

# 町鎌田町内会ふれあいサロン

町鎌田町内会  
(鎌田地区)  
筆者  
北信西包括支援センター  
地域支え合い推進員

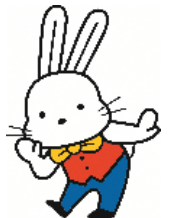
ご近所の皆さんと顔を合わせ、  
楽しい時間を過ごしましょう

始まりは平成21年から。

定期的に集まり  
手芸や健康体操を楽しみ  
日帰り温泉や牧場、  
福島復興現場を訪ねたり  
防犯などの学習にも  
取り組んでいます。



▲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。



▲フラダンスを体験！

町内会の支援を受け、  
コロナ感染予防に気を付けて、  
参加者の方々同士、  
お互いの体を気遣いながら、  
活動を続けています。

代表 遠藤智子さん





# 菜ノ花の会



葉ノ木立地区

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：毎月第2木曜日 10:00~12:00
- 会場：葉ノ木立集会所
- 参加者数： 11名
- 活動内容：お茶を飲みながら、軽体操や脳トレをしたり、歌を歌ったりしている。



体操をしたいお話をしたい  
楽しい場所です



地域支え合い推進員  
大河内の取材メモ

コロナ対策で開催時間を短縮していましたが、参加者から「コロナ禍前のように活動したい」との要望を受け、感染対策をしっかりとったうえで、2時間の活動を行っています。

ほとんどの方が、お休みすることなく毎回参加されています。難しい体操や脳トレなどは、隣の方同士で確認しながら取り組まれています。





# 西健康麻雀クラブ

——楽しみ、つながり、広がる

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



## 「健康麻雀は新規会員を歓迎します！」

市で開催された麻雀教室の終了時に「これからも活動を続けたい」との声があがったのが、クラブの始まりです。2018年のクラブ結成以降、コロナによる活動の休止はあったものの、参加者同士の『つながり』が途切れることなく、現在も活動を続けています。

ゲームによって頭脳がフル活用されたり、細かい指先の運動になったりと良いことが多い健康麻雀。成績や出席は役員によって記録され、年に1回ある総会では対象の会員が景品とともに表彰されているそうです。

活動日に参加できない会員もいるため、新規会員は常に募集中とのこと。

西部地域の方に限りませんので、みなさんご一考くださいませ。



## 「人数が足りなかったからとても助かります」

その声とともに、初参加者も早速ゲーム参戦。

このクラブは月に2回程度、土曜日の午後に西学習センターで活動しており、半荘(ハンチャン)80分で2回戦が行われます。物品は学習センターに置いてあるため、来た人から協力して準備していきます。

自身の運転で来る人が多いですが、家族の送迎であったり、会員が分担して送迎をすることもあります。卓に4人揃って、『みんな楽しんで』という心意気を感じますよね。

この活動が今も続いているのは、自分たちが始めた、好きなことを楽しむという思いが背景にあるのだと思いました。



# “お互いさま”の支え合い

——あいさつから始まる町内でのつながり

## 「あいさつはお互いを知るはじめての一步」

菅野榮康さん、敏子さんご夫婦と大木長壽さん、絹代さんご夫婦の出会いのきっかけは 10 年前にお寺で行われたあじさいの手入れ。菅野榮康さんが大木長壽さんへあいさつを交わし知り合いました。菅野榮康さんは「あいさつはお金がかからない。お互いを知るはじめての一步」とあいさつの大事さを話されていました。



## 「お互いに長生きできるように」

菅野さんご夫婦と大木さんご夫婦と一緒に集まるようになったのは 4 年前から。菅野さんご夫婦が大木さんご夫婦を教室へお誘いしたことがきっかけでした。

今では一緒に教室へ行くだけでなく、外出やお茶のみをする仲。お互いに元気で過ごせるよう、健康に関する情報も共有されています。

週に 1 回、菅野榮康さん宅で物忘れ予防として百人一首を行っており、楽しみの一つとなっています！

## 「お互いの存在が日々の生活の励みになっている」

菅野さんご夫婦と大木さんご夫婦はお互いさまの気持ちを持って気にかけて合っており、一緒に過ごす時間が楽しみの一つとなっています。日頃から電話でやり取りをされたり、道端で姿を見かけると声をかけ合ったりと自然な支え合いが行われていました。近くに頼れる存在がいることで地域での安心した暮らしに繋がっています。

普段からなんでも相談できる二家族の関係が、菅野さんご夫婦が話されていた「遠くの親戚より近くの他人」の言葉を体現されていました。普段からお互いに気にかけて合うことが自然に行われており素敵でした！



▲百人一首の様子



▲教室の様子

## 普段のつながり

- 百人一首は頭の体操
- 週に 1 回会うことで体調確認
- 教室やいきいきももりん体操に参加し健康作り
- 一緒に外出することで気分転換
- お茶のみは楽しみの場



# 飯坂パークゴルフ・グラウンドゴルフ

飯坂北地域包括支援センター 地域支え合い推進員



## 「健康づくりのため、パークゴルフとグラウンドゴルフを続けていきたい!」

外に出て、ゴルフをすることで心身ともに健康でいられ、病院にもかからず健康寿命を伸ばせると代表だけでなく参加者のほとんどが話をしていました。参加している方々は、70代から90代までであり、介護認定を受けていない方もおり、杖を使わずグラウンドを歩き回っています。皆さん、互いにゴルフの腕を競い合い、高め合い、寒い日も暑い日も集い、練習に励み、支え合い生活されています。それは、運動、認知症予防、フレイル予防になっています。

練習中は大きな声で「ナイスショット!」「強く打ちすぎ!」など声をかけながらプレイしています。笑いが絶えず、笑顔は元気の源であり、コロナ禍でも人とのつながり、生きがいにもなっています。屋外でのゴルフは、密を避け、感染予防し、健康的な生活が送れ、健康寿命の延伸と通院や入院をすることなく医療費削減もできると参加者の方々は皆さん話されています。

代表の神野さんは30分前に来てパークゴルフやグラウンドゴルフの練習の準備だけでなく、参加者が快く練習したり、プレーの雰囲気や和ませる為にグラウンドの周りの花に水をあげたり、飴などの準備をしています。

みんなが気持ちよく参加できるように花を植えてるんだ～。



写真は、ホールインワン、ナイスショットをしたときに寄付するための募金箱です。社会福祉協議会や災害時に寄付しています。



# ゆのラジオ体操教室

湯野地区

飯坂東包括支援センター  
地域支え合い推進員



## 発足から丸3年が経過 ゆのラジオ体操教室の実態

継続の秘訣を公開

### 休憩中も賑やか！



### ゆのラジオ体操教室って どんなところ？

ラジオ体操指導員の桜井さんが地域のためにできることをしたいとの思いから始まったゆのラジオ体操教室。毎月第一土曜の午前に湯野市民センターで実施し、気が付けば発足から丸3年が経過。コロナなどの影響で活動を縮小するグループが多い中、参加者数を維持しながら活動が続いています。

教室内の雰囲気も良く、とても賑やか。桜井さんからも「体操半分、お話し半分くらい」と話されていた通り、参加者同士の世間話も非常に活発。体操中にも時折笑い声があふれる様子が見られており、教室の空気の良さがうかがえます。

桜井さんの人柄もあり質問しやすい雰囲気が出ています。また、うまくできなくてもそれはそれでみんなが笑えることが教室を続けていく秘訣なのかもしれない。

取材に伺った日にはイス体操を実施されており、みんなが苦手としている体操に関して時間をとって丁寧な指導がされていました。

ラジオ体操第一とみんなの体操をベースに、桜井さんがプログラムを調整されています。

### 丁寧な指導 も好評





# ド田舎そば打ち会(藤八そば)

水原地区

筆者  
松川包括支援センター  
地域支え合い推進員



▲そば打ちの様子

「いろんな人が来て、交流できることが楽しいんだ、旨いって言われっと、がぜん頑張れるよ>(\*^^\*)



## 「俺らは、言いたいこと言い合える仲間」

2001年福島県の活性化事業から始まります、事業に参加したことで会津出身の方と出会いがあり、住民がそば打ちの指導を受けることになりました。そば打ちを伝授されたメンバーから「クマガイソウまつりに合わせて地域の人々に食べてもらいたい」と腕を振るう場を自分達で開拓しました。地域の活性化をも考慮し、自主活動としてソバの実を育てるところから提供するまでを一手に行い、20年も継続している皆さんです。

▲毎年日帰りの研修に出かけて腕を磨いています、そばの修行の旅はこれからも続きます。



▲ソバの実

◀感染対策もばっちりです。



## 「ひきたて うちたて ゆでたて 随時そば打ち体験受付中！！」



コロナ前は、小中学校や老人ホーム等出張そば打ち体験を行い地域交流も盛んに行っていました。年齢は様々ですが同じ土地で生まれ同じ学校に通った方が多く、幼い時からの付き合いでなじみの関係性ができている水原のお父さん達の集まり。そば打ちを通して仲間が集まり、小さなことから一大事件(笑)まで、月2回の定例会で地域の情報が交換できる場になっています。もしかしてお母さんたちより情報早かったりして!!

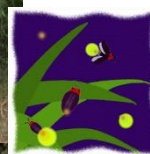


# 上鳥渡第一町会 元気会&ホタルの里保存会

信夫地域包括支援センター

地域の自然や住民の安全を守り、助け合っている  
上鳥渡第一町会の元気会・ホタルの里保存会を紹介します。

上鳥渡第一町会の有志で活動されているホタルの里保存会。町おこしの一環として7～8年前から活動されています。当初は養殖ホタルも交えていましたが、保存会の方々の尽力により年々増え続け、最近では天然のイルミネーションができあがりました。以前はポスターで大々的に宣伝し、猪鍋をふるまったりと賑やかに催されていましたが、ここ数年はコロナ禍によりひっそりとしています。私も今年初めて訪れてみましたが、小さな光が点在し幻想的な世界を覗くことができました。残念ながらカメラの技術がなく上手く撮れませんでした。やはり実際に見た方が感動は倍増するのではないのでしょうか。



元気会を中心にホタルの里保存会、老人会の有志の方も加わり、5年前から水芭蕉の栽培を始めました。5月初めに池で栽培した株を3日間かけて大きいポットに植え替える作業をしています。現在は畑に500株。お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみながら年に1度の作業。最終目標は水芭蕉の株をたくさん育て、販売し、その収益でみんなで旅行に行くことだそうです。叶う叶わないは別としてみんなで目標に向かって頑張っているって素敵なことですよ。今年5株咲いたそうです。会長さん曰く、植え替えるには適さなかったと反省しておりましたが、目標達成できるようエールを送りたいです。

阿部町会長さんや元気会会長中村さんが中心となって、元気会の方や地域の有志を集め、イノシシが出没するような休耕田の草刈りや道路に覆いかぶさるような竹林等の伐採し、住民の安全を守って下さっています。コロナ禍前はその後慰労会で楽しみながらコミュニケーションをとることができたが、今はできないので楽しみがなくなると阿部さん、中村さん。でも、地域の繋がりは切れていないようです



山が見えないほど草がすごかったんだ





# あづまっ会

集まっかい？ あづまっ会♪

吾妻地区

筆者

吾妻東地域包括支援センター

地域支え合い推進員



平成28年4月より自主教室として活動を開始し、サポーター養成講座を受けたことをきっかけに、平成29年6月よりいきいきももりん体操を開始し、今年で活動5年目となるあづまっ会。地域に集会所がない方も参加することができ、体操の他に会長さん主導のもと、ストレッチ、有酸素運動、反射神経の運動や認知症予防のトレーニング、ボール体操なども行っている。コロナ前はランチクーポンを利用して年1回のランチ会や季節によっては、お花見などの幅広い活動をされていた。コロナが早く終息して、以前のような活動を再開したいと願っている。



100まで数えて  
ボールを投げ合う体操  
落とさないようにと  
ドキドキです。



後片付けもみんなで



(※コロナ以前のお写真です。)

円になって  
お互いの肩を  
叩き合う一場面

あづまっ会の前身である吉井先生の教室から参加している方からは、「一人だけでは続けられない。メンバーに乗せてきてもらえるから来れてます」との話や他の方からは「マスクしててもこうやって会って話すと違うね」との話が聞かれました。

自分の地域のももりん体操がコロナ禍で休止中であり、あづまっ会に来るようになった方からは、「家にばかりこもってもね。少ない人数でも顔を見れるのはいいね。終わったら、ミニストップに寄ってひと休みしてから帰ってます。」と会の後も楽しまれている。

「やっと（体操）やってんだ〜」と冗談を言いながら場を和ましてくれる方も。お互いに電話で「今日どうする？」とか声掛け合いながら参加している方々も。

会長さんからは、「会うことが楽しみだね」  
「来たらずはお互いに話すようにしていて、この前、怪我したところはどうだい？などお互いに体調を確認し合ったりしている」「**お互いに話を聞くことが大事だね**」  
とのお話を伺うことができました

体操だけでなく、お互い体調を気にし合ったり、電話でのやり取りや体操後の交流なども支え合いに繋がっていると感じました。  
これからも楽しい活動を続けてください。



会長さんが見つけてくる脳トレプリント！



お蕎麦をみんなで食べに行った時の写真。  
(※コロナ以前のお写真です。)



# 庄野百百の会 健康ウォーキング

—— 自分たちの体や地域は自分たちで何とかしたい！

福島市庄野  
(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



代表:関根さん

コロナで活動を自粛している間に老人会のメンバーが歩けない、動けないと体調を崩す人が増えました。自分も足腰の衰えを感じ、このままじゃコロナに負けてしまう！何とかしないと！という思いでR4.5月～ウォーキングを立ち上げました。

ウォーキングのリーダーを任命され、地域の方への周知や参加のお誘い、交通安全の旗を掲げて事故防止にも気を付けています。当日来なかった方の家を訪問し安否確認や声掛けをしながらやりたいことを伺っています。

佐々木民生委員



5/11～始まったウォーキングは天候にも恵まれ毎週開催できています。コースはみんなの希望を募り決定。

歩くスピードや距離など目安がわかってきました。コース決めで大事なことは休憩場所。近くのフルーツラインには果物屋さんが沢山あるので、佐々木民生委員が「場所を貸してほしい」とあちこちに声をかけてくれ「いつでもどうぞ」と快く休ませて頂いています。



ウォーキング後には反省会をします

「周りから何をやっているかわかった方が  
良いから旗を持って歩こう」と意見が  
あり、横断歩道を渡る際もドライバーに  
目立つように交通安全の旗を  
掲げて歩いています。



新しいメンバー大歓迎

皆さんの活動を見て「楽しそうだな」と活動に参加された方もいます。また、包括に業務現場研修で来られていた地域包括ケア推進室の紺野さんもウォーキングに参加。「直接地域の皆さんとお話する機会がなかったから嬉しいです」と実際に自分の目と足で地域を感じて頂きました。

みんなで作っていく地域

始めの頃と比べると歩ける距離が長くなっていて休憩の回数も減っていました。新しいメンバーも増え「今後も地域にアピールをしながらメンバーを増やしていきたい」と関根さんからお話がありました。

歩きながらフキを採って晩御飯のおかずをしたり、果物屋さんでは季節のフルーツを味見したり、季節を堪能しながらウォーキングは楽しいとメンバーのほとんどが皆勤賞です。

杖では歩行が大変な方には、お友達同士で歩行器の貸し借りし、安全に歩けるようになりました。また「やっぱりゲートボールがやりたい」という意見には、隣の地区のゲートボール場を借りられないかと考えています。

**「できない」ではなく、「できる方法を考える」という前向きな発想**が素晴らしいなと感じました。

これからも自分たちの地区を自分たちで作っていく  
みなさんの活動を見守って行きたいと思います。



観音様にぼけ封じを祈願



# 楽しく草刈って、花植えて ～桃源郷ができるまで～

## 余っている土地に花を植えてみないかい？

平成10年頃、花いっぱい運動の声がかかり、地域住民の協力のもと、県道沿い約300mの残地に花を植える。そんなある日、市からハナモモを400本もらった。蚕や桑畑があった残地を整理するだけが日課だったみんなの所へ出向き、「ハナモモを植えてみないか」と一軒一軒声をかける。「ただ草を刈るなら、楽しく草刈って、花植えて、花見て綺麗になってやりたい。」その思いに住民は拒否することなく快く土地にハナモモを植えてくれた。



▲自然と人が集まり、楽しく残地を手入れする住民の皆さん



▲自分たちで整備した休憩処で談笑するお客さん

## 気が付けば花とお客さんでいっぱい

気が付くと町は花でいっぱいになっていた。ハナモモをはじめ、桜、レンギョウ、ユキヤナギ、チューリップ等約8000本、色とりどりの景色が広がる。自然とこの絶景を見に来るお客さんが増えてきた。「花を植える」ことから「お客さんをもてなす」に意識が変わり、お客さんが休む場所や、駐車場、段差や足場の整備等、自分たちで工夫して環境を整えた。

## 和をもって貴しとなす

取材に答えてもらった齋藤さんは「お客さんが増え、管理に手を抜くことができなくなった、大変だからあまり有名になってほしくない」と笑いながらお話ししてくれました。「今は、至る所に健康なおじいさんとおばあさんがいる。皆が楽しんで草刈って、花を植えている。次の目標は公衆トイレと観光バスが停められる位の駐車場を増やすこと」

観る者全てを魅了するこの桃源郷は、住民の方々の人柄を映し出している、まさに桃源鏡だと感じた。



▼色彩豊かな景色が訪れた人の目を楽しませている

