

であいながささん愛

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会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。

湖畔町公会所での活動レポート

湖畔町なかよしサロン

第4区湖畔町では公会所を会場に仲間作りの輪が広がっています。

湖畔町なかよしサロンは、「縁側」「お茶の間」のようなつどいの場を地域に・・・そんな思いを持った有志が集まり平成26年に始まりました。サロンがいつまでも楽しく長く続けられるよう、負担はなるべく少なくて、参加者を班分けし、当番制にしてみんなで運営しています。

参加者の皆さんにはそれぞれ人生経験も豊富、趣味もひととぞ多彩です。紙芝居を読んでくれる方、自宅の庭の季節のお花を生けて、テーブルを飾ってくださる女性も。小咄で皆さんを笑わせてくれる男性は、「農作業をしながら小咄を聴き、暗記した」と話してくれました。いろんな趣味を経て、「体は老いても心は老いない」をモットーに、現在も色々チャレンジしているそうです。

デイサービスへ通いながら、この会へ参加する方も多く、途中で横になったり、体を休めながら、各自のペースで参加できます。みなさん、ここで会話をすると、楽しくて体調が悪くても忘れることができると話してくれました。なるべく負担のない運営をこころがけているそうです。一人暮らしの方も多く、たわいのない会話が楽しくて、毎日でも通いたいという声も・・・



代表
山田 勝俊さん

自宅の庭の花をアレンジしてテーブルをかざります。
参加者が作ってきた紫蘇ジュースで乾杯！



回覧
ふれあいいきいきサロン
湖畔町なかよしサロン
はじまります

「いつも楽しむひとと話をしませんか？お茶会に参加ください！」

「ご近所の家の縁側で、お話をきかならおしゃべりをいたしました。時々の気分の良くなかった時は、みんなで笑いながら、時に静たりありながら、美しいひと時を過ごしていました。そこにはご近所さんの元気と笑顔が満ちています。そんな「お茶の間」のようなどといの場を地域に・・・、そんな思いを持った湖畔町住民の有志が集まり、「湖畔町なかよしサロン」が始まります。

開催日：毎月第3木曜日

【初回：平成26年2月20日（木）】

開催場所：湖畔町公会所

開催時間：午前11時0分～午後2時30分

対象者：概ね65歳以上の湖畔町在住の方（男女問わず）

参加方法：参加される場合は、別紙にご記入ください。（初回のみ）

参加費：200円【聚食（おにぎり等）代】
※お茶・菓子等は、サンドのご用意します。

初回内容：茶話会、介護予防体操など

サロンがいつまでも楽しく、みんなの「縁側」であるためには、参加者みんなで運営していくことが大切です。

湖畔町なかよしサロンでは、参加者を班分けして担当枠で運営していきます。

湖畔町なかよしサロン
（会員）今井和也 沢田 真理人 鹿島 みづ子
下野市町会連絡会議会 TEL: 027-888

湖畔町ミニサロン

「もっと集まる日があつてもいいよね…！！」という声があり、「湖畔町ミニサロン」が平成29年の春からスタートしました。簡単なクラフト工作や折り紙、手仕事などをしながら、昼食をはさんで過ごします。

この日は、古切手の整理作業をした後、「湖畔町みんなの遊び場」の打ち合わせをしながらの茶話会となりました。

参加の方は、和やかに気の合う仲間とおしゃべりを楽しみつつ「ボランティアで人の役に立てるのが嬉しい」と話してくれました。



湖畔町 みんなの遊び場



「湖畔町みんなの遊び場」では、子どもたちの元気な声が公会所に響きます。

子どもが安心して遊べる場であり、地域の幅広い世代が集う交流の場として平成30年5月から始まり、この日で、3回目。引越ししてきたばかりで、小学校入学前に友達が欲しいと言う親子連れも多く、前回楽しかったからと、親子で参加したり、お孫さんと参加したりと賑わっています。突然の参加もOK!! 見守りをする大人の参加も大歓迎です。

今回は納涼祭に飾るランタンを子どもたちが手作りしました。その他にも空気で走る水陸両用自動車の科学工作や、ゴム風船など、子どもたちが喜んで取り組めるものがあれこれ用意されていました。子どもたちは広い部屋でのびのびと自由に遊びます。ご高齢の方々と交流しつつゆったりと過ごせる事は、保護者にとっても安心であり、互いにとても良いコミュニケーションの場となっています。

お昼には、なかよしサロンの皆さん用意した手作りのおにぎりと、採れたてのきゅうりや漬物をみんなで賑やかにいただきました。

これまでの活動では、子どものお料理体験、べっこう飴作り、ロケットヘリコプター工作などをやっていて、先々は野外で遊ぶ企画もできたら…と代表の山田さんはアイデアを練っています。



素敵なランタンが
できたよ！

フリータイムも
子ども達は
大はしゃぎ！

女性だって 楽しもう！ 健康マージャンで 脳トレ＆認知症予防



女性限定の麻雀教室「ワクワクサークル」が下諏訪にオープン！健康的な明るく爽やかな麻雀サークルです。麻雀は脳の色々な機能を使うため、脳トレにうってつけと言われています。

高橋 千代子 さん

高橋 裕子 さん

「わくわくサークル」代表の高橋さんは、介護の現場で認知症の方と接しているうちに、「認知症になつてから」ではなく「認知症を予防する」事が大事だと感じたそうです。

「賭けない・飲まない・吸わない」がキヤッチフレーズの健康麻雀が脳のトレーニングに最適と知り、仲間作りをしながら、女性でも楽しめる場を作ろうと思いつきました。そこから一念発起、麻雀の勉強を始め、旦那様と義妹夫妻で猛特訓すること数ヶ月。現在も勉強しつつ、教えています。

今年2月に開講すると麻雀の有効性に興味を持った人や新しい趣味を探していた人などが集まり、現在は40人近くの人が利用し、年齢も50代から80代まで幅広い層が通っています。

グループで楽しめる事も麻雀の良さで、おしゃべりしながら、勝つても負けても、笑いが絶えず、仲間作りの場となっています。

会場は、女性らしい気配りの利いた居心地の良い空間。麻雀の役を初心者にもわかりやすく、壁に掲示しています。レベル別に分けていますので、上級者から初心者まで、気軽に楽しめます。まずは実践、やってみて少しづつ流れをつかみます。

麻雀は、女性にとっては、疎遠になりましたがちでしたが、ここで初めて習い始めたという人も多いそうです。

麻雀を通して「認知症予防」そして「仲間作り」、未経験でも心配いりません。やつてみたかつたけどこれまで機会がなかつた・・・という女性のみなさん、ぜひ気軽に参加してみてはいかがでしょうか？

開講日：月・火・木・金曜日
時 間：午前 10 時～ 12 時
参加費：1回 500 円



問い合わせ先
0266-27-5771 高橋さんまで
(午後 4 時以降)

第3区 清水町町内会の「支え合い」への取り組み

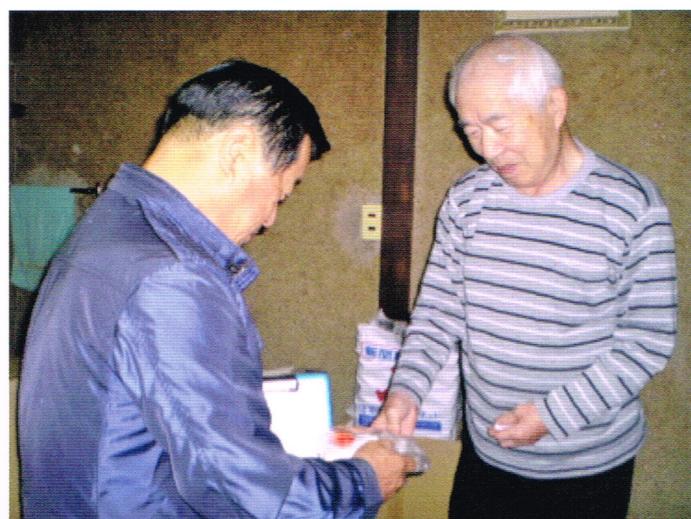
第3区 清水町町内会では、「お一人暮らしの高齢者が元気で暮らしているか心配だよね。町内会として何かできないか。」との発案から、「高齢化を考える会」を発足して、町内の支え合いについて考えています。「高齢化を考える会」では、高齢化を町内単位で考えていくという発想のもと、できることを少しづつ行っていくことが大切と考え、活動しています。

経過及び取り組み

- H21 お一人暮らし高齢者の見守りについて、町内会として何か活動できないかと発案される。
- H22 「高齢化を考える会」を立ち上げ町内の課題として、除雪・融雪剤散布・しめ飾りなどがあげられた。
- H23 見守りの一環として、しめ飾りの贈呈を始める
取り付け・取り外し時に声かけができる。
- H24 各家庭にご近所の見守りに関する標語を配布して、意識啓発する。
- H25 町内ボランティア団体主催の配食や茶話会の支援を開始
- H26 見守り・声かけのスローガンで意識啓発する。
- H27 高齢化についての勉強会を実施
- H28 他市町村の取り組み事例の勉強会を実施
防災備蓄品を配布
電池交換時に声かけができる。(さりげない見守りの機会を増やす)
- H29 「地域の支えあい・助けあい」に関するアンケート結果をもとに意見交換
- H30 民生児童福祉委員などの話を中心に意見交換



平成30年8月22日
清水町高齢化を考える会



防災備蓄品の配布や点検を機会に、見守り活動を行っています。

下諏訪町内で行われている「つどいの場」や「支え合い活動」を教えてください！！

地域には、さまざまな「つどいの場」があり、その多くには、「支え合いの担い手」となる「支え上手さん」の存在があります。また、その中には、意識して活動していない支え上手さんも多くおられ、大切な社会資源です。

また、良好な支え合いの関係には、「支えられ上手さん」の存在もあります。

当事業では、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」を応援しています。いろいろな情報や相談など、ぜひお寄せください！！



<地域の宝物・社会資源の例>

- ・サロン・休憩スペース
- ・趣味活動・健康づくり活動のサークル
- ・ボランティアさん、支え上手さん、見守り
- ・支えられ上手さん など

講演会のお知らせ

平成30年度 下諏訪町生活支援体制整備事業講演会

支え合える地域づくりの秘訣！！

全国で高齢化や人口減少が進んでいますが、住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、ちょっとした困りごとがあった時、支え合える関係・地域づくりが大切です。支え合い活動のヒントや秘訣など、事例を交えながら、お話をさせます。



日時：平成30年10月31日（水）
午後1時30分～午後3時30分

会場：下諏訪総合文化センター 小ホール

問い合わせ：

下諏訪町社会福祉協議会 社協・生活応援センター
電話 27-8886 FAX 27-0890

講師：池田昌弘氏

全国コミュニティライフサポートセンター 理事長

社会福祉法人全国社会福祉協議会、社会福祉法人東北福祉会「せんだんの杜」副社長（特別養護老人ホームなどの施設長を併任）などを経て、2005年7月から現職。2013(平成25)年度より「生活支援コーディネーターの育成に関する調査研究委員会」の委員として、国の養成研修のプログラム検討、指導者（中央）研修講師も担当した。