



福島市暮らしの中の支え合い

お宝報告集



地域の中での日常の交流の中で
何気なく行われている
ちょっとした支え合い＝「お宝」

地域の皆さんにとって「当たり前」と
なっている支え合い活動の大切さを
知っていただき、つながり・支え合いの
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
地域づくりについて
一緒に考えてみませんか？

日常の中にある
地域の「お宝」を
見つけてみよう！



福島市暮らしの中の支え合い お宝認定

福島市は、地域包括支援センターで地域づくりを進めている
「地域支え合い推進員」から推薦された22の活動を
「福島市暮らしの中の支え合いお宝」に認定しましたので、御紹介いたします。

- 👑 長生きしたい人集まれ！
—笑いは元気のみなもとだ！南町高齢福祉部
- 👑 小さなコミュニティが私の生きがい
- 👑 ふたつやま体操愛好会
- 👑 ご近所お散歩クラブ
- 👑 あさひ台町内会
- 👑 あじさいロード散策鑑賞と軽食ランチを楽しむ会
- 👑 ふくこぶし清水女性部
- 👑 もりもりラジオ体操
- 👑 大笹生健康ひろば
- 👑 ふれあいサロン
- 👑 月の輪台マスターズクラブ女性部
- 👑 町鎌田町内会 ふれあいサロン
- 👑 菜ノ花の会
- 👑 西健康麻雀クラブ
- 👑 “お互いさま”の支え合い
- 👑 飯坂パークゴルフ・グラウンドゴルフ
- 👑 ゆのラジオ体操教室
- 👑 ド田舎そば打ち会
- 👑 元気会&ホテルの里保存会
- 👑 あづまっ会
- 👑 庄野百百の会 健康ウォーキング
- 👑 楽しく草刈って、楽しく花植えて
～桃源郷ができるまで～

目次

1 お宝報告集

👑	長生きしたい人集まれ！一笑いは元気のみなもとだ！南町高齢福祉部	1
👑	小さなコミュニティが私の生きがい.....	2
👑	ふたつやま体操愛好会.....	3
👑	ご近所お散歩クラブ.....	4
👑	あさひ台町内会	5
👑	あじさいロード散策鑑賞と軽食ランチを楽しむ会	6
👑	ふくこぶし清水女性部	7
👑	もりもりラジオ体操.....	8
👑	大笹生健康ひろば	9
👑	ふれあいサロン.....	10
👑	月の輪台マスターズクラブ女性部	11
👑	町鎌田町内会 ふれあいサロン	12
👑	菜ノ花の会	13
👑	西健康麻雀クラブ.....	14
👑	“お互いさま“の支え合い.....	15
👑	飯坂パークゴルフ・グラウンドゴルフ.....	16
👑	ゆのラジオ体操教室.....	17
👑	ド田舎そば打ち会.....	18
👑	元気会&ホテルの里保存会.....	19
👑	あづまっ会.....	20
👑	庄野百百の会 健康ウォーキング.....	21
👑	楽しく草刈って、楽しく花植えて～桃源郷ができるまで～	22

長生きしたい人集まれ！

——笑いは元気のみなもとだ！南町高齢福祉部

南町
(中央地区)

筆者
中央包括支援センター
地域支え合い推進員



「心も体もスカッとするよ」スカットボールでみんなが元気！

活動概要

介護サービスが必要になっているかどうかなんて関係ない。お互いに協力すれば、それでいい。地域で生活していて参加したい人は出てきて元気に過ごそうという意識のもと、毎週月曜日の午前中に開催。「いきいきももりん体操」のあとにスカットボールを行っています。

スカットボールは、ボールをスティックで打って得点穴に入れるゲームです。穴にカーブがつけてあり狙ったところに入りそうで入らない、競技者も見ている人もハラハラドキドキ、笑いが起こるゲームです。



“健康バンザイ” 笑いが元気を作り出す

【 長生きしたい人は参加してね 、 健康バンザイ 】

この言葉を胸に活動を続けています。

〈運動も大切。だけど、笑いがあればさらに元気になれる。〉

誰もが参加出来て、誰もが主役になれる。そこに笑いが生まれたら最高。そう思って取り入れたスカットボール。ボールを打つ姿は皆さん、真剣です。入ったら大喜び、外れたら口惜しさとともに笑いがあふれ出します。そんな何気なく感じる幸せが「地域の宝」です。



小さなコミュニティが私の生きがい

——日常の中の、ちょっとした声かけから繋がる

東浜町
(第三地区)

筆者
中央東包括支援センター
地域支え合い推進員



「ここに引っ越してきて良かった。」

84歳になる愛子さん。1年半前に夫は他界。

「夫は、台所に二人で並んで立ち調理を手伝ってくれた。ひたすらに穏やかで、優しい人でした。」と話す。愛子さんは、夫が亡くなってから、ふさぎ込む日が続き、孤独感と寂しさと今後の生活への不安で押しつぶされそうになることもあったという。

そして、今年の春、地震のために引っ越しを余儀なくされた。

そんなある日、採れたてのタラの芽を天ぷらにしてお隣さんにおすそ分けをしたところ、お隣さんからタケノコの天ぷらを頂いた。そうしてご近所づきあいが始まり、今では、若い世代のお向かいさんがコーヒーをドリップすると、「コーヒーが入ったよ!!」の一声で、ご近所が集まってくるようになった。そして、両隣りの人やお向かいさんとすっかり仲良しになった愛子さん。



人とのつながりが人生を豊かにする

夫との思い出の詰まった家を離れることになった愛子さんだったが、引っ越した先で、思いがけずたくさんのお会いがあった。みんな気さくで気の良い仲間。暗黙のルールなどなく、集まりに参加できない人のことをきちんと尊重してくれる。お互いが適度な距離を保ちながら、姿が見えないと気になって声をかけあえる・・・スープの冷めない距離。

何を食べても美味しく、顔もふっくらとした。

「緩やかに繋がっているのが、心地いい。楽しくて安心して過ごせるのが今の自分にとって何より。」そう話す愛子さんの笑顔には一点の曇りもない。

人との関わりで、こんなにも人生が色とりどりになるのだと実感した愛子さん。この繋がりを、これからも大切にしていってほしい。



ふたつやま体操愛好会

大字
(野田・森合地区)

筆者
中央西包括支援センター
地域支え合い推進員



▲ラジオ体操の様子

【活動概要等】

「健康に良いことを皆で集まってできれば」と公園周辺の住民が立ち上げ、約15年続いています。

☆開催日時:

毎朝6:30～ラジオ体操、

月2回 ウォーキング

(ワイワイしながら楽しくウォーキング♪
時々、野菜直売所にも立ち寄りたりします)

☆場所:ふたつやま公園

☆参加者:15名 (夏休みには小学生も参加)



「なじみの人ができて地域に挨拶できる人が増えるのは嬉しいよ」



集いの場をつくり、それを広めて、発展へ



▲左から小黒さん、金子さん、安藤さん

「集いの場つくり」

金子さんは、毎日変わらずラジオを準備します。

「広めて」

小黒さんは、仲間、特に一人暮らしの方の目配り、気配りを心がけ、また体操への参加を声掛けしています。

「発展へ」

安藤さんは、楽しく運動・交流できる機会を増やそうとウォーキングを企画しています。

今では「お楽しみ」♪「そばに、そうゆう存在はありがたい」

2020年頃…膝の痛みを感じ「自分のために」近所の散歩を始めました。

昔から近所づきあいのある3人は、散歩とお茶飲み仲間です。

それぞれ好きな時間に自由に散歩をするので、誰に会うかはお楽しみ。会った人とおしゃべりしながら歩いたり、お茶も飲むか！と集まることも楽しみになりました。



カネさん流お散歩スタイル



トレッキングポールにサンダル。軽装にとても驚きました！

散歩中は話しながらも息を切らさず緩やかな坂もぐんぐんと歩きます。

日頃の散歩やデイサービスのマシンで鍛えているからか、背筋も伸びシャキッとした姿勢です。

畑のブロックは、憩いの場

ここは、近所の友人の畑。友人たちは絹さやを収穫中でした。カネさんの姿が見えると「そろそろ来るかと思ってた～」と元気な声が聞こえてきました。カネさんのエプロンの両ポケットは、絹さやでいっぱい！友人は、「旦那さんの分も持ってって、味噌汁に入れたりしな～」とカネさんが食事の準備をすることも知っていて、家族のことも思いやる優しさもいっぱいあふれていました。誰かに会えるかもしれないワクワク感があるカネさんの居場所です。

おすそわけお茶会やってます



散歩の後は「お茶していきな～」のひと声でお茶会が始まります。場所は、近所の3人の家を順番で回ります。昔から近所づきあいがあるからこそ「あーだこーだの昔話し」に花が咲いたり、90代の人生の先輩から色々なことを教えてもらったりと話がつきません。元気のおすそわけをもらった後は夕飯づくりにも力が入ります。

コロナ禍でもお茶会ができる秘訣

- お互いをよく知る顔なじみの関係
- 気軽に何でも話せる近所の関係
- 家族同士もよく知っている
- お茶会ができない時は連絡が入る
- 定例の決まりごとがない

介護予防に積極的に取り組むあさひ台

～ももりん体操、ニュースポーツ、オレンジエリアづくりまで～

伏拝
(あさひ台地区)

筆者
杉妻包括支援センター
地域支え合い推進員



ももりん体操は毎週火曜日に開催



体操の後にはボッチャやスカットボール等にもチャレンジ！

あさひ台町内に



みんなでオレンジエリアをつくりましょう！！



サポーターの証
オレンジリング

□ あなたも認知症サポーターとして

誰もが認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を支える手立てを知っていれば、「尊厳ある暮らし」をみんなで守ることができます。

□ まずは、正しい知識を持つことから

認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る認知症サポーターを一人でも増やし安心して暮らせるまちを、みんなで作りたいと思っています。あらゆる世代や高齢者に接する機会が多い方々を対象とした認知症サポーター養成講座の出前を行います。

□ 認知症サポーター養成講座の受講

認知症の基礎知識、認知症の人への接し方について、講義及び寸劇を交えて90分のカリキュラムです。受講後「認知症の人を応援します」という意思を示す目印の「**オレンジリング**」をお渡しします。



福島市は、「認知症の人も周囲の人も、安心して、自分らしく暮らし続けることができるまち」をめざしています。杉妻地域包括支援センターは、認知症サポーターの目印「**オレンジリング**」を身に付けていただく人々を増やす取り組みを行っています。

認知症に限らず、日常生活にかかわる相談をお受けしています。気軽に下記までご相談ください。

杉妻地域包括支援センター

あさひ台地区では、町会長を中心に介護予防の活動に取り組まれています！毎週、あさひ台若返っ会ではいきいきももりん体操やニュースポーツに励まれフレイル予防を実施。また、認知症の予防と啓発、そして認知症になっても町内で暮らしていけるようなオレンジエリアのまちづくりを頑張っています。

■ あじさいロード散策鑑賞と 軽食ランチを楽しむ会

田沢
(蓬萊地区)
筆者
蓬萊包括支援セン
ター
地域支え合い推進員



桜台にあるあじさいロード
いろいろな色のあじさいがたくさん並
んでおりとてもきれい!桜台に住んで
いる方で植えて整備し、素晴らしい
あじさいロードが完成しました!

あじさい鑑賞「きれいだね」
「あじさいにもいろいろな種類がある
みたいだよ!」

集合場所からあじさいロード、あじさ
いロードから昼食会場まで、歩くの
が大変な方は送迎もしてくれるた
め、安心して参加することができます。



ランチ

あじさいをみながら散策をした後
には美味しいランチ会!何種類もある
お弁当の中から好きなものを選んで
いました。



「———家にこもりきりにならないようにしていきたい———」

桜台の老人会「桜寿会(おうじゅかい)」では今回の「あじさいロード散策鑑賞と軽食ランチを楽しむ会」を含めクラブ活動や、様々な行事を企画して活発に活動しています。会長さんから「高齢者が安心して桜台に住み続けるには、簡単な作業を会員が担い、お互いが助け合うことで住みよい地域づくりになるのではないか」という思いから始まり、会員さんたちと話し合いをかさね、令和4年5月からは「お助け活動」を開始!網戸や障子の張替えや電球の交換、簡単な庭木の剪定や除草などほぼ物品代程度の料金で行っています。桜台の住民の皆さんで楽しくすごせるように工夫しており、支え合って生活している。

みんなに会えるから頑張れる🌸

——5 地区で集える場所:ふくこぶし清水 女性部

清水地区全体

(清水地区)

取材 鈴木・渡辺

清水東包括支援センター

地域支え合い推進員

↓ 6 月開催 ＊アクリルたわし講習会の様子 ＊ 年 3 回の再会に花が咲く



ふくこぶし清水(旧 清水老人連合会)は、昭和 39 年 12 月 10 日に発足して以降、今年で 58 年目を迎え現在約 800 名の会員で活動している老人連合会です。震災の頃には全国から集まった義援金や支援物資へのお返しの活動を行い、昨今のコロナ禍においてはマスクを作り各所へ寄贈するなど、皆で知恵をしばり支え合いの気持ちを行動に移している素晴らしい団体です。

ふくこぶし清水女性部は、伊藤隆子女性部長を中心に年 3 回、清水 5 地区(北沢又・南沢又・泉・森合・御山)の女性会員が集まり近況の報告や情報の共有を行いながら、手仕事やカレンダーづくりを通して絆を深めています。

役員の皆さんが心掛けていることとして、会報が全員に行き渡るように促したり、新しく参加した方には積極的に声を掛け、一回参加したらまた来たいようになるようにコミュニケーションを大切にしているとのこと。参加者が笑顔で帰れるようにというモットーの通り、取材当日も皆さん和やかにお互いを掛け合いながらアクリルたわしを編んでいる姿が印象的でした。



皆さんの心に寄り添って
企画しています♡

(左)ふくこぶし清水 第 14 代会長の伊藤伍一さん

(中央)ふくこぶし清水 第 15 代会長

兼 現女性部長の伊藤隆子さん

(右)ふくこぶし清水 第 16 代会長の加藤博さん



もりもりラジオ体操

——ラジオ体操を通して人とのつながりを。
続けてきたカラ、得られた宝物——

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



「一人では休みたくなる日もあるけど、
二人なら続けられるよね・・・」



▶左から典子さん、稔さん、包括職員
取材に快く応じてくださいました。

そのように話すのは代表の一人、山地典子さん。山地さん宅では自営業、典子さんもその手伝いを行っていました。もともと山地稔さんは地域で様々な活動を行い、役員等を務め、活躍されていました。

震災がきっかけ「何かできれば・・・」
元気づけたい思い

体操を始めて約10年。二人は当時を振り返り、体操を始めるきっかけを話して下さいました。ある朝、稔さんは森合緑地のベンチに座っていた時「散歩をしている人が多いなあ」と感じていました。

散歩をしている人が多いのであればラジオ体操も良いのでは？

稔さんのひらめき、典子さんの思いが重なり、2013年から親子二人で「もりもりラジオ体操」を開始。天候が悪い日はお休みしますが、それ以外は毎日続けてきました。特に7月は地域の子供たちが夏休みの子供会でラジオ体操をやっており、それとも合流して楽しく・にぎやかにしています。(典子さんは稔さんの息子さんのお嫁さんです。)

「ラジオ体操を通し人とつながっていく、終わりはハイタッチ！」

名前の「もりもり」とは「森合・森合町・一盃森・信夫山」の「もり」からとって「もりもりラジオ体操」という名前になりました。当時は少人数から始まりましたが、通りかかる人の目に留まり今では参加者は15名程になっています。揃いのユニフォームです。



いつもの朝に今日も笑顔で集った皆さん。口々におはよう！今日も元気だねえ！と声を掛け合い、自然に身体をほぐしながら話にも花が咲きます。「何気ない会話やつながりができ、楽しみや交流の大切な場所になりました」と稔さん、典ちゃん(稔さんは親しみを込めてこう呼びます)は私たちに教えて下さいました。

大笹生健康ひろば

——いつも変わらず集える場所

笹谷
(信陵地区)

筆者
信陵包括支援センター
地域支え合い推進員



立ち上げ3年目(平成27年)のとある活動日



立ち上げ10年目(令和4年)のとある活動日

**「これからも変わらず、
自分たちの健康のため、続けていきたい」**

体操サロン「大笹生健康ひろば」立ち上げメンバーで今もサロンの会計係を務める、中心的存在の佐々木トミさん。今年目標を伺うと、「これからも変わらず、自分たちの健康のため、体操を続けていきたい」と何年経っても変わらない笑顔で答えてくれた。月2回大笹生集会所で開催されるサロンは、健康づくりの場であると同時に憩いの場である。今年で節目の10年目。ラジオ体操やみんなの体操で培った健康パワーとお互いの笑顔が元気と若さの源になっている。



「何かいつもと違うことやってよ」マンネリ化しない魔法の言葉

10年間、ここまで長く活動を続けられているのは、「無理せず楽しみながら続ける」姿勢があるから。いつも笑顔で多くを語らない清野会長は、包括がお邪魔すると、「何かいつもと違うことやってよ」といつもリクエストをくださる。いつもの体操を変わらず続けることはとても大事。でも、飽きずに楽しく活動するためには、新しいことを取り入れるのも同じくらい大事。清野会長は、言外にそう言っているように感じる。「体操をせずに皆でおしゃべりをして終わる日もあってもいい」そんなゆったりとした空気や、「昨日テレビでやってた体操を覚えてきたからやってみよう」といものはどんどん取り入れる姿勢からも、会員同士がこれまで培ってきた関係性や健康づくりへの考え方が見える。どんな活動も続けていくことは大変なことであるが、いつも変わらず集える場所、「大笹生健康ひろば」には、その活動を続けるために「無理せず楽しく」変化していくことを実践する頼もしい先輩方の姿があった。

ふれあいサロン

—— ふれあいを通して、顔の見える関係づくりへ

宮代
(余目地区)

筆者
北信東包括支援センター
地域支え合い推進員



「みんなが楽しく出かけられる場をつくりたい！」

平成30年4月より、毎月第2金曜日 午後1時30分から3時30分の時間に活動しています(夏期間8月、冬期間1～3月はお休み)引きこもりにならないよう、出かける場を設けたいと開始しました。

開始3年目にコロナ禍となり、毎回感染者数を気にしながら、開催しているのか悩みながら今に至ります。

開始当初のようにお茶を飲んでお菓子を食べて、たわいのない話ができる日が来ることを願っています。



▲H30年 初回開催時の様子

「集まって、話ができるだけでもよい。」



月に1回の活動は皆さん楽しみにしており、サロン以外の場での付き合いができています。お互いに気遣ったり見守り合うことが大事と確認しており、お休みの人の近況報告や地域の情報交換などおこなっています。

参加者からは「コロナで生活がつまらなくなりましたが、集まって催しをみたり少しでも話ができるだけでも良い」と伺っています。

代表者からは、少人数でも参加者がいる限り、活動を続けていきたいと心強いメッセージを頂いています。

月の輪台団地マスターズ女性部

——針、一針想いを込めて

月の輪台団地
(東部地区)

筆者
東部包括支援センター
地域支え合い推進員



▲雑巾縫いの様子

みんなとお話ししながら、
ゆっくり一枚一枚
手縫いをしています。
お話ししながら作るので
とっても楽しいです！

一枚ずつでも、私たちが出来ることを

月の輪台マスターズクラブ女性部の皆様。以前は吊るし雛や、着物をリメイクしてカバンを作って活動していた。東部地区の町内会で交代で幼稚園や小中学校に雑巾を寄付していることを知り、女性部の皆様でも活動をすることに。自宅や寄付で持ち寄ったタオルを使い、手で縫いながら一枚一枚仕上げている。雑巾を作ることばかりではなく、集まりながらお話しをしたり、お茶を飲んだり…。ゆっくりと楽しい雰囲気の中で出来上がる雑巾は、皆様の優しさと気持ちが詰まった一枚となった。



▲いつも素敵な笑顔の
紙透さちさん

皆から元気をもたらしているのよ



雑巾づくりが作業になることはなく、皆さんとお話しをしながら楽しく仕上げている。集まって話をするだけで元気になる、みんなの顔を見て話しをするのがとても楽しいと、皆様口を揃えてお話しされていた。地域住民同士の交流だけではなく、雑巾づくりを通して地域貢献もされていらっしゃる皆様。「私たちが楽しくできる事を」という考えのもと、楽しく活動されている皆様の笑顔が輝いて、印象的であった。