しもすわ支え合い 情報紙　Vol.1

であいつながるささえ愛

おたがいさま

～下諏訪町の支え合い活動を紹介します～

日常のお付き合いから、支え合い活動が始まります・・・

日頃から、ご近所さんと挨拶をしたり、お茶飲みやさまざまな活動に参加することは、お互いに気にかけ合ったり、支えたり支えられたりする日常の関係を育み、多様な生活支援（支え合い活動）につながります。「おたがいさま」では、下諏訪町に支え合い活動の輪がより広がっていくきっかけとなればと考え、地域の「つどいの場」や「支え上手さん」を紹介していきます。

地域のみなさまとともに 支え合い活動を推進します！！

ひとり暮らし世帯や支援が必要な人が増えている中、地域住民、地域組織やボランティア、民間企業、医療・福祉などの専門職が連携しながら、生活支援（地域の支え合い活動）を行っていくことが重要となっています。社会福祉法人下諏訪町社会福祉協議会は、下諏訪町から「下諏訪町生活支援体制整備事業」を受託して、生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）を配置し、下諏訪町生活支援体制整備推進協議体と地域のみなさまと協働しながら、下諏訪町の支え合い活動を推進していきます。

下諏訪町　下諏訪町社会福祉協議会

コミュニティスペース にこっと

にこっと サロン

第2・第4月曜日　午後1時～
内容：茶話会・レクリエーションなど

生活支援ボランティア講座の受講者を中心に結成した、「にこっとボランティア」で運営しています。2班で隔週活動、クラフトや折り紙、手話ソング、パッククッキングなどを企画して茶話会を楽しんでいます。この日は、2班合同のクリスマス会、おいしいケーキやお手製の漬物が並びました。お馴染みの手話ソングでスタート、ストローで吹き飛ばす折り紙ロケット工作で大笑い、ビンゴタイムには、皆さんへプレゼントが行き渡りました。
年代の幅はありますが、ボランティアする側と受ける側が分け隔て無く交流しているのが，参加の気軽さにつながっています。

終始、笑いころげています。

楽しくて仕方ない、毎回出席してます

にこっと 元気塾

（地域介護予防活動支援事業）

毎週水曜日　午前10時15分～
講師：茂澄　修さん（健康運動指導士）

今年始まった大河ドラマ「西郷どん」を思わせる鹿児島弁で、先生が年初めの挨拶をし、皆さんを笑わせてスタート！定番のラジオ体操ゆっくりバージョンは、無理のない太極拳のような動きで効果あり。皆さん緩やかに手足を動かし始めます。

衰えないように五感を刺激しましょ！

先生の面白トークを聞きながら終始笑いが絶えない中、知らない間にきつい運動へ導かれます。ソーラン節まで飛び出し、気がつくとミッチりと1時間、効果的に体を動かしていました。最後は全員でコーヒータイム。「今日は辰野の徳本水ですよ！」と先生自ら丁寧にコーヒーをドリップしてくれます。老化は味覚や嗅覚からもきます。毎回先生が汲んでくるあちらこちらの湧水を味わって衰えないように五感を刺激しましょう！

笑いは元気の秘訣

毎週金曜日　午前10時30分～
講師：高桑あけみさん（整体師）

にこっと元気塾は毎週金曜日にも開催しています。
女性の講師でひと味違った運動が行えます。

にこっと マージャン教室 緑一色

りゅういいそう

毎週火曜日　午前10時～
講師：高木　繁　さん

資料、本など用意してくれて、先生はとっても親切でも優しい！

講師の、昨年10回の国士無双を含む14回の役満を上がったという高木繁さんは、「勝つには想像力を使うし、運も必要」と話す。健康マージャンの協会に所属し、協会支部へ通い腕を磨きながら、にこっとマージャン教室でマージャンの楽しさを皆さんに伝えています。現在47歳、若くしてパーキンソン病を発病したが、リハビリを兼ねてボランティア活動に参加しており、学生の頃に夢中になったマージャンの指導をする事で、自分が元気をもらっていると話してくれました。健康マージャンは、「賭けない・飲まない・吸わない」がモットー。メンバーは20人ほどで、開始時間前から続々と集まり、和やかな会話も楽しげな様子。50代から90代の幅広い年代の皆さんが、この場でマージャンを通じて知り合い、良い仲間となっています。教室の無い日は、互いの家を行き来してマージャンを楽しむネットワークができています。
ベテランチームの卓では、最高齢の人も「勝ってやろう」と言う気迫があり、初心者チームもレベルごとに混ざり実践で学べます。まったくの初心者でもオッケー、新メンバー歓迎、突然フラっと参加してもオッケーです。

家に居ても1人、ここでは話し相手ができて楽しい！

にこっと ねこつくり

不定期開催
講師：茂澄　美知　さん

着てみると見た目より暖かいし動きやすい！

テレビでも紹介され話題になった南木曽町のねこ。暖かさと動きやすさで評判を呼んでいます。講師の茂澄さんは鹿児島から木曽へ嫁ぎ、現地で習った作り方を皆さんへ伝授しています。皆さん思い思いの生地や布を持ち寄り、オリジナルのねこを作っています。「孫が喜んで着ているのでもう一つ作りたい」と、熱心に習いに通っている方もいます。
自分ながらの洒落たデザインにしたり、思い出の布を再利用したりと、皆さん思い思いのデザインを楽しんでいます。講座が終わった後は「ねこ作りの会」を発足させ自主的に活動しています。

孫が喜んで着ている。もう一つ作りたい！

コミュニティースペースにこっとは、講座開催の他、自由に使える場所になっています。
是非一度足を運んで見てはいかがでしょうか！

毎月第２・第３土曜日　午後４時～

男のワンコインクラブ

川村幸一さん（70）

草花に囲まれたはなれに明かりが灯り、楽しげな笑い声が響く。女性の集まりはたくさんあるが退職すると男性は家にこもりがち地域の気軽な拠り所として月２回「男だけの集まり」を催している。川村さんの幅広い話題やフレンドリーなお人柄が、人を集める。

「毎朝ここで庭を見ながら珈琲を飲むのが日課」と話す、町屋敷にお住まいの川村さん。ケータリングの経営を引退されご夫妻で海外旅行を楽しんだ時に、オープンカフェ文化やガーデニング文化の良さを実感。五年ほど前に花好きの奥様の夢を叶えるために自宅前の空き家二軒を購入し、ご夫妻で庭作りに専念するようになりました。セルフメイドでお金をかけないをモットーに百種以上の植物や薔薇でいっぱいに。評判の庭となりました。あわせて事務所だった建物をサロンとして解放し始め、夏にはテラスでバーベキューをするなど、季節ごとに楽しんでいます。

「男だけの集まりは気楽で、集うだけで楽しい」との声が。試行錯誤した結果、気兼ねなく参加しやすいようにと、参加費五百円（ワンコイン）の形式になりました。

川村さんの奥様のおもてなし料理で盛り上がり、通常は「知識人の会」と称した茶話会と、好きなお酒で盛り上がる「酔いどれ会」に分かれて集まります。メンバーはそれぞれの専門を活かし、互いに相談に乗ったり、情報交換をしながら助け合える場にもなっています。話題は病気、年金、時には終活や相続相談に発展することも・・・

雰囲気の良い看板、
楽しげに明かりが灯る

この日は合同の年末忘年会、
舟盛りもある豪華な会となった。

仲間が仲間を呼び、今では三十人余りが、入れ替わりつつ楽しく集まりを継続しています。

この会で知り合ったことから、雪かきを手伝ったりする関係になるなど、サロン交流から、お互いの安否を気に掛け合う助け合いの輪へと広がっています。

花の時期はまた格別で、通りがかりの人が眺めに寄ったりします。地域に開かれた庭とサロンでのコミュニティは、日々の生活を豊かに彩っています。

川村さんの庭

間伐材等で自作したゲート

～下諏訪町生活支援体制整備事業について～

子どもから高齢者まで、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、生活支援体制の充実・強化を目指して、地域のみなさまとともに身近な地域での支え合い活動を推進し、安心して住み続けられる地域づくりをすすめています。

〈生活の困りごと〉

- 足腰が弱くなり、買い物に行くことが難しい
- 力仕事が難しく、雪かきが不安である
- 仲間づくりがしたい　など

地域の皆様と生活支援について考え、地域に合った支えあい活動を考えます

〈支え合いの担い手〉

- ボランティア
- 地域組織
- 民間企業
- 学生　など

生活支援コーディネーター・協議体
（地域支え合い推進員）

生活支援体制整備事業の具体的な取り組み

生活支援ニーズの把握・共有

下諏訪町にはどのような困りごとがあるのかを把握するため、「アンケート調査や聞き取り調査」「関係機関の会議への出席」「住民座談会の開催」などを実施します。
平成２９年度は、４０歳以上の全町民を対象に実施した「地域の支え合い・助けあいのアンケート」をもとに、第１区・第２区・清水町町内会で、座談会を実施しました。

第１区座談会

第２区座談会

清水町座談会

「支え上手さん」を増やします

生活支援ボランティア講座や住民座談会の開催などを通じて、「住民主体による支え合い活動の推進」の必要性をお伝えし、支え上手さんを増やします。

生活支援ボランティア講座

平成２９年度は、生活支援ボランティア講座に約４０人受講していただきました。今後も受講生の皆様と、支え合い活動のあり方について、考えていきたいと思います。

生活支援体制整備推進協議体の開催

地域の課題や情報の共有、連携を強化していく場として、「協議体」を定期的に開催しています。地域の支え合い活動について、みんなで考える機会にしていきます。

協議体の開催

現在、区長会・民生児童福祉委員協議会・高齢者クラブ・ボランティア連絡協議会・消防団・シルバー人材センターなどの代表者や公募で選出された人などで構成されています。

地域資源の把握・開発

下諏訪町内で行われている、サロンなどの「つどいの場」や、生活支援活動などの地域資源を把握して、「見える化」します。

生活支援コーディネーターが、「つどいの場」や「支え上手さん」「支えられ上手さん」を訪問しています。地域には、多くの「支え上手さん」がいて、「手づくりの支え合い活動」がたくさんあります。自分では意識して活動していなくても、大切な社会資源です。
また、良好な支え合える関係には、「支えられ上手さん」の存在もあります。
生活支援コーディネーターは、地域の宝物である「つどいの場」や「支え上手さん」「支えられ上手さん」を応援します。いろいろな情報や相談をお寄せください！！

〈地域資源の例〉

- **サロン・休憩スペース**
- **趣味活動**
- **健康づくり活動**
- **カフェ・見守り**
- **ちょっとした家事手伝い**

など

地域資源の情報の他にも、「自分も何か活動してみたい！！」「つどいに参加したい！！」なども、お気軽にお問い合わせください!!

〈お問い合わせ〉社会福祉法人 下諏訪町社会福祉協議会
〒393-0092 長野県諏訪郡下諏訪町１６２番地４（県営砥川住宅１階）
電話：２７－８８８６　ＦＡＸ：２７－０８９０　メール：info@shakyo-shimosuwa.or.jp