのだが、なかなか人数が揃わなかったり、住宅街故に音の制限があったりという理由で、昨年春より笹谷生協の協力を得て場所を移し、毎朝10名程度のメンバーが元気に身体を動かしている。

ラジオ体操指導士の紺野アサさんは、「ここは信陵支所の朝の会の'出張所'」と語るように、信陵支所に通うには遠いという住民も気軽に参加できるように、ラジオ体操指導士資格をもつメンバーが交代でリーダーを務めており、精力的に活動されて着実に健康づくりの輪が広がっていることが感じられた。道路沿いの会場からは、みなさんの活気ある姿が垣間見え、出勤前のドライバーにも元気を届けているに違いない。

「毎朝来てる。体操が終わると家でゴロゴロしてるけど☺」

思いがけず、嬉しい再会もあった。

数年前、笹谷地区で民生委員を務められていた中島さん。民生委員を勇退後は、なかなかお会いする機会がなかったが、久しぶりに顔を合わせてにっこり☺飛び入り参加の私を手招きしてレクチャーをしてくださった。

「家ではゴロゴロしてるけど」と笑っていたが、身体を動かす姿は若々しくパワーに溢れている。言外に、毎朝のラジオ体操が健康の秘訣であるということが理解できた。

体操の最後には、スタンプカードに参加の証をいただいて、今日の仕事は終了・・・いやいや、これから中島さんの元気な1日が始まるのである。



（写真：スタンプカードを見せてくださる中島さん(右)と紺野さん(左)）

下飯坂わかば会

大字
(下飯坂地区)

筆者
北信東包括支援センター
地域支え合い推進員



顔をあわせ、話せる場が大切

活動概要

町内会の下部組織として活動。毎年、役員会で年間の活動計画を検討し活動を継続。

町内全戸に「わかば会だより」を配布し活動について周知している。

住民の親睦や交流を深めることを目的としており、花見や研修旅行、健康体操など様々な活動を長年続けてきている。

これまでやってきたことは宝、みんなの力で続けてこれた。



長年地域の中の外出や交流の場として活動しています。会があることでみんなで顔を合わせ楽しい時間を過ごす場になっています。

コロナ禍で活動が中止の間は、2～3人で個人宅に集まり交流を続け、身近な外出、交流の場とお互いの見守りにつながっていたようです。

タロちゃんが繋いだご近所の輪

岡部地区

筆者
東部包括支援センター
地域支え合い推進員



私たちはタロちゃんを中心に集まっているの

伊藤さんは、お向かいの家の「タロちゃん」を散歩させてくれています。すると、近くを通る犬の散歩仲間が自然と集まってきて、「タロちゃん」を中心にお話しの花が咲きます。「わんちゃんの名前しか知らない顔見知りがたくさんできるの」と伊藤さんは笑います。

時々、散歩仲間が「買い物に行くけど、買ってくるものあるかい？」と声をかけることもあります。買い物だけではなく、「昨日、カーテンが閉まっていたけど、出かけてたのかい？」とさり気ない声掛けをされることもあります。

そんな何気ない日常の関わりが、伊藤さんの宝物です。



▲元気いっぱい伊藤さん

お互いに携帯の電話番号は知らないよ

「自宅の電話番号は知っているけど、顔を見に行った方が早いからね。」そう話す伊藤さん。

ご主人が亡くなられたときに、体調を崩したことがありましたが、ご近所さんみんなで伊藤さんに寄り添い元気づけてくれました。

お隣の渡辺さんは、ご主人ともよく声を掛け合っていました。今は、お線香をあげに毎日伊藤さんの自宅に来てくれています。

出かけるときは必ずご近所へ声をかけて出かける伊藤さん。お互いに見守り合う関係は、これからも続いていきます。



▲伊藤さんと、お隣に住む渡辺さん