

特集 ～「気づき」「つながり」「支えあう」～ 身近な地域でのつながりを大切にしたい



茅野市内の各地域では、高齢者の方たちをはじめ、地域住民の方たちが交流することができ、「気づき」「つながり」「支えあう」ためのさまざまな活動が行われています。

今号では、これらの活動に取り組む団体や活動に携わる方々の思いをご紹介します。

「気づき」

「つながり」はさまざまな場所から生まれます。隣近所から、区の集まりから、職場から。何気ない日常のなかに人とつながる機会はたくさんあります。そこからはじまる人と人との付き合い合い。そこに「気になる」という気持ちが生まれます。「あの人はどうしているかな・・・」「何かしてあげられることはないかな・・・」そんなあなたの「気になる」気持ち誰かにそっと寄り添うことでその人の心を温め、そしてあなたの心を温めます。

「つながり」

ひと昔前は、ご近所の人が集まって縁側でお茶を飲んだり、回覧板を渡しに行きながらおしゃべりをしたり。おかずを少し多めにつくってお隣に持って行く。そんなことが当たり前の日常がありました。

近年、生活スタイルの変化や人間関係の煩わしき等からそういったつながりが薄くなってきたと言われている。それでも、地域ではお祭や運動会、趣味の活動、高齢者を対象にしたサロンや昼食会が開かれ、公民館に集

まっては、会議をしたり、料理をつくったり、歌やゲーム等を楽しんでいた。

こうした地域の活動は、さまざまなきっかけから住民同士のつながりをつくり、お互いに支えあう関係ができていました。

「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大

令和2年2月、突然「新型コロナウイルス感染症」（以下「コロナ」）の感染が広がり、社会生活が抑制されるようになりました。地域では「集う」会議や活動が次々と中止になり、気軽に外出したり、人と会うことができなくなりました。また、感染を恐れて人や物に触れることを躊躇するようになりました。特に高齢者は重症化リスクが高く、慎重な行動を求められました。これまで地域で活動してきた人たちは、「感染したら・・・」そう思うと言葉を無くし、静観するしかありませんでした。

「支えあう」

コロナの収束が見通せず、今までに経験したことのない日々を過ごしました。高齢者は、閉じこもりの生活が長く続き、心と体の衰えが心配されるようになって

た頃、「マスクをして密にならないければいいよね」と、近所の人とちょっとした会話を楽しむ人や、友人と散歩する人等が少しずつ増えてきました。また、地域では、「あの人はどうしているのかな」「何もなければさみしい」と言う声が聞かれるようになり、密にならないためにはどうしたらいいかを考えて訪問する活動を始めた人たちがいました。市販の弁当や不織布マスク、鉢植えの花などを届けながら、「元気だった？」と声をかけておしゃべりを楽しんだり。「やっぱりみんなで集まりたいよね」そんな気持ちを持つ人同士が、感染対策をしながら集う活動を始めました。コロナも3年が経ち、これまでの活動が少しずつ再開し、また、新しい活動も始まりました。

地域では少しずつ日常を取り戻し、ちょっとした気遣いや見守りの活動など、住民同士の支えあいが広がっています。

「身近な地域でのつながり」

私たちは、日常生活を送るなかで、悩んだり困ったりしたとき、新しく何かを始めようとするとき等、誰かとつながり、支えあって生きてきました。今回、コロナに



よって人と会うことを制限され、何気ない会話やちょっとした触れ合いがどんなに大切なものであったか、改めて気づかされました。家族とさえ会うことも慎重になるなか、隣近所や身近な地域に「自分のことを気に掛けてくれる人がいる」「こんなに心強いことはありません。みんなが安心して暮らせる地域がいいですね。」
今月号では、身近な地域の「つながり」から、支えあう関係をつくり、人も地域も元気になっている各地域での取り組みを紹介します。あなたのまわりにもきっとある「つながり」の種を私たちと一緒に育て、地域に「笑顔」の花を咲かせませんか。



金沢地区社会福祉協議会(金沢地区)



ほっこらサロン(泉野地区)



ゆるなかカフェ(中大塩地区)

Interview ー活動に携わっている方々にどんな思いで、どんなことを大切にして活動に取り組んでいるのかなどをお聞きしました。また、利用されている方々にもお話をお聞きしましたー



有賀 結人くん まなかちゃん
＝ほっこらサロン＝

方言カルタで昔の言葉を知ることができまし、おじいちゃんおばあちゃんたちと仲良くできて楽しかったです。

また、次回参加するのが楽しみです。



東城 みすゞさん
＝ほっこらサロン＝

子どもたちと交流できたり、元気な村の人たちに会うことができるよい機会になっています。賑やかな場所に参加することができて嬉しいです。

ゆるなかカフェで色々な人たちと共通の話題を話したり、話の中で新しい発見があったりすることは楽しみの一つです。家から出てきて皆さんと話をすることは、精神衛生上もすごくいいと思います。

ゆるなかカフェのような集う場所があることはとてもありがたいです。



北澤 俊弘さん
＝ゆるなかカフェ＝

トランプを通じて、仲良くなることができました。トランプは実力差がなく楽しめて、ストレス発散や頭の体操にもなっています。

カレンダーの5日と20日は、ゆるなかカフェを書き込んで、みんなでトランプすることを楽しみにしています。



トランプを楽しんでいた皆さん
＝ゆるなかカフェ＝



金沢地区

少しでも喜んでもらうために
コロナ禍でもできる活動を

宮坂 光保さん＝金沢地区社会福祉協議会 会長＝

金沢地区社会福祉協議会では、主にご年配の方を対象とした事業を行っています。ここ2年程は、新型コロナウイルスの影響で事業が中止となっていました。令和4年は、コロナ禍でも何かできる活動をということで、金沢地区内のご年配の方に花やお菓子、おせち料理などを宅配する事業を行いました。その中でも、金沢地区内の75歳以上の方全員(361世帯、485人)にお菓子を宅配した「まごころ宅配ギフト」は大変でしたが、訪問した先でご年配の方々に喜んでもらったのでとても嬉しかったです。喜んでもらえることは、活動のやりがいにもつながっています。

活動をする上で、ご年配の方々に喜んでもらえることを大切にしていますが、それと同時に、会員が安全で無理なくできる範囲で活動し、負担感をあまり感じないようにすることも大切にしています。会員の中にはお勤めされている方もいるので、その方々の負担にならないよう、グループごと都合の良い日に合わせて活動するなどの工夫をしています。

コロナ禍のため、制限がある中でしか活動できませんが、以前のようにコミュニティセンターなどにみんなで集まってワイワイ話をしながら食事会や演芸会などを行える日が戻ってきてほしいと願っています。



泉野地区

つながりを深め日常的に
支え合う関係を築きたい

柳澤 由里子さん＝ほっこらサロン会 代表＝

高齢者の居場所として、また、子どもから高齢者まで地域住民の交流を通してお互いのつながりを深めたり、日常的に支え合う関係を築いたりできることを願って、平成29年に「ほっこらサロン」を立ち上げました。「前向きでほっこらあたたかく、心はずむ楽しい会」をモットーに活動しています。

月1回(年10回)、ボランティアスタッフ5名が中心となり、子どもから高齢者まで地域住民が交流できる活動を行っています。これまで、折り紙教室やクリスマス会、方言カルタ大会、自慢の漬物紹介、アマチュア楽団のコンサート、モルック等の軽スポーツなどのさまざまな活動を新型コロナウイルス感染症対策を十分に行いながら継続してきました。活動していると本当に自分たちが元気をもらえます。

自分たちがまず楽しくなくちゃという気持ちで、とにかく会場の和やかな雰囲気は崩さない。来てよかった、また来たいなって思えるそんな雰囲気を作るようにしています。

これからも、あまり欲をかかず淡々と今のような楽しみの形を続けて行きたいと考えています。子どもと高齢者、地域住民の皆さんが交流してあのうちの孫だとか、あのうちのじいちゃんだ、ばあちゃんだって、あの時一緒だったねと、日常生活の中で、共助の気持ちが生まれ、普段からの繋がりができると良いなと思います。



中大塩地区

みんなの居場所・交流の
場になってほしい

倉澤 重子さん(右)＝ゆるなかカフェ運営有志＝
斉藤 貴子さん(左)＝ゆるなかカフェ運営有志＝

「昔の縁側の様にみんなでお茶をしておしゃべりできる居場所があったらいいよね」と考えていたところから、中大塩地区コミュニティセンターの手助けや社会福祉協議会からの助成も受けて「ゆるなかカフェ」を立ち上げました。

毎月5日と20日にスタッフ手作りのスイーツや自慢の漬物などの差し入れで、コーヒー片手におしゃべりしたり、トランプ・麻雀など、参加者それぞれが好きなことをして楽しんでいます。料金は100円で、コーヒーはこだわりのドリップコーヒーを提供しています。コロナ前は、参加者みんなでそば打ちやおはぎづくり、お花見、ギター演奏やフラダンスの鑑賞などのイベントを行うこともありました。

同じ思いの仲間9名で運営して今年で設立から6年目になりますが、10年目になった時に、参加してくれている皆さんが変わらず元気で、一緒にここへ来ることができたらと思っています。孤立せず、ここへ来ると楽しいから元気だよという姿が見られたらとても嬉しいです。

「ゆるなかカフェ」は年齢、地区などに関わらず、誰でも参加できます。お子さんや外国人技能実習生などにも参加してもらいたくさんの人が交流ができる場になればいいなと思っています。皆さんのお越しをお待ちしています。

湖 東



世代間交流ハロウィンパーティー

主 金山子ども会
所 金山区
内 毎年恒例のハロウィンパーティー。今年は、事前に高齢者や移住してきた方にお菓子を配り、衣装した子どもが「お菓子くれなきゃ、いたずらするぞ」と唱えながら、お菓子を集めて回りました。手作りお菓子を用意して待っていて下さる方もおり、子どもはニコニコ、地域の方は「また来てね」と。関わる機会が限られる中、自然な形で地域の方と触れ合い、楽しい時間を過ごすことが出来ました。
 実施日…10月30日（土）

豊 平



上古田高齢者クラブ（長寿会）定例会

主 上古田高齢者クラブ
所 上古田区公民館 2階大広間
内 足腰おたっしや教室終了後に、レクリエーションや学習会を企画。最近のブームはポッチャです。学習会は詐欺被害抑止や交通安全講話、認知症、エンディングノート、口腔ケア、フレイル予防などの話を聞きました。茶話会は楽しみのひとつですが、コロナ禍の現在は、持ち帰りもできます。会員…区内居住の65才以上の方
 日時…毎月第3水曜日（脚腰おたっしや教室終了後の14：15～）

玉 川



小堂見区ほろ酔い座談会

主 小堂見区福祉推進協議会
所 小堂見区（小堂見公民館）
内 テーマ「笑顔で元気にぼけ防止」
 諏訪中央病院の医師によるフレイル予防に関する講話、リハビリスタッフによるフレイル予防体操「玉川体操」、栄養科スタッフによるフレイル予防レシピ紹介がありました。参加者全員で車座になって座談会を行い、歌も歌って盛り上がりました。
 実施日…11月5日（土）
 10：00～11：45

宮 川



気くばり活動応援事業

主 宮川地区社会福祉協議会
所 宮川地区（各区・自治会で実施）
内 75歳以上のひとり暮らしの方、障がい者、家庭介護者、地域で気くばりが必要な方を対象に、品物を届けながら声を掛け、地域の人と人がつながることを目的に実施しています。福祉推進委員会を中心に民生委員や区内の団体、個人と協力して、お弁当、食料品、日用品、お菓子、感染防止グッズなどをお届けしています。
 実施期間…4月1日～11月30日

ち の



いきいきサロン

主 塚原ボランティアの会
所 塚原区（塚原区公民館）
内 久しぶりにいきいきサロンを開催。簡単な体操や脳トレなどで、笑いながら、身体を動かし楽しい時間を共有しました。
 しばらく会えなかった友人と話をしたり、帰りにはちょっとうれしいお土産もありました。
 実施日…6月16日（木）
 10：00～12：00
 対象者…18名
 ボランティア…14名

人と人のつながりを大切にした活動

茅野市内の各地域で定期的に行われている活動と令和4年に行われた活動をご紹介します

北 山



一人暮らし高齢者おたのしみ会

主 北山地区社会福祉協議会
所 北山地区コミュニティセンター
内 75歳以上の一人暮らしの方をお招きし、おたのしみ会を開催しました。特殊詐欺のお話を聞いたり、ストレッチ体操の体験をしたり。マジックも楽しみました。
 実施日…10月27日（木）
 10：00～11：40

泉 野



ほっこらサロン

主 ほっこらサロン会
所 下槻木（下槻木公民館）
内 高齢者の居場所として、また、子どもを含めた区民の交流の場として、お互いのつながりを深め、日常的に支え合う関係につながっています。お茶べりタイム（お茶＆おしゃべり）も、会話がはずむ楽しい時間です。
 開催：原則月1回（年10回）

金 沢



おせち宅配

主 金沢地区社会福祉協議会
所 金沢地区内
内 75歳以上のひとり暮らしの方を対象に、おせちのおかず（食品）をお届けしました。各区自治会に住む身近な役員がお届けしながら、ご様子など伺いました。
 実施日…12月25日（日）

米 沢



シクラメン配布

主 ボランティアつくしの会（塩沢）
所 塩沢地区
内 80歳以上の方を対象にシクラメンをお届けしました。昨年配布のシクラメンも大事に育てている方もおり、笑顔と会話が膨らみ、高齢者の生きがいにつながっています。
 実施日…12月2日（金）
 配布数…48世帯

中 大 塩



ゆるなかカフェ

主 ゆるなかカフェ運営有志
所 中大塩地区
内 誰でも参加できる居心地のいいサロン。美味しいコーヒーを飲みながらのおしゃべりやトランプ、麻雀等それぞれが好きなことを楽しんでいます。
 日 時…月2回（毎月5日・20日）
 10：00～15：00
 ※状況により時間を短縮する場合があります
 参加費…100円

茅野市社会福祉協議会は、身近な地域でのつながりを大切に活動を支えています

地域で行われている活動に参加してみたい方、何か活動を始めてみたい方は、茅野市社会福祉協議会のCSW（コミュニティソーシャルワーカー）にご相談ください。

【中部（ちの・米沢・中大塩）】
 ☎82-0360

【西部（宮川・金沢）】
 ☎82-1328

【東部（玉川・豊平・泉野）】
 ☎82-1521

【北部（湖東・北山）】
 ☎77-3172