

であいながり
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。

赤砂 もぐもぐ会

人と集まり交流することは、健康寿命を延ばすことにつながると言われています。赤砂に、月2回、「もぐもぐ会」と称し楽しく集うお仲間がいます。元々は、公会所で月3回、昼食会を行っていました。昼食会の都度、その日の担当ボラン

ティアが早めに家を出て、公会所のカギを借りに行き、会場準備をしながら暖房をつけて部屋を暖め、お味噌汁を作り、参加者を出迎えます。そんな活動を始めて10年の節目には、諏訪郡社会福祉大会で表彰されたりもしました。13年経ち、運営が大変になってきた中、昼食会を終えることも考えました。「でも、せっかくの楽しい仲間ができたから、集いは続けたい…。」そこで、近隣にある喫茶店にお願いしたところ、快く場所を提供していただき、会を継続することができました。現在は、ボランティアと参加者の分け隔ではなく、気ままなお付き合いを楽しんでいます。

参加者の中には、伴侶に先立たれた方も多く、また赤砂に住んでいる子世帯に引っ越して来られた方もおり、「仲間になれて嬉しい」と話しておられました。

世間話から時事問題など、おしゃべりは尽きません。この日は、そのまま参加者の1人である片倉さんのお宅へ徒歩で移動し、2次会が始まりました。

片倉さんのキッチンは、ご夫妻のお人柄もあり、普段からお茶飲み仲間の集まる場所になっているそうです。片倉さんが「ちょっと寄らない？」と声をかけ集まったのがきっかけとなり、現在は、勝手口から出入りするような、気さくなお付き合いになっています。ここからは、片倉さんの旦那さんも加わり、片倉さん（旦那さん）のダジャレに皆さん大笑い！「笑うって、カラダにいいよね！」と、体の不調も笑いに変え、皆さん朗らかでした。

『「ちょっと寄らない？」気さくに声をかけてくれる人、またそれに気さくに応えてくれる人、そんな関係が今の暖かい交流につながっているんだ』と、片倉さんは話してくださいました。

このようないい仲間がいることが、日々の活力につながっています。



笑っておしゃべりする事も健康作り！





ボランティアサークル ねこの手

にこっと 活動レポート



色あわせを迷うの
もおたのしみ！

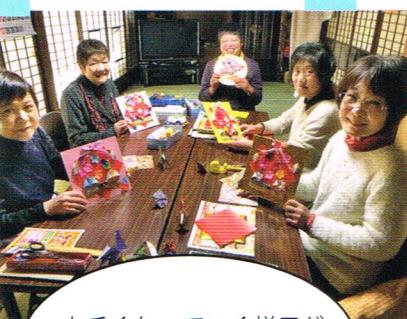
昨年、コミュニティスペースにこっとを利用している方々が集まり、ねこ半纏の作り方を学ぶ「ねこづくり講座」を開催

しました。講座を受講した参加者が再度集まり、ねこ半纏づくりを通じて、仲間づくりや社会貢献活動を行う「ボランティアサークルねこの手」が始まりました。すでに80着作ったという、サークルの会長である浜さんを中心に、新しく入会した会員にも、作り方を教えながら楽しく活動しています。ねこ半纏の作成は、家に眠っていた着物などをほぐして、洗ってからハギレとしてまとめ、型紙に合わせてカットして、縫い合わせます。お気に入りの色柄を組み合わせて、楽しいカラフルなねこ半纏ができるあります。ある会員さんは、「手間のかかるほぐし作業をしてみると、作り手の気持ちが伝わってきて、昔の人が一針ずつ丁寧に仕上げた手仕事のすばらしさを感じた」と語っていました。繰り返し作っていく中で、作り方にも独自の工夫を加え、お互いに教え合いながら活動しています。お互いに話しながら作ることが楽しみで、「この会に来ることが介護予防・認知症予防になる」と頑張っている会員さんもおられました。

昨年12月には、展示即売会を行い、また町社協にねこ半纏の寄贈を行ったりと、活動の幅を広げています。会長の浜さんは、「皆さんに暖かくて嬉しいと喜んでもらえると、それが自分に何倍もの喜びになって返ってくることが活動の励みです」とおっしゃっていました。

ねこ半纏にご興味がある方は、ぜひ「にこっと」に足を運んでみては。

クラフト講座



上手くなっていく様子が
記録でわかります。

にこっとが開所されたとほぼ同時に始
まったクラフト講座では、手先を使った様々なクラフトに取り組んでいます。
この日は自分のセンスを活かしながら創意
工夫してお雛様の壁掛けを作りました。

講座では、正月の飾りからクリスマスの
飾りまで季節に合わせた折り紙を教えていて、中でも1番人気なのはさまざまな花の折り紙だそうです。飽きが来ないようにと折り紙だけでなく、可愛らしい
ちりめん細工や、ストラップの制作、簡単な編み物なども取り入れています。
「指先から脳へ」を、私心としている講師の小口さんは、「おしゃべりをしながら手
先を使う事はリハビリや認知症予防にとても良いと思います。頭も結構使えます
しね・・・」と話してくださいました。

皆さんが作った作品はにこっとに飾られています。後々も作品が作れるようにと、
独自に「作り図」や「折り図」を、丁寧に制作して講座仲間に提供している方もいます。
手先に自信のある方も全く初めての方も、みんなでワイワイ教え合って制作
しています。出来上がったときの喜びは作った人にしか味わえません。何も持た

ずにぜひ一度参加してみてください。なお講座ではなるべくお金をかけずに工夫して材料を揃えてして
います。もし不要な折り紙等ありましたらぜひご寄付をお願いします。





第6区雪かきボランティア会

今年は暖冬で雪は少なかったものの、雪かきには誰しも大変な思いをします。まして山際の地区では雪の影響は更に深刻です。そんな時、下諏訪町第6区では雪かきボランティア会が活躍しています。

会員は、発足当初は、区役員のOBが中心となっていましたが、現在は、若手の会員も加わり、降雪量に応じて、無理のない範囲での活動をしています。最初は、手かきでの活動が中心でしたが、町から除雪機の貸与があり、大雪にも対応できるようになりました。年1回は、区理事者からの要請を受け、除雪機の講習会を多くの会員に参加を呼びかけて行い安全に活動ができるよう意識を高め合っています。雪かきボランティア会は、区との連携もしつかりとされており、除雪依頼は事前登録制で、登録申込みは区及び町内会を通じて行うようになっています。降雪時には、会員ができる時間に登録者のもとを訪ね、雪かきを行います。中には、出勤前の早朝に活動をする若手の会員もいます。地域住民の頼もしい存在となっています。

会のルールとして、安全面も考慮して、基本的には個人宅の周りで、生活に必要最低限の除雪作業を行うことや、屋根の雪おろしはしないなど、危険な作業はしないこととなっています。

現在の課題としては、大雪の年には、かいた雪を雪捨て場に運ぶ必要があり、大変な作業のため、対応方法を検討しているそうです。

昨年末から今年は、幸い降雪が少なかつたですが、第6区では、雪かきボランティア会が、雪かきを通して、「おたがいさま」の支え合う関係づくりの一翼を担っています。

第6区雪かきボランティア会は発足してから8年になります。平成23年に民生児童福祉委員が実施したアンケート調査で、多くの高齢者から雪かきの悩みや要望が多く寄せられたことがきっかけで、区内に声を掛け合い、有志で雪かきボランティア会を発足しました。

早朝に集まり、除雪機の講習を受けるメンバーのみなさん



「おたがいさま」「支え合い」の地域づくりに向けて！！

できることもちより ワークショップ に参加しませんか。



「できることもちよりワークショップ」は、2012年

から、地域社会についてみんなで考えていくための方法として、全国で行われています。

様々な生きづらさを抱えている人の事例に対して、ひとりひとりの「できること」を「もちよる」ワークショップです。「まず自分には何ができるだろう…」と考えてみて、最後には全員の多様な「できること」を共有します。

専門分野や立場の垣根を越えて、多様な人たちが想いを持ち寄ることで、支援の可能性の

輪が広がり、それが支え合いの地域づくりの基盤となります。

自治会やグループなど、どこへでも出張しますので、ぜひ開催しませんか。

詳細は、お気軽にお問い合わせください。

～ワークショップの内容～

事例を読み、「自分ならこんなことができるんじゃないかな。」
を付箋に書いて出し合います。他の人と「できること」を
共有することで、「自分にもできるかも」を広げます。
気軽にアイディアを出し合い、楽しく、新たな発見がある
ワークショップです。

コミュニティスペースにこっと 無料 をご利用ください！！

にこっと元気塾

毎週水曜日に開催しています。
講師の軽快なトークで、笑いながら、楽しく運動できます。
運動後は、希望者でコーヒータイムを！！

活動紹介(一部)

にこっとサロン

毎月第2・4月曜日に開催。
ボランティアさんが中心となって、脳トレやレクなどをしながら、仲間づくりをしています。

開いている日：平日 ※祝日などを除く

開所時間：午前10時～午後3時（お部屋の貸切はできません）

利用できる人：下諏訪町に在住通勤通学している方なら誰でも

※駐車場は、友之町駐車場をご利用ください



場所

友之町駐車場

国道20号

下諏訪駅

コミュニティスペース
にこっと

「つどいの場」・「支え合い活動」 の情報を寄せください！！

つどいの場



地域には、少人数のものから大人数のものまで、内容も様々な「つどいの場」があります。

ご近所でもなかなか顔を合わせて話をする機会が少ない地域が多い中、「つどいの場」は、地域のよりどころとなります。

気の置けない仲間やご近所などで集まっている「つどいの場」の情報を、ぜひ教えてください！！

支え合い活動



昔、隣近所の付き合いは濃く、「お醤油貸して！！」「子ども見てて！！」「ちょっと手伝って！！」など、お互い様の関係は見えやすく、普段の暮らしの中にありました。

現代でも、実は無くなってしまったわけではなく、力タチを変えても暮らしの中に残っています。「ゴミ出し」「買い物」「雪かき」など、お互い様の気持ちで支え合っている方々が、下諏訪町にも大勢おられます。

お互い様の気持ちを町全体に広げたい…。
「支え合い活動」の情報を寄せください！！

「つどいの場をやってみたい！！」

「支え合い活動を広めたい！！」を応援します！！

下諏訪町社会福祉協議会では、
皆様の「やってみたい！！」に助成をしています

- ①「つどいの場」及び「支え合い活動団体」の立ち上げ助成(上限 50,000 円)
- ②つどいの場の運営助成 [上限 36,000 円 (参加者数による)]

また、生活支援コーディネーター（社協に配置）が、立ち上げや運営の支援をしています。ぜひ！！ご連絡ください！！



〈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