

福島市暮らしの中の支え合い

お宝報告集

人と人とのつながりや日常生活の中で
何気なく行われている

ちょっとした支え合い＝「お宝」。

その大切さを皆様に知っていただき
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。

日常の中にある
地域の「お宝」を
見つけよう！

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？



福島市暮らしの中の支えあい 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24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。

- ◆ つなぐ、つながる、つなげる活動
- ◆ 春日町鶴亀会
- ◆ いざという時に支え合い
～自分たちでできること～
- ◆ バス友
- ◆ 黒岩子どもサポート会
- ◆ 蓬萊木球クラブ
- ◆ BLTカフェ
- ◆ 買い物で地域を支えている丸秀商店
- ◆ 御山寿楽会の元気の源
- ◆ ささえ愛カフェ
- ◆ 信陵ラジオ体操朝の会
- ◆ 旭(あさひ)ももりんサークル
- ◆ 慶河苑ボランティアグループ
- ◆ いきいきさつき会
- ◆ 方木田松寿会女性部
- ◆ 高土手町内会 おもいやり回収
- ◆ 明神町サロン
- ◆ えん
- ◆ 湯野地区社協プロジェクト会議
- ◆ 平成会
- ◆ サロン茨沢
- ◆ 中央町会
- ◆ 土船おでかけサポート
- ◆ たつこ学童保育

目次

1 目次.....	1
2 お宝報告集	
◆ つなぐ、つながる、つなげる活動.....	2
◆ 春日町鶴亀会	3
◆ いざという時に支え合い ～自分たちでできること～	4
◆ バス友	5
◆ 黒岩子どもサポート会.....	6
◆ 蓬萊木球クラブ.....	7
◆ BLT カフェ	8
◆ 買い物で地域を支えている丸秀商店.....	9
◆ 御山寿楽会の元気の源	10
◆ ささえ愛カフェ	11
◆ 信陵ラジオ体操朝の会	12
◆ 旭(あさひ)ももりんサークル.....	13
◆ 慶河苑ボランティアグループ.....	14
◆ いきいきさつき会	15
◆ 方木田松寿会女性部.....	16
◆ 高土手町内会 おもいやり回収	17
◆ 明神町サロン	18
◆ えん.....	19
◆ 湯野地区社協プロジェクト会議.....	20
◆ 平成会	21
◆ サロン茨沢	22
◆ 中央町会.....	23
◆ 土船おでかけサポート.....	24
◆ たつこ学童保育.....	25

つなぐ、つながる、つなげる活動

情報共有とちょっとした優しさがつながる始まり

(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



▲フードドライブ開催時の様子

自分がこの店舗に来た時、
地域の中には「困ったなあ」
と思うことがたくさんあった。
でも、情報の共有をすること
で、みんなが協力し解決し
ていけるという安心感につな
がった。

「地域の優しさ、地域に届け」

買い物をとおして地域の状況が見えてきて、取り組めることからと始まった「フードドライブ」。回を重ねるごとに地域の皆さんの気持ちが大きくなっています。

※コープふくしま新町店で行われている「フードドライブ」はレジでお会計を済ませた後に、寄付ボックスに入れていただくことで寄付ができ、必要とされているところへお渡しする形となっています。



▲いつも優しい笑顔の
安斎店長

店内で食品を購入して
フードドライブに参加しませんか
あなたの気持ちが大きな支援につながります

開催日 11月11日 10:30 ~ 12:00
開催場所 コープふくしま 新町店

フードドライブのしくみ

① 必要な食品を
事前に相談して
必要な食品を
決める

② コープに持ち寄り、
必要とされる食品は
寄付ボックスに入れる。

③ レジでお会計を済ませた後に、
寄付ボックスに入れることで寄付ができます。
必要とされる食品は寄贈先によって違います。

④ フードドライブでは、
食品を持寄り、
支援を必要とする福祉分野の施設・団体に
提供する活動です。
1960年代に米国で始まり、
日本でも徐々に活動が広がっています。

⑤ どうして支援から持ち込みなの?
⑥ コープふくしまでは、
食品の安全性や品質を確保するため、
当日店頭で購入したものを
寄付していただいております。

⑦ 寄付した食品はどうするの?
⑧ コープふくしまから、
食品を必要とする団体や福祉施設、
社会福祉協議会などへお届けします。

主催：コープふくしま

「優しい気持ちが相互につながるように」



50年の歴史をはぐくむ鶴亀会

——『これからも明るく・楽しく・元気よく』をモットーに!!

春日町
(第三方面)

筆者
福島市中央東包括支援センター
地域支え合い推進員



春日町会のみんなが閉じこもりにならないように、役員の方は「仲間と一緒に遊ぼう」と積極的に声をかけるようにしています。参加されているメンバーからも「みんなの顔を見るのが楽しみ。」「集まって話ができるのが嬉しい。」と様々な声が聞かれています。



「鶴亀会だより」を毎月発行して活動を周知することで、会員の皆様の励みになっています。

「明るく・楽しく・元気よく」をモットーに、過去から現在までバトンを渡しながらかつ50年の歴史を紡いでいます。

いざという時に支え合い

～自分たちでできること～

太田町

筆者
中央西包括支援センター
地域支え合い推進員

退院してきた伊藤さん(右)
子供の頃、一緒に遊んでた大内さん(左)。



カーテン開閉、電気見守り、ゴミ出し

車いすで生活をする伊藤さん(右)
義母が仲良しで行き来してた広沢さん(左)



毎日誰かが
：

食事差し入れ、ボトルあける、冷蔵庫に代わるクーラーボックス準備し保冷剤交換、デイ送り出し迎え入れ、買い物



佐久間さん(一番右)

食事差し入れ、ボトルあける、冷蔵庫に代わるクーラーボックス準備し保冷剤交換、買い物、関係者の声をとりとまとめ相談や役割分担。

「みんなができることをやっただけ。」

福島製作所の社宅地だったため、両親の代から仲良く付き合っていた方達。野菜おすそ分けや用がある時に玄関ガラガラ開ける関係が根底にあった。令和3年8月20日介護者である夫が入院することになり、車いす生活の妻の支援が突如必要に！介護サービスでは不足部分のカーテン開閉、食事、ボトルあける、冷蔵庫に代わるクーラーボックス準備し保冷剤交換、電気見守り、ゴミ出し、デイ送りお迎え等自分たちでできることは役割分担し、自分たちでできない部分はケアマネさんに相談した。9月22日介護者が退院し、短期決戦は終了するも、見守りは続いている。

「顔なじみだからこそ。」

子供の頃から親世代含めて仲良かった。野菜のおすそ分けやしゃべれる顔なじみだったから、いざという時のピンチにも「どうした？大丈夫かい？」と声をかけ自分のできる範囲で対応ができた。「顔なじみだからこそだね。」

おしゃべりに花が咲く バス友

渡利地区（南向台）

筆者

福島市渡利地域包括支援センター
地域支え合い推進員

…南向台のバス停は、集いの場＆出会いの場…

「今が青春！人生で一番楽しい♪」

バス友のはじまりは、3年前。偶然バス停で出会った2人は、あいさつを交わし意気投合。気の合うひとり暮らし仲間ができました。

バスを待つ時間も
楽しみのひとつ。
バスを待つ地域の
人たちとおしゃべり
に花を咲かせます。



お互いの得意なことを活かしながらお出かけの計画を立てています。岡崎さんが旅館の予約をしたり、佐藤さんの案内で市外へお買い物に行ったりしています。

バスでお出かけするだけでなく、お互いの家を行き来して岡崎さんの手作りランチをいただきます。

それから…岡崎さんのピアノに合わせて一緒に歌います。懐かしい歌や時には思いを込めて、自然と手が動いてしまいます。佐藤さんは、岡崎さんのピアノの音色に魅かれ、オルガンを再開。音楽を楽しみながら過ごされています。



♡きらきらの笑顔♡

岡崎けい子さん・佐藤恵美子さん

元気の秘訣

食事づくり [生活支援]

一緒に食べる [共食]

お出かけ計画 [脳トレ]

バスで旅行 [社会参加]

家で歌&ピアノ [通い場]

週3で会う [体調確認]

褒め合える [認め合う]

「お互いがお互いに感謝だね」と自然に支え合うふたり。



佐藤さんは「(岡崎さんは)若いし、何より思いやる気持ちがとってもいいの。(岡崎さんにとって)人生変わった。」

岡崎さんは「恵美子ちゃんがなんでも自分のことのように喜んでくれる。元気をくれる人」

“支えられる側”“支える側”に分かれておらず、“お互いさまの気持ち”で、褒め合ったり、認め合ったり自然と行われています。

黒岩子どもサポート会

見守る子どもたちからも元気をもたらって

黒岩
(杉妻地区)

筆者
杉妻包括支援センター
地域支え合い推進員



子どもとの何気ない会話が活力になっています。自分達が休むと、次の日「何で休みだったの?」と言われるんです。

▲遠いところの家の場合、2~3回休憩することも

雨の日も雪の日も、子どもたちのために!

子どもたちに対する不審者による声掛けなどの発生事例に対して、平成16年に町内会の退職高齢者が中心となって「児童の安全を守るための会」が発足しました。以前は電柱広告の除去等も許可を取り行っていました。現在は活動の成果があつてかほとんど見なくなりました。

会員全員がお揃いの衣装を着用して、毎日小学校1年生の下校時間に正門に集合。7つの方面に分かれる集団下校に、会員がそれぞれ2~4名付き添って子どもの家の近くまで送り届けています。他の町内会の子どもは、途中でそれぞれの町内会の方にバトンタッチをして家まで見送っています。



▲代表をされている佐藤さんと古川さん

子どもたちとの毎日の何気ない会話が楽しみです



17年間継続していることで、地域の防犯や災害の際にも役立ち住民にも安心感をもってもらえています。また、上級生や小学校を卒業した中学生、高校生からも、下校時に子どもサポート会に会うと「こんにちは。」と挨拶をしてくれます。

高齢者が多い会ですが、元気な一年生と毎日歩くことで(20~30分程度)、子供たちから元気ももらい健康に役立っています。子どもたちも、自分の祖父母のように毎日色々な事を話してくれるのが楽しいです。

蓬萊木球クラブ

今日も参加でみんな元気

蓬萊地区

筆者
蓬萊地域包括支援センター
地域支え合い推進員



ゲームスタート前の様子

「誰と誰の組で回る？」

「じゃ～さっきとはメンバー変えて、この三人にするか。で、誰が一番、最初に打つ？」

「俺から打つよ。スコアよろしくない。」

「はいよ。」

「一緒に回って写真撮りしなよ。普段歩く機会も少ないだろうから。(取材中一緒にコースを回り日頃の運動不足を痛感しました。)」

練習に行く事でお互いの姿を確認し合う機会になっている。姿を見ないと心配になり実際に訪問や電話しお互い様の関係が築けている。

練習だけでなく大会に出場し良い成績を出せるように狙うラインを考えたり、仲間と作戦を考えたりと頭の体操にもなっています。一人でなく共通の話をする相手が居る事で話題も広がり楽しみながら頭の体操にもなっています。



練習が終わる頃には歩数も5千歩くらいになり、共通の趣味を通し楽しみながら運動の機会になっているのも相手があつてのことです。多くの方に知って欲しいし、若い人に入会して欲しい。

みんなの食糧庫

～物品や食料品をシェアすることでつながる縁～

泉道下
(清水地区)

筆者
清水東包括支援センター
地域支え合い推進員



「お互いさまの街ふくしま」の取り組み

BLTカフェの前には、スチール棚と冷蔵庫が置いてあります。「みんなの食糧庫」という取り組みで、自宅にある不用品や食料品等ほかの人に活用してもらいたいものを持ち寄り、置いていきます。それを必要な人が誰でも持ち帰ることが出来るという仕組みだそうです。

“ふくしまのあしながおじさん”がアイスを大量に買って冷凍庫に入れて行ってくれたり、障がい者就労作業所の方がこんにゃくをたくさん冷蔵庫に入れて行ってくれたり、私たちが訪問した時にはぶどうやたまごも冷蔵庫に入っていました。トイレトペーパーや野菜などがスチール棚に並んでいるときもあります。

自分にとっては不要なもの、多すぎるもの、誰かに食べてほしいもの、使ってほしいもの、それが誰かの役に立つ…とっても素敵な考え方だなと思いました。

「お互いさまの街ふくしま」

みんなの食糧庫

見知らぬ誰かの善意で、ちょっと食材のお助け、それが「みんなの食糧庫」。ここにある食材は、誰もが自由にお持ち帰りすることができます。そして、誰もが自由に食材を置いていく事ができます。善意のキャッチボール一緒に参加してみませんか？

「恩送り」「フードロス」

「子育て」「貧困」「コロナ」

どんな理由でご利用していただいても構いません。そこに「思いやり」と「優しさ」が生まれるのであれば、そしてこの「みんなの食糧庫」が福島市内に何十か所と設置されたら、福島市は世界一思いやり溢れた「お互いさまの街」になると信じています。

【お互いさまの街ふくしま普及委員会】

お店の外にある棚と冷蔵庫。この日はチョコレートやカップ麺、カレー、お米などが並んでいた。

「一瞬かもしれないけれど、その一瞬でも幸せになってほしい」



素敵なメッセージが添えられている

「お互いさま」の活動は一昨年の2月に”PAY IT FORWARD”から始まったそうです。来店したお客さんがこれから来る見ず知らずのお客さんのために食事代を先払いするという仕組みです。お店のレジの脇にはたくさんの誰かが誰かのために先払いしてくれたチケットがメッセージカード付きで掲示されていました。「恩送り」この活動に賛同し同じように取り組んでいる飲食店が市内に数件あります。

BLT カフェではこのほかにも子ども食堂や障がい者雇用など様々な取り組みをされています。店長さんは「どれも大きなことはできない。一瞬かも知れないけどその一瞬でも幸せになってほしい(空腹を満たしてほしい)」という思いで続けている」とお話されていました。

これらの素敵な取り組みがどんどん広がっていくことを願っています。

北沢又地区の買い物生活を支える

～地域の駆け込み寺みたいなお店～



食料品から日用品、灯油までありとあらゆる商品が所狭しと並んでいる

「36店舗あった北沢又商工会も残り3件になりました。」

丸秀商店を立ち上げたのは、今から59年前の1962年（昭和37年）。

当時は36店舗あった北沢又商工会。住民も多く活気にあふれる地区だった。

そんな丸秀商店にも存続の危機が訪れた時期があったとのこと。

「向かい側にスーパーマーケットが出来てお客さんが流れてしまいましたが、クリーニングのサービスを開始したことでお客さんを繋ぐことが出来ました。」



(中央) 妹の橘節子さん

(左) 北沢又民生委員の森口和春さん

様々な苦労があった中で葉子さんは地域とのつながりを大切にしながら、お店を続けることが出来たそうです。



丸秀商店店主の佐藤葉子さん。出身は東京。軽妙な語り口と明るい笑顔がお客さんを惹きつける。

「買い物で地域を支えたい」

丸秀商店のある場所は市営住宅が何棟も建ち並ぶ地域。階段の上り下りが難しくなり、買い物の足が遠のいてしまう方も多そう。

「昔は子育て世代だった人たちも、今はもう高齢者でしょう。だから買い物も大変になったみたい。私が電話で注文を受けて、荷台に商品を積んで届けているんですよ。私ももう80代に突入したけど、皆のために店は続けないとね。“お宅があると助かります”なんて言われると、店も閉じていられないんだ。老体にムチ打ってね。お互い様だね。」と、熱く意気込みを語ってくれました。

365日、年中無休のお店には昼夜問わず人が集まり、椅子に腰かけながらお客さんの相談に乗ったり、民生委員さんと地域の出来事を話している。

また、町内会の会計を兼ねているため、各班長さんが会費を納めに来るなど客足は絶えない。



北沢又稲荷川原地区の移り変わりを知りつづけている葉子さん。

これからも元気な笑顔でお店に明かりを灯してほしいと思いました。

御山寿楽会の元気の源

——理解しあい、協力しあいながら

御山
(清水地区)
筆者
清水東包括支援センター
地域支え合い推進員

御山寿楽会は、斎藤満州男会長を中心に現在67名の会員で活動している老人会です。

例年は学習会やお誕生日会、春・秋のミニゴルフ等、盛りだくさんな活動を行っていますが、コロナ禍以降中止となってしまいました。

定期的に集まることができない中であっても、会長さんをはじめとした御山寿楽会のみなさんで3密を回避しながらできる活動を行っています。



← ↑ 集会所清掃中の様子

活動内容

- ① 毎月の新聞「元輝新報」と「花こぼし」、「寿楽会ニュース」配布
- ② お誕生日の方にお祝い品配布
- ③ 3班に分かれて毎月集会所清掃

“楽しみにしてくれていることに元気をもらえる”

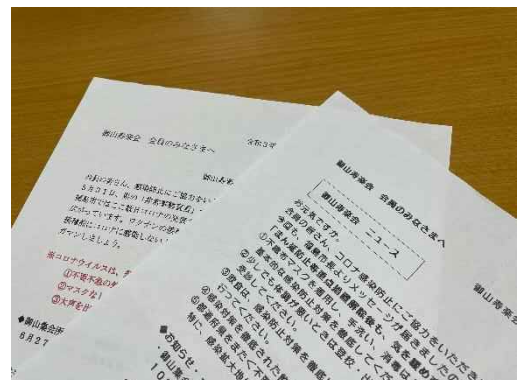
事務局作成の「寿楽会ニュース」を毎月発行し、各班長さんが「元気かい?」「何してたんだい?」と声をかけながら1軒1軒配布しています。

毎月の新聞を楽しみにしてくれている方も多く、配布している班長さんも「みんなの顔が見れて元気がもらえる。嬉しい。」「会話することで新聞を楽しみにしてくれていることがわかる。大事なことだなあと感じる。」とお話しされていました。新聞を受け取る会員さん、新聞を配る班長さんともに元気がもらえる活動なのだとわかりました。御山寿楽会では活動が制限される中でも自分たちにできること、みんなに喜んでもらえることを工夫して活動されています。

みなさんで理解しあい、協力しあっているところが御山寿楽会の元気の源であると感じました。

無事コロナが落ち着き、またみなさんで顔を合わせて楽しく活動できる日が来ることを願っています。

→ 毎月発行される「寿楽会ニュース」



ささえ愛カフェ

——心地よい木漏れ日のような雰囲気に住民主体の集まりへ

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



「地域の誰もが笑顔でいつまでも幸せに暮らせるまちに・・・」

そう話すのはカフェの代表の松田早苗さん。5年前にこのカフェを立ち上げました。当初は、松田さんのお母様が一緒に住むようになったが、市外から来たために周りに友人がいなく交流・楽しめる場を作りたいという事ではじめました。カフェでは住民がお菓子や野菜を持ち寄ったり、世間話などを楽しく過ごしています。新型コロナウイルスが流行拡大した時に活動自粛しようと考えていましたが、住民からは「早く集まりたい」という声が多くありました。松田さんも「住民が来るからやるしかない」という考えになりました。今では住民主体へシフトチェンジしていると実感しました。



▲松田早苗さん

◀花壇で育てた花が
咲いている様子

「みんなで集まると自然と笑顔になる、楽しみな場所です」

地域の方の些細な相談や、季節の野菜を持ち寄ってそれを見ながらおしゃべりをする、地域の楽しみになっている場所です。参加者が区民会館に行けない時は、車を持っている方がお迎えに行き声を掛け合っています。人と人のつながりが少なくなっているので、この集まりを通して人と人・地域が「ささえ愛(支え合い)」を作れるようになっていければ良いと思います。



◀ささえ愛カフェの様子

もっと球根植えるかい？

球根植えを楽しんで
されています▶



信陵ラジオ体操朝の会

——ラジオ体操は誰もが参加できるユニバーサルな魅力がある

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



「365日続けていくことは大変。
でも、40年後の地域の未来を見据えて、ラジオ体操の魅力を伝えたい」

毎朝6時30分になると、信陵支所から馴染みのラジオ体操のうたが聞えてくる—そんな朝の風景は14年前からはじまった。

40年ぶりに再会した恩師の勧めでラジオ体操指導士の資格を取得したことがきっかけで、ラジオ体操の魅力を広めたいと、自分の暮らす信陵地区で朝の会を立ち上げた金子会長。はじめは1人で動き出した活動が、現在では毎朝30名程の住民が集う健康づくりの場に成長。同じく指導士資格をもつ仲間と一緒に、近隣地区への出張や正しい体操の普及講座等、ラジオ体操の輪を広めるべく活動している。まさに、継続は力なり。今日のラジオ体操が、未来の地域の健康と支えあいの力を担っている。



「地域の健康づくり活動」 → 「世代間の未来の絆づくり」



恒例の参加
スタンプ押し

参加者のほとんどは60歳以上。ラジオ体操の効果を伺うと、「疲れにくくなった」「朝日を浴びてメンタルも元気になった」という心身の健康性の向上効果だけでなく、「毎日会うので、自然と互いに気にかけてあう。それが地域づくりになっている」との声が。近所に住んでいても、大人になると毎日顔を合わせる機会が減ってしまう。まるで学校に通って友達に会うような、親しい関係性の構築が毎朝のラジオ体操の活動がもたらす最大の効果なのかもしれない。また、高齢者に混ざって小学生の女の子が参加しており、金子会長が目指す未来の担い手が育っているのも頼もしい限りである。