

令和元年度

福島市暮らしの中の支え合いお宝

地域包括支援センター名	お宝活動団体名	ページ数
中央	高橋ミヤ子さんを囲む会	1
中央東	いきいきほりかわクラブ	2
中央西	健康マージャン	3
渡利	渡利三区町内会 高齢福祉部	4
	渡利山際町会	5
杉妻	ふれあいサロン花みずき	6
蓬萊	田沢農産物直売「たざわさん'ず」	7
清水東	北沢又住宅交流ふくし会	8
清水西	わ・わ・わ（和・輪・笑）の会	9
信陵	信陵ラジオ体操朝の会	10
北信東	手の平ハウス	11
東部	舘越シルバークラブ	12
西部	高土手町内会ふれあい会 ～気楽に気長に気分よく～	13
飯坂南	ほほえみ班	14
飯坂北	さくら会	15
飯坂東	粋とんの会	16
松川	ひまわり	17
信夫	成川にこここ教室	18
	りんどう会	19
	信夫健康長寿クラブ	20
吾妻東	福島市老人クラブ長畑寿会	21
吾妻西	いきいきももりん原野町会	22
立子山・飯野	野城町会	23
	福島市飯野町高齢者配食サービス 「ふれあいの会」	24

高橋ミヤ子さんを囲む会

推薦者：中央地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 個人宅

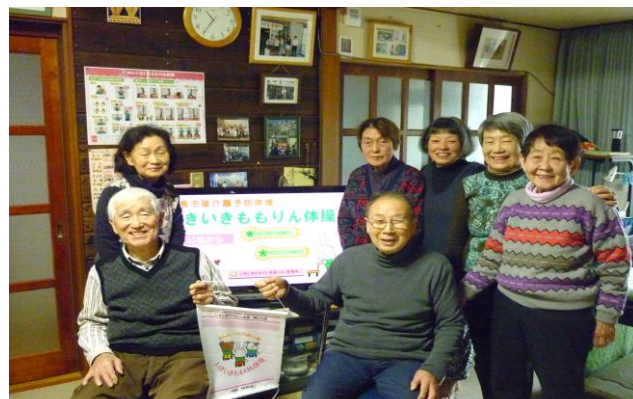
○活動期間 平成21年頃から ○活動頻度 不定期

○活動メンバー ご近所仲間5～6人

○活動について

活動を始めたきっかけ	高橋ミヤ子さん宅周辺は高齢者夫婦や連れ合いをなくし一人で生活する高齢者が数名いる地域。約10年前から自然にミヤ子さん宅に集まってお茶のみをするようになった。
活動内容	<ul style="list-style-type: none">・お茶、手作りの惣菜を食べながら会話（一昔前の隣近所組の関係のように、気兼ねなく自宅に来て自然に集まっている）・ちょっと困ったことがあったときに相談しあっている・ミヤさんが一人暮らしの高齢者におかずを届けている・平成30年8月からは近隣の家でいきいきももりん体操
地域支え合いのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none">・高橋ミヤさんはじめ集まっている方は、“何かをしている”との意識はないが、隣近所の人を気にかける等のちょっとした気遣いが隣近所の支え合いになっている。・集まる場所は常にミヤ子さん宅。ミヤさんはもともと人を招いたりもてなしたりすることが大好きな人。集まる人に対して見返りをもとめていないため、集まる人たちも気を遣うことなく楽しい時間を過ごしている。隣近所の仲間以外にもさまざまな人が訪ねてきている。・地域で一人暮らしをしている高齢者の方が、地域の人とのつながりをもちながら自分らしい生活を送ることにつながっている。

○活動の様子



いきいきほりかわクラブ

推薦者：中央東地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 堀河町会館

○活動期間 平成30年6月～ ○活動頻度 週1回

○活動メンバー 町内会20名程度

○活動について

活動を始めたきっかけ	いきいきサロンの参加者が減少。高齢者部会会長から話があり、高齢化率が高く閉じこもっている人が多いという地域の現状や、足腰を丈夫にするなど介護予防を大切にしたいという思いから始めた。
活動内容	<ul style="list-style-type: none">・いきいきもりん体操・体操後のお茶会
地域支え合いのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none">・体調不良で体操に参加できなかった方へ寄せ書きを送ったり、災害時にはみんなで声を掛け合いながら乗り切ったりしている。・体調不良等で地域に出ることが難しくなった方の地域とのつながりづくりや、災害などの有事の際の助け合いにつながっている。

○活動の様子



健康マーじゃん

推薦者：中央西地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 個人宅

○活動期間 平成26年～ ○活動頻度 週1回以上

○活動メンバー 男女合わせて13名程度

○活動について

活動を始めたきっかけ	男性が集える場所がなく、自宅に閉じこもっている傾向があることから、地域の中で皆が集まれる場を作りたいと感じて活動を始めた。
活動内容	<ul style="list-style-type: none">・お金や景品をかけない健康マーじゃん（13時～16時）・季節ごとの行事（お花見や暑気払い、忘年会など）・体操やレクリエーションなど
地域支え合いのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none">・地域の中でつながりの場に出る機会や場そのものが無い状況の中で、男性住民が集える貴重な活動になっている。・代表者の方も人とのつながりを重視しており、沢山の方のきっかけになれるようにとの思いを持って活動している。

○活動の様子



渡利三区町内会 高齢福祉部

推薦者：渡利地域包括支援センター

～お宝紹介～

- 活動場所 渡利支所他
- 活動期間 平成11年～ ○活動頻度 月1回以上
- 活動メンバー 4名程度（高齢福祉部 役員と老人会 副会長）

○活動について

活動を始めたきっかけ	20年前に当時の民生委員が町内会に高齢福祉部が必要だと発案し、活動を始めた。
活動内容	<ul style="list-style-type: none">・いきいきサロン：お花見、茶話会、芋煮会・ふれあい訪問：75歳以上の方への訪問、80歳以上のすべての高齢者を対象とした弁当配布、子どもたちによるプレゼント配布（クリスマス）・ぬくもり（広報誌）発行：元新聞社に勤めていた高齢者など地域住民の協力のもと発行・米寿・喜寿の方へプレゼント配布・クリスマス会
地域支え合いのアピールポイント	・12月に行われる青少年部と共催のふれあい訪問については、高齢者からも子ども世代からも非常に評判が良い。高齢者が子どもなどの多世代と触れ合う大切な機会となっている。

○活動の様子



渡利山際町会

推薦者：渡利地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 渡利山際集会所

○活動期間 平成20年～ ○活動頻度 月1回以上

○活動メンバー 町会役員 9名程度 ※60代、70代が中心に活動

○活動について

活動内容	【活動内容】 (毎日) ・渡利子ども見守る会 (週1回) ・町会のいきいきももりん体操 (月1回) ・「ポイ捨てのない美しい街づくり活動」 (年1回) ・山際秋祭り・映画鑑賞会・文化福祉部による文化研修会 ・自主防災訓練・山際町会敬老会・町会交流日帰り視察研修旅行 (年2回) ・「花いっぱい美化活動」(春・秋) (定期以外の活動) ・集会所清掃 ・台風19号時における町内防災パトロール ・会長や役員による地域の声かけ(心配な高齢者や世帯など)
地域支え合いの アピール ポイント	・多世代間交流も行っているため、町会全体が顔のみえる関係になっている。 ・みまもり隊の活動は、町会役員が子どもたちと馴染みの関係になっている ・「住んでて良かった山際町会」をモットーに、住みやすい地域づくりのために町内会長はじめ町会役員が定期的に活動を行っている。

○活動の様子



ふれあいサロン花みずき

推薦者：杉妻地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 太平寺集会所

○活動期間 平成23年6月～ ○活動頻度 月1回以上

○活動メンバー お友達 14名程度

○活動について

活動を始めたきっかけ	震災後近隣の助け合いが必要と感じ、友人14人で地域の高齢者に声をかけ、月に1回の食事会を開催するようになった。
活動内容	<ul style="list-style-type: none">・食事の持ち寄りや調理・世間話や困りごとのお話し（対象はメンバーだけでなく地域住民の方も含む）・一人暮らしのお宅へ訪問し、話し相手になる（薬の確認等もしたことがある）
地域支え合いのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none">・お互いを思いやり気かけあうことが、つながりの強化や地域で暮らすことへの安心を生み出している。・地域の方を見守る活動が安心して暮らすことができる地域づくりにつながっている。

○活動の様子



田沢農産物直売「たざわさん'ず」

推薦者：蓬萊地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 長秀院 駐車場

○活動期間 平成27年6月～ ○活動頻度 週1回

○活動メンバー 組合員18名、お手伝い15名

○活動について

活動内容	田沢地区の皆様が育てた野菜や、漬物、お米を毎週日曜9時～10時販売 ・憩いの場：お茶、漬物をお供にくつろげる ・年度最初の販売日：2合のお米プレゼント ・秋の感謝祭：芋煮やおにぎりのふるまい
地域支え合いの アピール ポイント	・スタッフ、購入者も買い物に来る事でお互い顔を合わせ会話をする楽しみ、近況報告をしあう事で安心感が得られている。 ・美味しい野菜を購入したいから出かける、美味しい野菜を購入して欲しい人がいるから畑仕事が頑張れる。お互いにとって、楽しみ、役割になっている。

○活動の様子



北沢又住宅交流ふくし会

推薦者：清水東地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 川前集会所

○活動期間 平成4年4月～ ○活動頻度 月1回（第3月曜）

○活動メンバー ボランティア18名、民生委員4名

○活動について

活動を始めたきっかけ	1993年に町内会で独居高齢者の孤独死があった。子供が減少し、独居高齢者や高齢者世帯がますます増加していくなかで、住民同士のつながりを大切に、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができる地域づくりボランティアを立ち上げようとなり、1994年に設立された。
活動内容	民生委員1名とボランティアで4～5人のグループを構成し、計4グループで活動。各グループが持ち回りで月1回程度お茶のみサロンを開催。 <ul style="list-style-type: none">・健康体操・ヨガ・カラオケ・手品 (各グループの特性を活かした内容を実施)
地域支え合いのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none">・100歳を迎えた独居の女性が毎回サロンで仲間と話すことを楽しみにしているなど、サロンの参加者は地域住民との会話を楽しみにしており、地域住民と繋がれる場となっている。・サロン参加していない住民に対しても、会員が行事の案内チラシなどを手渡しに訪問し、安否確認や健康状態の確認、地域とのつながりの構築につなげることができている。

○活動の様子



わ・わ・わ（和・輪・笑）の会

推薦者：清水西地域包括支援センター

～お宝紹介～

2か月に1回(ももりん以外)
ももりん体操は週1回

○活動場所 伝正会館

○活動期間 平成21年3月～ ○活動頻度 月2回

○活動メンバー 町内会の有志

○活動について

活動を始めたきっかけ	なかよくやさしい「和心」でみんなで手をつなぎ「輪になって」ワイワイガヤガヤ活動し「笑顔になろう」をモットーに、「町内の有志が集まって「ふれあいの場」を持ちおしゃべりや情報交換する会を作ることになった。
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・バスでのお出かけ ・新年会 ・ゲーム大会 ・学習会 ・会食等々 ・ストレッチヨガ ・昔話 ・工作 ・いきいきももりん体操（わわわの会有志⇒別名「わっはっはの会」） （それぞれの担当班が活動内容を考えて年間スケジュールを作成）
地域支え合いのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・出来た経緯がみんなの「わ」という共通項があり、皆で輪になり、お話をしながら協力をし合って話し合っ物事を進めている。 ・「いきいきももりん体操」を行う事で、日常的に気になる事等気軽にお話できる環境があり、お互いの気にかけてあいが生まれている。（ももりん体操は民生委員さんのガレージで毎週行っています。令和2年4月よりわわわの会から派生して、もう一団体増える予定です。）

○活動の様子



信陵ラジオ体操朝の会

推薦者：信陵地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 信陵支所 正面広場

○活動期間 平成20年～ ○活動頻度 ほぼ毎日

○活動メンバー 会員 40名～50名

○活動について

活動を始めたきっかけ	代表者の方が中学時代の恩師と再会し、その恩師が全国ラジオ体操連盟で活躍していた影響からラジオ体操の魅力に目覚める。全国ラジオ体操指導士の資格のもと正しい体操を広め、地区の方々の健康づくりやコミュニケーションづくりをすることを目的に活動を始めた。
活動内容	ラジオ体操（悪天候以外ほぼ毎日） ・近所の中高年の方を中心に、時には近所のお子さんなども参加し非常に楽しい雰囲気での活動
地域支え合いの アピール ポイント	・自分の健康を維持し、地域全体で元気になるための活動となっている。 ・欠席者を気遣うなどの見守りや、仲間と一緒に散歩しながら参加するなど交流の場となっており、地域のコミュニティづくりが行われている。

○活動の様子



手の平ハウス

推薦者：北信東地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 個人宅

○活動期間 平成24年4月～ ○活動頻度 月1回以上（第3木曜午後）

○活動メンバー 20名程度

○活動について

活動を始めたきっかけ	代表者のご両親はよく二人で出かけていたが、母が亡くなって父が一人になったとき「俺の行くところがなくなった」とおっしゃったことがきっかけ。自宅付近の方等誘いお茶のみが出来れば、父も楽しめるのではとサロンを立ち上げた。
活動内容	<ul style="list-style-type: none">・小物作り ・健康体操 ・日帰り旅行・手作りのお茶うけを持ち寄り茶話会 (代表者の知り合いであるボランティアの方と協力して実施)・落語 ・マジック ・押し花 ・コカリナ演奏
地域支え合いの アピール ポイント	<ul style="list-style-type: none">・代表者の人脈で様々なボランティアさんの協力が得られており、様々な活動を行うことで、参加者の方は飽きずに参加し毎回笑って楽しむ事ができている。・町会関係なく参加することができ、参加者の方もボランティアの方も協力し合いながら活動できている。・会の中だけの交流に留まらず、スーパーで会えば荷物を持ってくれたりと、地域のつながりが広がり助け合いにつながっている。

○活動の様子



舘越シルバークラブ

推薦者：東部地域包括支援センター

～お宝紹介～

- 活動場所 舘越集会所
- 活動期間 平成23年～ ○活動頻度 週1回以上
- 活動メンバー メンバー47名（男性20名、女性27名）

○活動について

活動を始めたきっかけ	東日本大震災以降、「みんなで集まる機会を作ろう」とサロンを始めたことがきっかけ。
活動内容	<ul style="list-style-type: none">・包括等を講師に招いての勉強会・サロン：メンバーの自家菜園から野菜を寄付してもらい「収穫祭」と称して料理を作って食べる、景品を出してのゲーム・いきいきももりん体操：体操以外にも歌や踊りを取り入れている・日帰り旅行：近場の温泉や紅葉等の風景を見に行く「大人の遠足」・世代間交流：自家菜園で採れたスイカでスイカ割り大会、凧を作っての凧あげ大会
地域支え合いのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none">・「地域で元気に過ごすためにはとにかく集まらなければならない」をコンセプトに人を集める工夫・企画をしている。・足の悪くなった人も閉じこもりにならないよう誘い合う、来ることを忘れてしまう人には当日「さりげなく」電話をして声をかけ、今まで通り参加できるように支援している。・身体が虚弱になってなかなか出て来られなくなった人にも会報やお便りを配りに行って声をかけており（地域になかなか顔を出さない男性も「誕生会にすると来てくれる」とのこと）、社会に参加する機会をつくっている。・メンバーの中には小学校の登下校見守り活動をしている方もおり、地域の子供たち、親世代を巻き込んでの世代間交流により、地域で心配な子供・家庭について声かけをし、子供たちを地域ぐるみで見守ろうと取り組んでいる。

○活動の様子



高士手町内会ふれあい会～気楽に気長に気分よく～

推薦者：西部地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 高士手町内会集会所

○活動期間 平成20年9月～ ○活動頻度 月1回以上

○活動メンバー メンバー20名程度

○活動について

活動内容	<ul style="list-style-type: none">・季節のイベント（4月花見、12月忘年会）：荒井で作った蕎麦を使用した、手打ち寒晒蕎麦が振る舞われ、荒井の蕎麦と荒井の米を使った「純米吟醸精一杯」やそれぞれが持ち寄った手料理、お菓子がテーブルを飾る・地区若連との共催で行われる盆踊り：子供から高齢者までが一同に集まる・24時間集会所の集積所を開放し、資源物回収の体制づくり：高齢者であっても自分でごみを捨てられるような支援体制づくり（自己搬入が難しい方には年6回の個別資源回収と安否確認を実施）
地域支え合いの アピール ポイント	<ul style="list-style-type: none">・地域の高齢者が“自分の足で通える場所”として集会所を利用している。集会所まで自分の足で通うことも介護予防の一環と考えているため、声掛けや見守りを積極的に行っている。・「足腰が不自由になり、遠くには行けないが、集会所なら行ける」という地域の方の自主性を大切に、「自分でできること、したいこと」ができるよう地域で支援をしている。

○活動の様子



ほほえみ班

推薦者：飯坂南地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 個人宅

○活動期間 不明（20年前以上から） ○活動頻度 月1回（第1土曜）

○活動メンバー ご近所さん 11名程度

○活動について

活動を始めたきっかけ	約20年前にご近所の医療生協組合員で結成。十数年続いていたが、前代表の体調が悪くなり、中断していた。「またやりたい!」との声に応え、数年前に復活。
活動内容	・健康、生活に関する学習会 ・お茶会 ・昼食会 ・おでかけ（年数回） ・お茶の間バザー（活動資金にしている）・集団健診ツアー
地域支え合いの アピール ポイント	・班会以外の日にも、お茶のみやお出かけ、おすそ分けが頻繁。 ・お互いの生活状況をよく知っており、体調が悪いことや困っていることが分かると、連絡したり、自宅まで様子を見に行ったりしている。解決するための協力もしてくれる。 ・足の悪い方のために、病院や買い物の送迎も協力して行っている。 ・代表者宅に、野菜などの素材を持っていくと調理して返してくれる。 ・自分の特技（体操・和裁・洋裁・編み物・野菜作り・料理等）を教え合っている。 ・メンバーの夫や子どもたち、知人に上手にお願いし、大変なところ（重い物を運ぶ、遠距離の運転、お使い等）は協力してもらっている。 ・それぞれのご近所さんや友人にも、“良いことや良いもの”を伝えている。そのため、メンバーの周りには何かあれば助けてくれる方がたくさんいる。

○活動の様子



さくら会

推薦者：飯坂北地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 滝ノ沢集会所

○活動期間 平成20年4月～ ○活動頻度 月1回以上（農繁期以外）

○活動メンバー 14名程度

○活動について

活動を始めたきっかけ	10年前に代表者が民生委員を辞めたが、それ以降も地域の方々と生き生き活動する場を作りたいと思い、地域の方々を集めて、作ったことがきっかけ。
活動内容	<ul style="list-style-type: none">・季節のイベント：花見や芋煮会 ・小物作り・料理についての情報交換：手作りの漬物やお菓子などを持ち寄って野菜の作り方から季節の料理、上手に味付けするポイント等を情報交換・地域包括支援センター職員を呼んで学習会：体操、介護予防のお話・学習会や認知症カフェに参加・旅行：温泉に出かけるなど、遠出して地区とはまた違う四季折々の交流を楽しんでいる
地域支え合いのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none">・地域の方々が集まりに向けて準備や連絡調整をすることで、地域のつながりが生まれている。・参加者の中には一人暮らしや足腰が弱ってきた等で人とのつながりが少ない方もいるが、集まることによって地域での見守りや社会に参加するきっかけとなっており、いつまでも住み続けられる地域づくりとなっている。・活動によって生活に生きがいを持って暮らすことができています。

○活動の様子



粋とんの会

推薦者：飯坂東地域包括支援センター

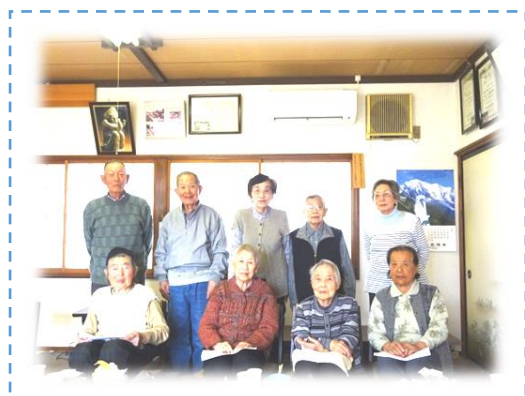
～お宝紹介～

- 活動場所 塩野目集会所
- 活動期間 震災以前より活動（3年以上は活動） ○活動頻度 月1回以上
- 活動メンバー 登録メンバー 14名程度

○活動について

活動を始めたきっかけ	福島市のサロン推奨事業を知った民生委員（前代表）が、地区の方に声をかけて発足。一時期は災害や会場準備等の負担により活動を終了していたが、各メンバーには「粋とんの会がなくなってさみしい」という思いがあり、民生委員がその思いを汲み、集会所の開放を検討していた。そんな中、敬老会で一同が集まった時、メンバーから「また集まろうか」の一言が出る。「だったら、再開しよう！」ということで2018年10月、正式にサロンとして復活する。
活動内容	<ul style="list-style-type: none">・歌をうたう ・談笑 ・地域包括支援センター職員による健康講話・旅行（1泊2日）：年に1回、車で1～2時間の移動範囲の旅館をメンバー話し合いのもと選定しおでかけ・お手製のお菓子のふるまい：「サロンの日に合わせて準備すると、みんな喜んで食べてくれるから、作りがいがある。」とのこと
地域支え合いのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none">・メンバー同士が助け合って会場準備を行ったり、健康や病院情報などの情報交換の場になっている。・休みのメンバーの体調等を気かけ、声掛けしながら、サロンで配られたお茶菓子を届けたりしている。・季節によって、集会所近くにあるお花を見ながら（ざる菊畑など）サロンが終わった後に立ち話をするなど、活動量が増えて自身の健康維持にもつながっている。

○活動の様子



ひまわり

推薦者：松川地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 日向集会所

○活動期間 平成20年～ ○活動頻度 月1回以上

○活動メンバー 女性15名程度（長寿会の方も参加）

○活動について

活動を始めたきっかけ	長寿会の女性2名から始まる。メンバーのご主人が活動に市の助成制度があることを知り、さらにメンバーが増えた。活動名（ひまわり）は原発の嫌な空気を洗浄したいという思いで活動の途中から名付けた。
活動内容	<ul style="list-style-type: none">・手芸（眼鏡ケース、ペンケース、マフラー、手袋（ミトン等）、牛乳パックを材料にした椅子、お手玉などを作成）：お手玉の中身は幼児から高齢者まで使えるものとして材料を選んでおり、誤食や手の感触や大きさなど贈り先（幼児や高齢者施設）に配慮した作品を心がけている・料理：自分の畑で収穫したものを持ち寄りながら料理を教え合っている
地域支え合いのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none">・集まる人数が少数（2～3人）の時も必ず活動を続けており、長く続けるのはメンバー同士の安否確認も兼ねて「ここに来れば誰かはいるよ」という関係を守りたいから。・町内会で集会所を使用する際（和室）で足腰が痛いとの声上がり椅子を作ろうということになった。・メンバー同士で教え合うことが、技術の向上や作品づくりの意欲、楽しみを共有する集いの場になっている。

○活動の様子



成川にここ教室

推薦者：信夫地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 成川集会所

○活動期間 平成19年12月～ ○活動頻度 月1回(第2月曜)

○活動メンバー 地域の高齢者 21名

○活動について

活動を始めたきっかけ	信夫地域包括支援センター、福島市長寿福祉課より健康体操を勧められたことがきっかけ。
活動内容	<ul style="list-style-type: none">・ 血圧測定：看護師の方が体調確認のために実施・ 体操：健康体操、筋力アップ体操、ももりんご体操、ラジオ体操・ 歌をうたいながらバランスボールを使用した脳トレ運動・ 会長さんが企画した講座など：インフルエンザ予防、熱中症予防など・ 出前講座(年3回)：お口の健康、栄養教室など
地域支え合いのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none">・ 血圧測定などを通して体調管理を行っているため、相手の体調の変化に気が付きやすい。・ 「元気に笑って免疫力を高め、健康を維持すること」を目標に、わいわいおしゃべりをしてお腹の底から笑うようにしている。・ 楽しく集まり活動していく中で、自然とお互いを思いやる気持ちが育ってきており、お互いに気遣いをしあっている。・ 長年活動できている秘訣は、みんなが楽しみにしているから。・ 当日の鍵開け・会場作りを4人グループで当番制にしてから、参加意識が高まっている。

○活動の様子



りんどう会

推薦者：信夫地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 平石集会所

○活動期間 平成20年5月～ ○活動頻度 月1回以上

○活動メンバー 29名程度

○活動について

活動を始めたきっかけ	地域に老人会がなかったため、部会を作り会費も集めて活動してみてもうだろうか、ということで始めた。
活動内容	・ミニゴルフ ・慰安旅行 ・健康講座 ・地区の行事 ・茶話会 ・歳祝い ・敬老会
地域支え合いの アピール ポイント	・合言葉は「みんなで仲良く、健康で長生きしよう」。 ・毎週行われるミニゴルフの練習では、みなでおしゃべりをしており、お互いの情報共有だけでなく力にもなっている。地域の方のお話もしており、「～さんが具合悪いんだ。」と聞くと様子を見に行っている。 ・病気で介護が必要になった方も旅行に誘ったり、周りの方と協力してお手伝いをしながら一緒にカラオケもしたりして楽しんできた。 ・一人暮らしの方が増えているが、このりんどう会が大きな家族となり、助け合い、支え合う場となっている。

○活動の様子



信夫健康長寿クラブ

推薦者：信夫地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 信夫学習センター2階

○活動期間 平成21年4月～ ○活動頻度 月2回（第3木曜、他）

○活動メンバー 20名程度

○活動について

活動を始めたきっかけ	最初はウォーキングの集まりであったが、健康長寿には「食事・運動・睡眠」の他に「地域住民と楽しく交流」することが大切ということで始まった。
活動内容	<ul style="list-style-type: none">・各自の健康報告、地域の話題・健康教室（自^{じきょうじゆつ}彊術による健康実技）・体操教室（ももりんご体操など）・熱中症予防、認知症予防など健康に関する資料配布による勉強会
地域支え合いのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none">・みんなが気楽に集まり、声を出して話をし、笑うことを一番の目的にしている。楽しく交流することで元気になり、心豊かになり、健康長寿の源になっている。・「長生きして良かった、幸せだった」と思える人生を過ごすことの大切さを学習する「地域ふれあいの場」。・地域住民との挨拶の大切さを知り、お互い声を掛けることで地域の方を少しでも巻き込んで、ふれあいの場を広げていくように働きかける活動を行っている。・昨年度は若い方が5名増え、60代から最高齢88歳と幅広い世代の方が参加しており、人生の道しるべを知ることできる。

○活動の様子



福島市老人クラブ長畑寿会

推薦者：吾妻東地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 長畑集会所

○活動期間 10年以上前から ○活動頻度 週1回

○活動メンバー 会員37名（実活動は15名程度）

○活動について

活動を始めたきっかけ	コミュニケーションを深めるため
活動内容	<ul style="list-style-type: none">・いきいきももりん体操 1回/週・カラオケ 1回/週・折り紙教室 2回/月・年間行事（芋煮会、研修旅行（1泊）、納涼祭、クリスマス忘年会、新年会）
地域支え合いのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none">・お互いに気にかけて合いながら声掛けをし、具合が悪い時や買い物の時の支援など困っている時に助け合っている（「誰もが年を取っていくのだから、困ったときはお互いさま」とのこと）。・会を休んだ方のところへは「どうしたんだろう。大丈夫かな？」と感じて訪問をしており、お互いのことを気にかけている。・会に参加されている方は支え合いを特別な事と考えるのではなく、「当たり前」と感じており、日ごろから活動している。

○活動の様子



いきいきももりん原野町会

推薦者：吾妻西地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 原野町集会所

○活動期間 平成29年10月～ ○活動頻度 週1回

○活動メンバー 22名前後（サポーターメンバー5名が中心となって運営）

○活動について

活動を始めたきっかけ	これまで町内会での集まりが殆ど無く、地域内にある東泉寺で集まる婦人会くらいであった。同年代の人は足腰の状態が低下している人が多く、地域で体操を行いたいと考え、町内会のいろいろな人に声をかけると必要な物を寄付してくれ、町内会長の協力もあり、いきいきももりん体操を実施できることになった。
活動内容	<ul style="list-style-type: none">・いきいきももりん体操：毎週木曜日 9：30～10：00・茶話会（真知子の出前講座）：月1回・認知症サポーター養成講座：R1. 5. 30開催・地区の干躰講盆踊り：会のメンバーで初参加。メンバー内で踊りの飾りを手作りしたところ好評であり、子供と一緒に大いに盛り上がる事ができたので、今後も参加予定
地域支え合いのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none">・参加した際のおしゃべりが楽しみになっており、「気持ちが明るくなった。」「張り合いが出た。」等の声がある。・地域でのお互いの声掛けが多くなり、地域内での安否確認としての見守りや知り合いづくりなどの地域のつながりが生まれている。・「認知症の方に優しく声を掛けられるようになった。」など、地域づくりにもつながっている。

○活動の様子



野城町会

推薦者：立子山・飯野地域包括支援センター

～お宝紹介～

○活動場所 野城集会所

○活動期間 大正13年～ ○活動頻度 月1回（毎月27日）

○活動メンバー 町内会35世帯

○活動について

活動内容	<ul style="list-style-type: none">・ 大正13年から全世帯参加の定例会を95年間続けている・ 4月には70代以上の方々を招待して花見敬老会を実施・ 10年前から、町内にある中田山公園を整備し、福島市のチャレンジガーデンとしても登録されている・ 国道114号線沿いの草刈りを、男性中心に呼びかけて協力して行っている・ 平成30年7月からいきいきももりん体操を開始し、毎回20名前後の人が参加。男性の参加者が全体の4割程・ 農業を続けている方の田んぼを、町内の協力できる人がみんなで手伝っている・ 「令和」改元記念に桜を植樹し、町内会として手入れをしている・ 12月には集会所で町会の忘年会を実施・ 1月には女性だけの新年会を実施
地域支え合いの アピール ポイント	<ul style="list-style-type: none">・ 台風19号の際には浸水被害にあったお宅のために、女性陣は炊き出しを行い、男性陣は片付けの手伝いを協力して行うなど、困った時にはみんなで支えあい協力し合う雰囲気がある。

○活動の様子



福島市飯野町高齢者配食サービス「ふれあいの会」

推薦者：立子山・飯野地域包括支援センター

～お宝紹介～

- 活動場所 福島市飯野地域福祉センター
- 活動期間 平成14年4月～21年3月、平成22年8月～ ○活動頻度 週1回以上
- 活動メンバー 集金・配達ボランティア会員約60名 事務局4名
- 活動について

活動を始めたきっかけ	平成12年頃、町内の独居高齢者が亡くなって1週間経ってから発見されたことをきっかけに、町と住民が「何とかしなければ」と思い、町内の各種団体・事業所に呼びかけて発足。福島市との合併により、市が配食サービスを行っていることから、平成21年3月末に一度は解散。ただ、福島市の配食サービスは地域で利用者が増えず、地区住民の要望の高まりと、高齢者世帯等の安否確認をより充実するために、平成22年8月に再発足した。
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・毎週金曜日（月4回）の夕食として、お弁当を届けている。約60名のボランティア会員が、集金（2か月に1回）や交代でお弁当の配達（1.5か月に1回）を担当 ・1食500円の弁当は、利用者負担が250円で、残りは地区社会福祉協議会が援助している ・お弁当の利用者は、約40名（男性約35%、女性約65%）
地域支え合いのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・声をかけながら顔を見て手渡すことを原則としており、一人暮らし高齢者などの見守りになっている。 （声をかけても応答がなかった利用者が熱中症になっているところを発見し、民生委員と協力して家族に連絡をしたこともあった） ・東日本大震災発生時にも、弁当納入業者の協力もあり、一回も休むことなく配達して安否を確認してきた。

○活動の様子

