

であいながら
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。

地域の

～お宝探しから始まる地域づくり～

お宝探し講座

地域の支え合い活動を探る「お宝探し講座」を開催しました。

約50人の住民の皆様にご参加いただき、ワークショップを行いました。

全国コミュニティライフサポートセンターの橋本泰典さんを講師に、日常で自然に行っている支え合い＝「お宝」を、区ごとのグループで出し合いました。

①ふだんしていることや、人が集う場面を書いてみてください

道端や畑、ゴミ出しのついでにおしゃべり

〇〇さん宅でお茶飲み

毎月、小学校の同窓会で会食

公民館で健康マージャン

祭りの準備、打ち上げ（飲み会）

毎週パークゴルフ。帰りは友達と二次会。

家庭菜園のおすそ分け

ふれあいサロン（毎月第3火曜）

黄色の付箋 5枚
作業時間 5分

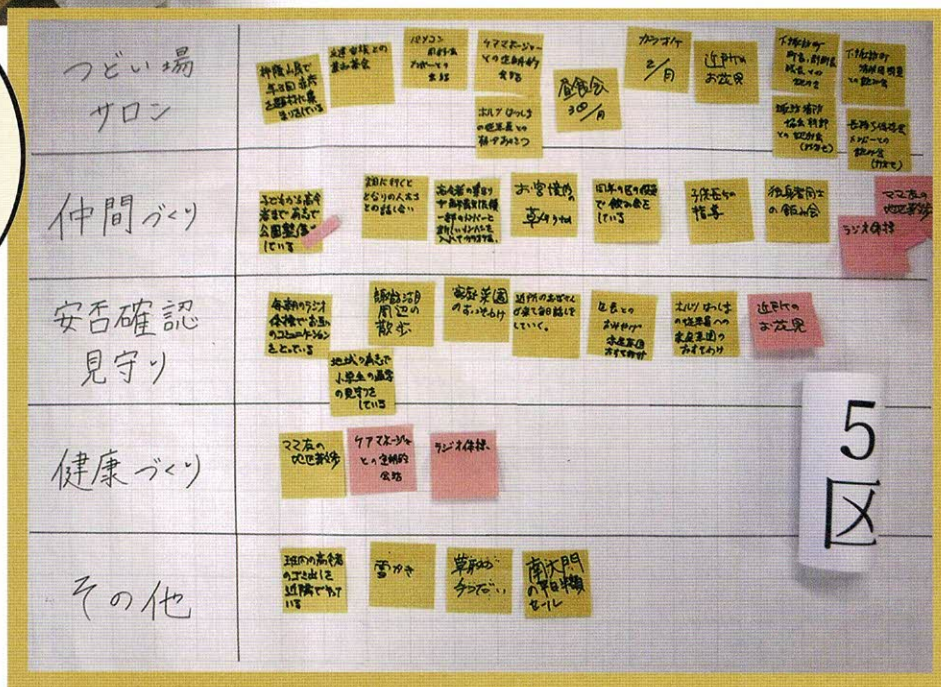


お宝が書かれた付箋がたくさん貼られました。

「支え合い」は、実は日常生活の中にたくさんあるはず。
いいところを共有して、大切に
残していきたいですね。



講師の橋本さん



講座で出していただいた

お宝 = 支え合い・助け合い

を紹介します!!



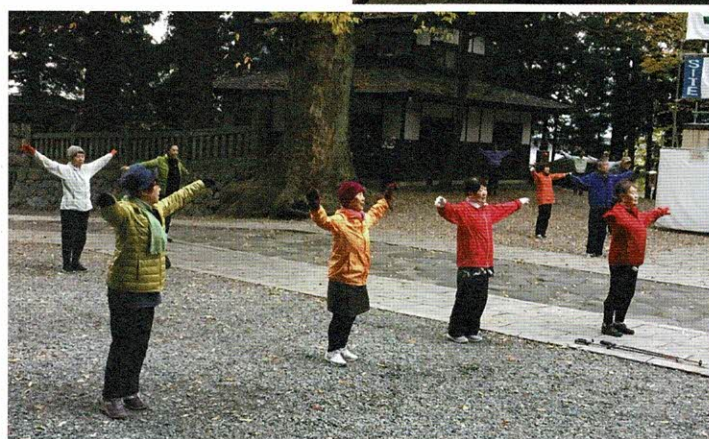
生活支援コーディネーター
が取材しました。

ラジオ体操をきっかけに、 毎朝顔を合わせる仲間に

下諏訪町では、町内各地でラジオ体操が盛んに行われ、子どもからお年寄りまで幅広い世代の交流の場として親しまれています。同じ会場で毎日顔を合わせていると、自然と友達になることもあるようです。

諏訪大社春宮会場の女性のお仲間にお話を伺ったところ、近くで体操をする者同士で「おはよう」の挨拶や「最近どう？」など話をするようになり、たまに誰か来ないとお互いに心配し合う仲にもなっているとのこと…。

ラジオ体操ついでに、そのままウォーキングに出掛けたりなど、ラジオ体操をきっかけに、仲間づくりの輪が広がっています。



歌をとおして楽しい近隣付き合いを 「日本の歌百選」

第2区では分館事業で、参加者みんなで童謡唱歌・歌謡曲・懐かしい抒情曲を歌う、「日本の歌百選」を開催しています。参加者は毎回30人以上となり、みなさん毎回楽しみに参加されています。年末には「ミニクリスマス会」を行い、キャンドルサービスやケーキを食べるお楽しみもあり、クリスマスにちなんだ歌を歌っています。

「日本の歌百選」は、平成20年に始まり、先日通算50回目を迎えました。会が長く愛され続ける秘訣として、企画や司会を行う高木さん、音響全般を担当する熊谷さん、参加者から募った歌にまつわるエピソードや思い出をナレーションする有賀さんのチームワークがあります。

「日本の歌百選」は、歌を通じて、地域の仲間がつながり合える場となっています。

令和1年度 第4回(通49回)
日本の歌百選in東明館

歌い継ごう

文部科学省「日本の歌百選」一冊目

01 スキ	11 きよしこの夜
02 星の影	12 贈人へ
03 たき火	13 ジンギスベル
04 青い山脈	14 サンタが街にやってくる
05 ともしび	15 緑色の道
06 白いブランコ	16 また君に恋してる
07 小さな日記	17 千の羽根
08 白い煙	18 心の灯を
09 雪の降る町	19 ふゆの山
10 冬の夜	20 ふるさと

ナレーター：有賀せつ子 音響：熊谷一正
進行：高木光富

令和元年 12月21日(土)

主催 第二区分館 研修部



歴史は40年以上！！ 「はつか会」

昭和50年頃に発足し、40年以上続いている集まりです。発足当時は、衣食住に関わる講座の開催を目的に始まり、料理教室を基本として、時には割烹着作りなどの手芸も行いました。現在は、作った料理を持ち寄り、生活上の情報交換や、お互いに励まし合ったりしています。『昔は、子どもをおんぶして参加、助け合って大変な時期を乗り越えてきた。現在も、「困ったら頼むね。」と言い合える仲です。』と皆さんは言います。御柱祭にも現在4回連続で仮装して参加中。地域を盛り上げています。

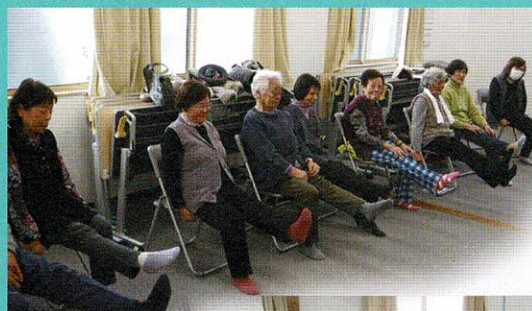


みんな楽しみ!! 身近な集いの場 「にこにこ会」

「にこにこ会」は、月2回、町屋敷公会所で開催されています。

取材をさせていただいた日は、脳トレ体操やご自宅でも取り入れられるような健康体操を行っていました。時には、チャンスボールで白熱して盛り上がります。テーブルを囲んでお茶を飲みながらの談笑も楽しみです。

「にこにこ会」は、地域の顔の見える関係づくりの一役を担っています。



下諏訪棧橋に集まる 釣り仲間

4月～11月まで、毎朝、下諏訪棧橋に、多くの釣り人が集まります。4月からはフナ釣り、10月からはワカサギ釣りを楽しめ、いつの間にか、年半分以上は毎朝顔を合わせる間柄になりました。

土日は、子どもや初心者の方の釣り人が棧橋を訪れることもあり、「釣りの楽しさを伝えたい」との想いで、教えてあげることもあります。

みなさんは、「別に他に行くトコもねえし…。ここに来ると誰かどうかいんだよね。」「朝起きると居ても立ってもいられねえんだよなあ。」と仰ります。

12月～3月は、下諏訪棧橋が禁漁になるので、「4月にフナで会おうね。」と交わしながら、4月の再会を楽しみにしています。





じゆく おだの宿 / 星が丘元気塾

星が丘の日当たりの良い公会所へ、ご近所から多くの人が集まってきます。気さくな仲間と一緒に、食べて、笑って、歌って・・・手を動かしたりお喋りを楽しむことは健康の秘訣ですよ。



この日は男性のお料理教室を行い、多くのメンバーが集まりました。野菜を切る男性たちに、女性たちが「手際がいいね」、「うまいうまい!」と声をかけながらお手伝いをし、和気あいあいとおしゃべりをしながら作業は進みました。大きな鍋で煮た豚汁は、とても美味しく仕上がりました。

心地よい音楽が流れる中、お漬物と豚汁をいただき、体があたたまったら、皆さんでカラオケや健康体操を楽しみました。

その後、グループにわかれ、麻雀、将棋、カラオケなど、それぞれが好きなことを楽しめます。室内は終始賑やかで、皆さんから明るい笑顔がこぼれていました。

発起人の水上さんは、この「おたがいさま」で紹介されている活動を目にして、星が丘でも何かをやりたいと思い立ち、社協へ相談をしたそうです。何回か打ち合わせをし、昨年九月から発足しました。今では、参加登録は30人ほどに。気軽に声を掛け合い参加者が増えているそうです。

ご夫婦で参加する方もいたり、ご近所ながら初めて会ったという方もいるそうですが、同世代だから気楽に楽しめると、笑顔で話してくれました。





コミュニティスペースにこっと をご利用ください!!

入館無料

コミュニティスペースにこっとは、子どもから高齢者まで、誰もが気軽に集まれる場所として開設しています。お仲間との集まりや趣味の会などに、ぜひご利用ください。

活動紹介（一部）

にこっと元気塾

毎週水曜日に開催。
講師の話も楽しく、笑いあふれる元気塾です。運動後は、希望者でコーヒータ임!!

にこっとサロン

毎月第2・4月曜日に開催。
脳トレやレクなどをしながら、楽しく仲間づくりをしています。

マグネット吹き矢同好会

毎週金曜日に開催。
どなたでも楽しくできます。
吹き矢で心肺機能の向上!!
脳の活性化!!

クラフト講座

毎週木曜日に開催。
季節に合わせた折り紙や可愛らしいちりめん細工、ストラップの制作、簡単な編み物などを
楽しんでいます。

「にこっと」活動団体アピール

ボランティアサークルねこの手 代表 瀧 収美さん

ボランティアサークル ねこの手では、寄贈いただいた着物などをねこ半纏^{はんてん}に仕立てています。みなさん「着てみると温かくて手放せない!!」と喜んでくださいます。私たちも幸せいっぱいになります。令和元年度には、ねこ半纏^{はんてん}を販売した売上げを義援金として、台風の被災地に送ることができました。仕立て方をご指導いただきました先生に、心から感謝しています。みなさんも、ぜひ一緒に活動しませんか。お待ちしております。

ボランティアサークルねこの手

活動日：第2・第4水曜日 午後1時30分から



※参加してみたい活動がございましたら、下記にお気軽にお問い合わせください。

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



「つどいの場」・「支え合い活動」の情報をお寄せください!!

つどいの場

今では、ご近所でもなかなか顔を合わせる機会の少なくなった中で、「つどいの場」は地域のよりどころとして大切にしています。

支え合い活動

「お醤油貸して!!」「子ども見てて!!」「ちょっと手伝って!!」など、昔、隣近所の付き合いは濃く、お互い様の関係は普段の暮らしの中にありました。現代でも「ゴミ出し」「買い物」「雪かき」など、お互い様の気持ちで支え合う活動が必要とされています。



下諏訪町社協では、「つどいの場」「支え合い活動」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【上限36,000円（参加者数による）】 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