

# 旭(あさひ)ももりんサークル



## 活動概要

- 場 所:せのうえ通所リハビリテーション多目的室
- 期 間:令和2年6月～
- 頻 度:毎週金曜日 9時半～10時半
- メンバー:14人 常時8～9人
- 内 容:いきいきももりん体操、  
ハンドクラップ体操、ラジオ体操等



## 代表の方々より一言

民生委員を辞めてから地域の為に何かしたいと考えました。ただ家にいても弱ってしまうから出てこないかと声をかけました。今では皆楽しみに集まっています。コロナ禍で活動開始したのでお話や交流が少ないですが、落ち着いたらお茶会などをしたいです。今後も皆と仲良く助け合っていきたいです。

# 慶河苑ボランティアグループ

——お互い様の支え合い

本内  
(慶河苑地区)

筆者  
東部包括支援センター  
地域支え合い推進員



## 「ここに住んで良かったと言える町づくりを目指そう」

「自分たちもいずれは年をとり、お世話になるのだから」とみんなで話し合った。「我が町内にはこれがある」と言えるものがある、安心できる町にしていければと思う。町内会のスローガンである「活気のある町、癒しのある生活、ここに住んで良かったと言える町」にあるように、「住んでよかった我が町」をめざしていきたいと思っている。こんな取り組みが、市内に広がっていったらいいと思っています。

～慶河苑町内会高齢部・村上会長～



## 「しゃべるのも、ボランティア」

みんなで集まって作業するのは楽しい。一緒だからできる。草刈りも、ただ黙々と進めるのではなく、作業を眺めている要支援者に、話しかけながら行っている。「しゃべるのもボランティア」だと思う。「何かあったら言ってね」など、話しかけるのがいいことだと思う。デイサービス等で会話をするのは違い、地域の人と話すということがいいのだと思う。

～メンバー・Kさん～



# いきいきさつき会

本内西河原町内会  
(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



▲チェアヨガ ～呼吸を整えてリラックス～

## テーマを決めて、楽しく活動

・会食は控えペットボトルのお茶で。  
席を対面にならないよう配置し、  
感染予防を行っています。

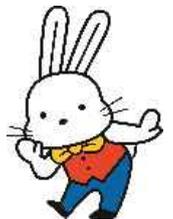
・今年度は、映画観賞会やチェア  
ヨガ、ひょうたんランプづくりを  
行っています。  
・おしゃべりや合唱はもう少し我慢。  
・映画会は人気で参加者多数。  
ヨガも参加者から「気持ちよかった。  
来月もやりたい」とリクエスト。  
健康づくりに積極的に取り組んで  
います。



▲チェアヨガの様子

ささやかな活動だけど  
参加者同士『元気だった?』と、  
お互いを気遣える場所です。  
町内会役員さん達がために  
協力して下さるので  
継続できるんですよ。

3代目代表 谷口さん



ひょうたん  
ランプづくり



町内会全体で  
「皆さんで、できることを  
やりましょう」と協力し合う  
関係が、皆さんの心の支え  
になっています。

# 方木田松寿会女性部

方木田地区

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:毎週水曜日 9:30~11:30
- 会 場:方木田集会所、方木田公園
- 運営団体:方木田松寿会女性部
- 参加者数:15名



## 地域支え合い推進員 大河内の取材メモ

コロナ禍で月1回の茶話会が休止になりました。しかしこのままでは認知症や要介護状態になってしまうと思い、コロナ対策をしっかりと行い、活動を週1回に増やして、再開したそうです。

普段は、公園でゲートボールや歌を歌うなどの活動を行っていますが、暑い時期や寒い時期は、集会所で健康講話と体操を行って、休みなく活動が続けられるように工夫されています。



女性部の活躍で  
地域を元気に!

# 高土手町内会 おもいやり回収

——声がきこえ、つながる地域

荒井  
(高土手地区)

筆者  
西部包括支援センター  
地域支え合い推進員



## 「何歳とか何人暮らしとか100%把握しているんだ」

そのように言い切る笠原さんと渡辺さん。その自信は、H28年頃より行っているおもいやり回収を通して培ってきた強いつながりからくるものであった。

回収を回覧で周知すると、当日に通る道路付近に段ボール、新聞、雑誌、ビン、アルミなどの資源ごみが置かれている。それを声をかけながら回ることが、おもいやり回収である。「いろんな話が出たけど今は、収集所を24時間開放したり、運べない年寄りの家を声かけしながら回ったりしてます。声をかけないで持っていくのは気持ち悪いからね」



▲24時間開放している資源物回収倉庫

## 「—— ひとりでは生活できない ——」



「まわるのは年寄りに限った話じゃないよ。若い人だってケガしている人もいるかもしれない」

「声が聞こえるだけで安心でしょ。あと、知らない人が家に来ても一人暮らしだと出てこないでしょ。町内会の役員の顔は知ってるから出てくれるんです」

知っている顔が地域をまわることで住民の安心感や他者との交流の機会になっているという。また、町内会役員の中でも日課や役割を通しての健康増進につながっている。

さらに、資源ごみ回収から町会への利益還元までを自動システム化しているため、役員の負担も少ないという。地元の廃品回収業者を利用していることも、つながりの一つだ。

窮屈な決まりなく、続けられている素敵な活動である。

# 明神町サロン

——暮らしを支え、楽しみのある生活へ

明神町

(平野地区)

筆者

飯坂南地域包括支援センター

地域支え合い推進員

## 活動の合言葉は「人の悪口を言わない」こと

当初、夫を亡くされ1人で過ごされる方が多く、「何かしたい」という思いが集まり、関根さんを中心に立ち上げたサロン。明神町サロンは明神町町内会以外の町内会からも参加可能で近所同士顔なじみの関係で集まれる場となっている。

13年前からちまき作りや手芸教室、芋煮会やお楽しみ会等月に1回季節の行事を取り入れて活動している。活動後は食事をみんなで作り食べることを大切にしてきた。コロナ禍でも感染対策を行うことで「共食」を続けている。

参加している方は和気藹々と笑顔で話されている。「みんなの顔を見ると元気がでる」、「家にいるとテレビばかり見ているから、1人じゃないと感ずることができる」と。参加者同士で声をかけ合って参加され、サロンが参加者にとって楽しみの一つとなっている。



代表の関根恵美子さん

明神町は元々地域活動を通して繋がりがあります。1人で過ごしている方や近所との繋がりが薄くなっている方、介護認定を受けている方もサロンを通して“一緒に支え合い成長できる場”となっています。

※コロナ禍のためマスクを着用し取材を行いました。



## 「近所で顔なじみの関係だからこそ打ち明けられる悩みがあり相談できる」

顔なじみの関係性だからこそ悩みごとを相談でき助け合いに繋がっている。交流が持てることでお互いに気持ち吐き出せる場となり気かけ合う関係性へ発展していた。今では、いつも話す人が話さないことや食事の時間に食事量を見ることでお互いの体調変化にも気づくことができている。

お互いに気かけ合うことが支え合いへと繋がり、昔からの繋がりは活動を通してより深まっていることを感じる事ができた。サロンがあることで、いきいきと暮らし続けることを支えている。

# 「えん」

— この集まりがいつまでも続きますように…

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



## 合言葉は「筋力はいくつになってもつけられる！」

コロナ禍でお茶のみ会ができなくなったため、お茶のみを体操に代えて集まりを継続し1年になります。早く来た方が会場準備し、最後はみんなで片付けます。代表者の松浦さんが先生役になり、運動の効果や意識する筋肉を伝えながら、セラバンドやボールを使い見た目もカラフルで楽しい雰囲気です。体操中に椅子に座る時は「みなさん一緒に～1. 2. 3. 4. 5」とスクワットしながら座ります。メンバーの年代は60代の代表者以外、70代後半から80代ですが、皆さん若々しくはつらつとしています。体操の動きを止めずに世間話で盛り上がり、脳トレ効果も期待できそうです。参加して、お互いの元気な様子を見るのが励みになり、「また来週ね」の声掛けが支え合いになっています。



1分間片足立ちしながらお宝小唄を歌います。

みんなを笑顔にする  
代表者の松浦さん



「勝つぞ～！」体操後はトランプをして盛り上がり、皆さんの笑顔であふれます。「欠席した日の夜はぐっすり眠れない」「活動休止中は寂しかった」「リーダーがみんなを引っ張ってくれるからありがたい」との声があるように、代表者の明るい人柄に惹かれて参加者同士が誘い合い、顔を合わせて笑いあうことが、元気の秘訣、健康の秘訣になっています。メンバーは飯坂地区の他、平野地区からも参加しており、地域を超えたつながりができています。花が咲く春には、畑自慢のメンバーが住む平野地区へ、飯坂町から散歩する計画を立て、コロナ禍でも楽しみながら、活動しています。

# 湯野地区社協 プロジェクト会議

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



先日行った  
事業の反省  
点の確認を  
しています

## プロジェクト会議 風景



## 敬老会記念品

湯野地区社協、民生委員、婦人会、母の会からメンバーが集まり、サロンや敬老会などについて話し合いをしています。

その時々議題を決めていますが、会議自体が終わってからも様々な情報交換が盛んにおこなわれています。

交流の機会が減ってきている中で、手渡しにしたことで会話の機会になり、とても喜ばれる方が多くおられました。





## 「自分たちの活動で活動資金を賄う」

青年会が45歳で定年となり、老人会入会までには間が空いてしまう。その間どこにも属していないと関係性が切れてしまうこともあり、青年会後老人会までの繋ぎとして平成元年12月に発足しました。男性のみで活動し地域にある遊具の点検やグラウンドの清掃や草刈りなどの整備、カンナやはなももなどの苗木を地域に配布したり、しめ縄作りから販売など多岐に渡っている。自分たちの活動で運営資金を賄っており、売り上げの一部を地域へ寄付もおこなっています。



## 「ここに参加して酒も覚えました(笑)」



青年会から老人会までの繋がりが切れてしまっていたが、関係性を維持しながら地域との関わりも継続できている。活動資金は自らの活動で捻出しており、やりがいや達成感を感じられ楽しみながら活動されている。参加者同士での交流もあり、気分転換の場となっている。ここに参加して酒も覚えた(笑)

# まずここでお茶飲んで笑ってくっぺ（サロン茨沢）

上鳥渡地区

信夫地域包括支援センター



「そういやあ、あの人来ねえない。  
あとで行ってみっぺ」



「ここは風が通るから気持ちいいない。  
コロナも吹っ飛ぶべ。」

畑仕事の合間に休める処と、二人でひさしを作ってみる。次々と近所の人々が集まり、雨風をしのぐようにと廃材を使って壁を作り、寒くないようにと薪ストーブを入れる。みんなで作り上げた丸太小屋。夏はテラスで風を感じながら、冬は薪ストーブで暖をとりながらおしゃべり。「家で一人でお茶を飲むよりずっと楽しい。」「みんなの顔を見ると安心する」とコロナに負けない明るい表情で話してくれた。



「コロナで自粛してだ  
かない。久しぶり  
にやれんない。」



「今日は、あんこに  
ずんだ、ゴマ、きなこ  
4種類のおはぎ  
作っかんね。」

「みんなで作って  
みんなで食うのは  
最高だない!」



高齢者の一人暮らしが多い地域。ご近所同士、誰が中心ということもなく、特別なことをするわけでもなく、9時頃からぼつりぼつりと集まりお茶を飲みながらおしゃべりをして笑って。10時半頃には解散。雨の日も雪の日も。盆と正月を除いて毎日7~8人集まる。春には山菜でてんぷら、夏は畑で採れた枝豆を茹で、秋はおはぎ作り、いも煮会、秋刀魚が手に入れば炭火で焼いてみんなで食べる。いつもよりも多く14人が参加し、大盛り上がり。それだけでなく「あの人どうしたい?最近見ねえない」「あの人の認知症が進んだみてえだから、誘ってみっぺ」等々、地域の方の見守り活動にもなっている。世間話をしながら、言いたいことを言い合い、ここから一日が笑って始まる。「ここに来ないとなんか物足りないんだよなあ」と癒しの場となり元気の源になっている。そしてさりげない支え合いの場にもなっている。

# 中央町会

「住みたい町一番の中央町」を目指して

中央町  
(吾妻地区)

筆者  
吾妻東包括支援センター  
地域支え合い推進員



🌸花壇整備の様子です🌸

「ここを通る人が心癒されますように」と願いながら…

西中央にある野田緑道、通称「ジョギングロード」では普段から、散歩や子供たちの通学に使われており、途中にベンチもある為、一休み出来るようになっています。

ここの花壇整備を約30年以上前から行っています。

「緑あふれる町づくり」の一環として、マリーゴールド・サルビアを1000株、近くの公園にも植えます。この日は小雨模様ではありましたが、約20名程度で早朝6時から行っています。

コロナがなく、晴天であれば、例年はもっと参加者がおり、賑やかにおしゃべりしながら行うとの事です。

この活動について会長さんは「住民同士のふれあいの機会を作る事も目的としている。コロナの影響で色々な行事・活動が中止され、寂しくも感じるが、活動を途切らせる事なく細々とでも続けていく事が大切」と話してくれました。

中央町会さんの支え合いの一端を見る事が出来ました。

「福寿会」(老人会)さんの芋煮会

コロナが発生する前に伺った時の一枚です



今はコロナの影響で活動が中止となっていますが、以前は月1回集まり、介護予防体操・健康講話・茶話会・研修旅行等を行って、交流を深めていました。

この日を迎えるために事前の買い物・調理・会場設営等は出来る人が行っています。高齢でお体が不自由な方には送迎に行ったり、一緒に歩いて来たりして、出来るだけ安心して参加できるようにしています。

また、東日本大震災の影響で浪江町より転居した方も参加されていました。当時を振り返り「引っ越した当時は誰も知らない、土地感もないで不安ばかり。誘ってもらい参加するようになって、とても元気に明るくなった。「ここは第二の故郷！」と話してくれました。

コロナが早く落ち着き、皆さんとまた元気にお会いできるのを楽しみにしております。

# 土船おでかけサポート

——顔の見える関係を大切にしたい助け合い活動

福島市土船  
(吾妻地区)

筆者  
吾妻西包括支援センター  
地域支え合い推進員

{高齢化が進み、移手段に困る方が増えていたことから、この活動が土船地区で始まった。}



移動支援サービスを開始する前には、福島県移動サービスネットワークの講師を招いて、ボランティア運転者講習会を開催した。講義終了後、全員で外に出て実際にボランティア運転者の自家用車を使って、利用者が安全に乗り降りできるノウハウを紹介した。雪が降って寒いなか、皆さん真剣に聞き入って学んでいた。

《ドアに手を挟まないように注意！！「忘れ物は無いですか？」の声かけ等々アドバイス》

土船地区の青葉学園内に事務局がある「福島地域福祉ネットワーク会議」が、この移動支援の仕組みを制度化し、安心安全な運用が出来るようにサポートしています。

今年度から取り組みが始まった「土船おでかけサポート」の利用会員の登録者は現在11名。ボランティア運転会員は12名で活動中。同じ地域に住んでいる顔見知りの運転会員が、自分の車に乗せて移動支援を行っている。月3回定期的に買い物で利用する例や通院で利用する例、気分転換に利用する例などケースは様々である。今後、ボランティアとして活動意欲のある運転会員の為に、運転者講習会も実施している。

おでかけサポート実施中



福島地域福祉ネットワーク会議

▲このステッカーを車に貼って活動中です！！

「土船かわら版」という広報誌を見て、この活動を知り、すぐに利用登録しました！！



【自宅から吾妻支所まで】

近所の顔の見える方が運転だったので、安心して利用できました。

1回500円のキャンペーンタクシーを利用することを思えば高くなく、今後も利用したいです。



【自宅からスーパーいちい庭坂店まで】

今後、地域の高齢者が夫婦そろって運転免許を返納する世帯も増えると予想されている。少子高齢化がますます進むこれからの社会で、“お互い様”の精神で運営されている移動支援は、私たちの地域で需要が高まる活動として注目されている。

立子山

# たっこ学童保育

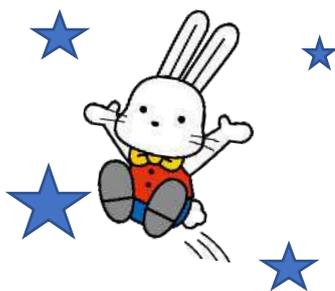
立子山・飯野

地域包括支援センター



元気いっぱい！！

立子山のたからもの



子どもたちの健やかな成長を願いながら  
地域・学校・保護者が一体となり  
子どもたちを育む

**保護者が運営★**

地域の要望を踏まえ、市と地域が一緒になって平成19年に開設し14周年を迎えました。保護者が中心となり運営しています。保護者が就労している児童を対象に、放課後、適切な遊びと生活の場を提供し、子どもたちの健全な育成を図っています。

**地域全体で支える★**

放課後、児童支援員と補助員（地区の主任児童委員、民生委員）が支援にあたっています。現在は立子山小学校1～6年生まで13名が在籍。学校の長期の休みの期間は、地区外からの児童も受け入れ、地域を越えて子どもたちを見守っています。学童の空間は緑豊かな地区の風土そのもので、朗らかな雰囲気の中、子どもたちの元気な声と笑顔にあふれています。少子高齢化が特に進む地域だからこそ、子どもたちを地域みんなで育てようという気持ちが強く、地域の高齢者と子どもの多世代交流の場となっています。