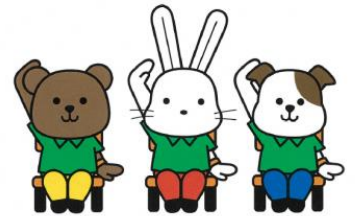


# 南矢野目中央町内会 元気会

南矢野目中央町内会  
(余目地区)  
筆者  
北信西包括支援センター  
地域支え合い推進員

毎週皆さんと顔を合わせ、体操をして  
心も体も健康に、前向きに過ごしていきましょう



▲ももりん体操のほかに、いろいろな運動もしています。

コロナ感染予防で  
休止中、声を掛け  
合い励まし合い、  
悩みを聞き合いな  
がら過ごしてきま  
した。

参加者同士、再会  
を喜び、生き生き  
と前向きに過ごし  
てもらえるよう  
活動を続けていき  
たいです。

代表  
遠藤美どりさん



▲体のバランスを取るというのは、結構 難しいですね。

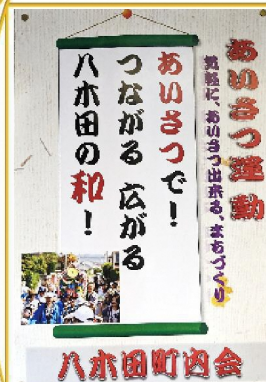


▲水分を取り、座席の間隔を開け、換気、消毒など感染予防を行っています。

# 八木田ふれあい広場

八木田地区

福島市吉井田地域  
包括支援センター



## 〈現在の活動概要〉

- 開催日時：第2土曜日（10：00～11：00）
- 会場：八木田集会所
- 参加者数：15名程度
- 活動内容：介護予防教室、体操、作品づくり、クリスマス会 など



★ クリスマス会  
50人くらい集まります



地域支え合い推進員  
大河内の取材メモ

平成18年、町内会で高齢者が集う場所が必要ではないかと声上がり、活動を開始されました。

活動が続けるうちに、多世代で一緒に活動することも必要と感じ、現在は八木田少年会育成会と一緒に活動をされています。

コロナ禍であっても感染対策を徹底しながら活動を継続されてきました。

# 活動名はありません！

——楽しく、気楽に、お話散歩

上名倉  
(西地区)

筆者  
西部包括支援センター  
地域支え合い推進員



## 「ただ歩いているだけ。名前はないの」

天気の良い日で、28度を超えず、寒すぎない日には毎日歩くこの活動は、形を変えながら20年以上続いています。「時間になったらいる人で出発しちゃうの。みんな予定もあるしね」「連絡いれなきゃいけないと続かないから。気楽にね」と強制されず、集合時間と歩く際の気温だけが決まりです。

お散歩のメンバー、ルート、ちょっとした決まり事などがライフサイクルや時代に合わせ様々に変わりながら、行ける人が無理なく集まるといふ現在の形に落ち着いたとのこと。漫才のように笑い話に来る方、ちょっとしたことや家では話づらいことを誰かにお話しに来る方、歩くことを楽しみにしている方など色々な方が参加し、誰かとのつながりを感じられる素敵で貴重な活動だと思いました。



△ 散歩中休憩する東屋



運動公園まで歩いてた時は休憩していたら仕事をサボってると思われるので、注意されそうになったの。

# 平野スポーツ協会 グラウンド・ゴルフ部

——楽しみのある生活が日々の健康に

平野地区

筆者

飯坂南包括支援センター

地域支え合い推進員



平成17年から活動しており、現在の部員数は43名。50代から90代の方が参加され、年齢や性別、町内会を超えた交流が見られています。

代表の芦田和夫さんは、「より健康であり続けるためには週2回では足りないと思いR3年から週3回に活動を増やした」と話されていました。以前は火曜・金曜でしたが、令和3年より月曜・水曜・金曜の週3回平野ふれあい館のグラウンドにて行われています。



「元気一番」の旗を作り目標を持って活動されています！

休憩中に参加者同士で話しをすることも楽しみの一つ！



## 活動の合言葉は「元気一番」

参加者全員からアンケートを取り15種類程度の四字熟語の中から選ばれました。グラウンドゴルフに元気で参加し続けたいという意味が込められています。

うまくいってもミスをして「ナイスショット！」「おいしい！」といった言葉が飛び交い、一緒に喜んだり悔しがっている姿が見られ、年齢や性別、町内会を超えた一体感がグラウンドゴルフにはあります。

参加者同士でプレーに対する励ましや前向きな言葉をかけあうだけでなく、プレーの合間や休憩中にお互いの体調を気遣う言葉や雑談する姿が見られています。お互いに声を掛け合うことでその日の体調がわかることもあるそうです。気にかけて合うことで何かあったときに相談し合える関係性が築かれていました。

終了後には参加者同士で集まって話すことやお茶のみをすることも。春にはお花見、夏には暑気払い等集まる機会があります。グラウンドゴルフを通したつながりは日頃の楽しみへと繋がっていました。

## 元気の秘訣

- グラウンドで体を動かし健康作り
- グラウンド状況を考えて打つことや打数を計算することは頭の体操
- お互いに顔を合わせ体調確認
- 参加者同士のおしゃべりや終了後の集まりも楽しみの一つ

# 活動名:「乙和いきいきサロン」

七夕に願いを込めて…

飯坂町

筆者  
飯坂北包括支援センター  
地域支え合い推進員



飯坂支所のロビーに天井まで届く七夕飾りをセットする渡邊民生委員さん



サロン進行役の小林民生委員さん

乙和いきいきサロンは、高齢者が集い、学び、支え合いながら、住み慣れた地域で生活し続けられるようにとの思いで、4町内会（花水坂、花水坂南、月崎町、梶町）合同で開催し、毎回、3人の民生委員さんが中心となり、参加者の意見を聞きながら、講話、体操、季節の行事などを企画しています。毎年7月は、笹竹を山から調達して、七夕飾りを作り、願いごとを短冊に書いた後、飯坂支所の1階ロビーに飾るのがサロンの恒例行事になっています。コロナ禍においても、七夕飾りは願いを込めて続けてきました。平成18年から年6回活動し、令和5年11月で100回達成予定です。



オカリナの演奏会で、即興で指揮をする90代の佐藤さん。参加者はいつでも誰でも、主役になってサロンを盛り上げます。

サロン立ち上げ当初、参加者は女性中心でしたが、徐々に男性参加者が増えた理由を小林民生委員さんに聞くと「ただ来て欲しいと言っても来ないけど、手を貸して欲しいと頼み込むと、男性が来てくれるようになった」そうです。回覧版で周知、申し込みがない方には訪問や電話でお誘いします。元民生委員OBは「あんた、来らんしょ」と気さくに参加を呼びかけ、男性の参加者は机並べなど力仕事を担い、女性はお茶菓子配りや、自分ができることを協力し合います。「サロンに参加するために、足の痛みを治したい」と言う方もいます。世代を超えて民生委員さんが地域を見守る優しさ、みんなを楽しませたいという熱意に溢れるサロンは、地域のつながり、生きがいがづくりになっています。



輪投げ大会の写真上手く撮れたかな？ 菅野民生委員さん



# 中央第二地区町内会ガーデニング部

～花壇の整備で地域を華やかに～

中央第二町内会  
(湯野地区)

筆者  
飯坂東包括支援センター  
地域支え合い推進員

Before

After



## 活動の様子

「いつも何かしらの花が咲いている花壇」を目指して活動中。近くに水場がない立地のため、地面を覆うような植物を植えるなど工夫をしている。

人通りの多い場所に花壇があるため、気づいた人がつい笑顔になれるような花壇の整備は地区全体を明るくする可能性を秘めている。



# 美郷ふれあいサロン(ちょぼら会)

カフェのように自由にどなたでも

松川町  
(美郷地区)

筆者  
松川包括支援センター  
地域支え合い推進員



## 「松川第1号のサロン。それが私たちの誇りです。」

**みさとちょぼら会**(ちょっとボランティアの意味)からスタートしました。団地内で『挨拶できる関係性と出会いの場作り』として集まり、4年目からは自治会文化体育部と共催し文化祭を開催してきました。スタッフとしてご協力いただいた方との交流を繋ぐために集える場を維持しています。現在は「いきいき美郷ふれあいサロン」と名前を変更し活動しています。



## 「人との繋がりを大事に、和気あいあいとした活動を維持していきたい」

活動を続けて28年も経つと参加者の高齢化率も上がり、施設に入った方や参加出来なくなった方など様々です。それでも『自分たちは繋がりたい』と思っています。予防教室を積極的に開いたり、リハビリの先生に話を聞いたり、手芸や針子、住んでいる住民同士が得意分野を教え合ったりと『人との繋がり』を大事にしており歳を重ねても介護保険を使わずに、健康で長生きして和気あいあいと活動を維持していきたいと思っています。

コロナ禍で活動も思う様に出来なくなり、外なら密も避けられるため市に許可を取り「美郷ふれあい公園」内に水仙の球根を植えることになりました。町内会員さんやメンバーさんの自宅から水仙の球根を寄贈してもらい今年約500個植えました。



# とりかわバアちゃんち

—— ここに来ると笑顔になる！そんな場所を作ろう！

上鳥渡  
(鳥川地区)

信夫地域包括支援センター  
地域支え合い推進員



◀写真中央が代表の半澤さん

## 「自分のバアちゃんちに来るみたいに、のんびり過ごしてほしい」



月1回、鳥川集会所で行われている子ども食堂。  
もともとは高齢者向けの集まりを企画していた「サロン鳥川」のボランティアメンバーが中心となって開催しています。  
子どもは無料でゲームをしたり、おやつやおにぎりを食べたり好きに過ごすことができます。  
SNSなどで事前に予約すると、支援物資としてフードバンクの食料品を受け取ることができます。  
子どもだけでなく、そのお母さんたちも安心して利用できる空間になっています。

## 「地区の中に『ジイちゃんち』もできるといいなあ」

自分たちのような活動の輪が広がればと、半澤さんは開催後に毎月必ずカラフルなチラシを作成して地域の民生委員などに配布しています。  
次はどんなゲームを作ろうか、カレー曜日やりたいなあ、子どもたちを喜ばせるための活動ですが、同時に、関わるボランティアのみなさんが、イキイキと輝く秘訣にもなっているようです。  
子どももバアちゃんも温かくつながる優しい支え合い。今日も集会所には賑やかな笑い声が響いています。



▲ゲームはすべて手作りです！



# 高齢者向け 何でも屋 ～にこいち～

## & 手作りパン カフェ

笹木野地区

筆者  
吾妻東包括支援センター  
地域支え合い推進員



### 「好きなことを最期までやっていたい」

最期まで好きな洋裁をしていた母。

「楽しみながらパンを焼けよ」と言ってくれた義父の言葉に後押しされ、ご主人の定年を機にカフェの準備をしてきたが、コロナ過の影響で上手く進まない時もあったが、好きなパンを焼きながら地域の方が交流できる場所として予約を頂きながら運営している。

### 「ふれあってわかる事もある。点が線に繋がっている」

何かお困りごとありませんか？

片付けたいけど1人で難しい  
イ本力が余るが... 楽みたいけど言葉に頼って良いのか  
分からない... そんなお悩みが来たらが お手伝いさせて  
いただきます。

何回も...

- ★ お庭のお手入れ、草むしり
- ★ 家事代行
- ★ 買い物代行、衣類類
- ★ お部屋の片付け、そうじ

時給 1,000～2,000円

※詳しくは、1度ご自宅にお伺いして  
お話を伺いましたよご 金額等  
ご相談させていただきたいと思っております。

高齢者向け  
何でも屋  
～にこいち～

ご夫妻の  
娘さんの  
手作りチラシ

奥様が両親を在宅で看取った時に、ケアマネさんやヘルパーさんに助けてもらい、本当にありがたく思った。またそこから色々勉強させてもらい、その時の気持ちを少しでも恩返しができればと思い始めた。

高齢者の中には、1日誰とも会わない、話さない人もいます。お話相手等、介護保険ではできない所も必要としている人がいることが分かり、夫婦でその人たちの手助けが少しでもできればと思い始めたのが～にこいち～

# 水保小学校 キッズサポーターズ

——認サポから、学校と地域が支え・支え合う関係へ

福島市土船  
(吾妻地区)

筆者  
吾妻西地域包括支援センター  
地域支え合い推進員



## 認知症サポーター養成講座をキッカケに…

水保小学校からは毎年、認知症サポーター養成講座の依頼があり去年で5年目を迎えました。去年9月に5年生対象に講座を実施。その時に子供たちから「地域の高齢者の方と触れ合いたい」と声があがりました。担任の角田先生も「子供たちが自分でやりたいと思ったことを、自分たちの手で実現出来たら素晴らしい」と相談があり、どうしたら地域と関われるか校長先生に助言をいただきながら一緒に考えました。ご近所の梅津さんや原野町のいきいきもりんのメンバーの方にもアドバイスをいただき、地域との交流が始まりました。



## 梅津さん宅での交流会

近所の梅津さん宅を子供たちと訪問。水保地区や学校の昔話、梅津さんの一日の過ごし方、生活の知恵などを教えてもらいました。子供たちは、自分たちの地域に興味を持ち、地域では隣近所が助け合って生活していることを知ることができました。そしてお互いの距離もグッと縮まりました。



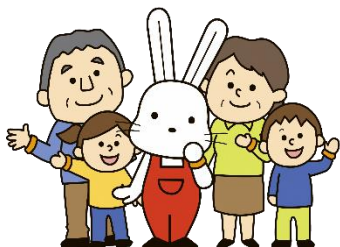
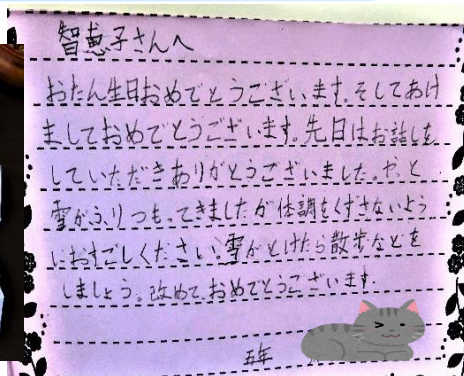
## 「いってきます」「ただいま」の見守り合う関係

「梅津のおばあちゃんいってきます」と毎朝声をかけてくれる子供たち。梅津さんも何人登校したのか毎日数えて、一人でも少ないとどうしたのかなと心配しています。「おばあちゃんに見守ってもらえると安心する」「声をかけ合うと嬉しい」と子供たちはおばあちゃんとの挨拶が日課となっています。梅津さんも「子供たちに心配かけたくないから、毎日元気に見送りたい」と力が湧いてきて、見守ることが自分の役割だと感じています。地域を歩く子供たちのランドセルには、オレンジリングが輝いていました。



## キッズサポーターズの活躍

コロナ禍で思うように活動ができない子供たち。「梅津のおばあちゃんに何かできないかな？」と考えました。そして1月の誕生日にはお手紙をプレゼント。運動会には鼓笛を観てほしいと練習を頑張り、本番では梅津さんも歩行器を押して応援に駆け付け、子供たちもとても喜びました。子供たちの「人のために何かしてあげたい」という気持ちは、学校と地域の垣根を超え挨拶の輪は地域へ広がっています。この小さな取り組みがやがて地域づくりの基盤となり、将来の土船地区を守っていくと感じました。今後もキッズサポーターズの挨拶から、地域のみなさんに元気パワーを届けてほしいです。



# みんなが集まる おじぞうさま

飯野町明治

筆者  
立子山・飯野  
地域包括支援センター  
地域支え合い推進員



## 「明治鍛冶合内 おじぞうさま」

同じ敷地には、菩薩堂・火の見やぐらだけでなく、集会所・ごみ集積所まであるにもかかわらず、集合場所は『おじぞうさま』で通用する不思議なおじぞうさま。

なんでだろう？と近所の方に話を伺うと……

約800年前に建立された地蔵堂にあり、今は台座に固定されているけれど、むかしは若者の力比べや、子供の遊び相手として、敷地内を動いていた。



## いつもきれいな頭巾と前掛け

地域の皆さんが集会所やごみ集積所の周りの環境整備を行っています。集合場所はもちろん『おじぞうさま』。

コロナで中断してしまったけれど、毎年夏休みには夜観音(やかんのん)が開かれ、子供たちは花火。大人たちはお酒を交えて親睦を深め『おじぞうさま』のまわりが、よりにぎやかになります。

『おじぞうさま』の頭巾と前掛けは、近くに住むおばあちゃんが手作りのものを用意し、お着替えをしています。子供のころに『おじぞうさま』に遊んでもらった大人たちが『おじぞうさま』を大事にしています。その姿を子供たちへ自然に伝えている伝統のある地域です。



※写真は2015年9月24日に実施した様子を掲載しています

【企画・作成】

福島市高齢者を支え合う

地域づくり推進連絡会

(第一層福島市生活支援推進協議会)