

であいつながら
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、お互いに気にかけて合ったり、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





萩倉の里山を耕作する会

萩倉に、夏の1カ月間オープンする、ブルーベリー狩りができる農園があることをご存じでしょうか？ 2005年に発足し、現在28名の会員で運営している「萩倉の里山を耕作する会」代表の林義光さんにお話を伺いました。

発足当時、イノシシやシカによる獣害や高齢化による農業離れで遊休農地の荒廃が深刻な状況がありました。状況の改善と里山の地域活性化を目指して活動を開始して18年、現在520株のブルーベリーが育っています。

会員は農作業が大好きで、ブルーベリーの他にも遊休農地で、里芋、ネギ、白菜、かぼちゃ、トマトなどの野菜や、福寿草やクリムソクローバーなどのお花も含め、様々な農産物を育てています。年に数回は草刈りなどの共同作業もありますが、役員の負担軽減を考えながら、ブルーベリー作りを中心に活動しています。毎年6～8月頃はブルーベリー農園を一般開放しており、町内外から多くの方がブルーベリー狩りに訪れます。会員で作り方を勉強して作った大粒のブルーベリーは、とてもおいしいと好評です。ブルーベリー狩りの他にもパックでの販売もしています。売り上げは会員への作業手当として分配しています。去年は学校給食で提供する機会をいただき、子ども達にも喜んでいただきました。

昔から萩倉に住む林さんは、この地が再び荒れないようにという想いととも、仲間と顔を合わせて農作業をすることは喜びや安心感があるそうです。現在、女性も含めて44歳から82歳の会員が参加をしています。若い方や移住者の参加も大歓迎です。

農作業は健康維持に効果的だと言われますが、自然を感じ、収穫を仲間と共有できることも、素晴らしい活動です。一緒に活動しませんか。



女性や若い方も
参加しています



みんなで共同作業
ブルーベリー園
の開園準備



「ほほえみ」

昨年6月に新しく始まった集いの場「ほほえみ」をご紹介します。

東山田地区の婦人部やボランティアグループあゆみの会（配食）でご活躍された方々が集まっております。体力の負担や運営が大変になり、担い手が少ないことから解散となりましたが、メンバーから「なかなか外に出ることがない中、グループの解散は寂しい」という声を受けて、ボランティアがメインではなく、交流を楽しむ会へ移行しました。代表の平林さつきさんを中心に、健康指導や各種講座（口腔ケア、認知症、折り紙等）を企画して月に1回集まっています。

12月には浜千草先生をお呼びして、お正月のフラワーアレンジメントレッスンを受けました。龍をイメージしたミリオンバンブーを添えて、ハランやアイビー、シンビジウム、カーネーション、バラなどを使い、お正月らしい華やかな仕上がりとなりました。同じ材料でもそれぞれの個性が出ており、仕上がったアレンジメントを撮影し合ったり写真を交換するなどして、ひとしきり賑わいました。その後のお茶会タイムでは、活動方針やイベント企画について積極的で活発なディスカッションが行われ、メンバーの皆さんは、おしゃべりする時間がとても楽しく貴重だと話してくれました。

また、この日は美味しい栗の渋皮煮や漬物などを持ち寄り、レシピについても会話が盛り上がりました。このように、お互いに料理の情報交換をしたり、スキルを活かして教え合ったり、手作り小物を交換するなどして交流を楽しんでいます。参加のご希望など、お気軽にお問い合わせください。



写真撮影で交流
を楽しんでいます



集中して手先を使い
夢中で仕上げました





お蔵の展示品も
ガイドしています

シルバー人材センターのサークル活動

人生 100 年時代と言われていますが、セカンドライフこそ、いきいきと仕事と趣味の良いバランスで過ごすことが大切です。60 歳になったら、自分の技能や経験、知識を活かすことのできるシルバー人材センターの仲間になりませんか。センターでは、お仕事をしながら様々な同好会で仲間づくりもしています。

今回は、伏見屋邸友の会さんにお話を伺いました。40 名以上の登録会員があり、当番制で伏見屋邸の運営をしています。国の指定文化財であり、中山道のお休み処である伏見屋邸には平日でも多くのお客様が訪れます。お客様に向けて観光ガイドや文化財の説明をしています。また、例年、三角八丁などのイベントや、小学校の子どもたちの合宿受け入れなど、町民の文化体験をサポートしています。10 月頃には柿すだれの懐かしい風景が見られ、観光客やカメラ愛好家にも好評です。会員にとっても、来訪した方たちとの会話は楽しみでもあり、ガイドを通じて交流できる、とても良い機会になっています。

また、伏見屋邸では、シルバー人材センターの「表装同好会」や「手芸同好会」などが、季節ごとに作品を展示しています。手芸同好会はベテランのメンバーが多く、作りたいものを話し合い、年間を通じて制作及び展示活動を行っています。また、作るだけではなくて仲間の作品を見ることも楽しみの一つであると話していました。シルバー人材センターでお仕事をしている方は身体も気持ちも元気な方が多く、お互いに元気をもらえるそうです。

その他にも、「あるこうかい」「マレットゴルフ同好会」「パソコン同好会」などのグループ活動や、しめ飾り作り、手作り小物のバザー出店など多彩な活動をしています。ぜひ一度、シルバー人材センターの説明会（基本第 2 火曜日開催）へご参加ください。また、お仕事のご依頼も受け付けております。お気軽にご相談ください。

問合せ **0266-28-0890**
(シルバー人材センター下諏訪支所)



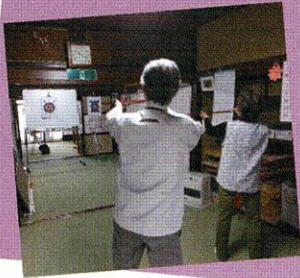
吊るし雛や干支の
人形も作っています。



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。



開所日 平日（祝日などを除く）

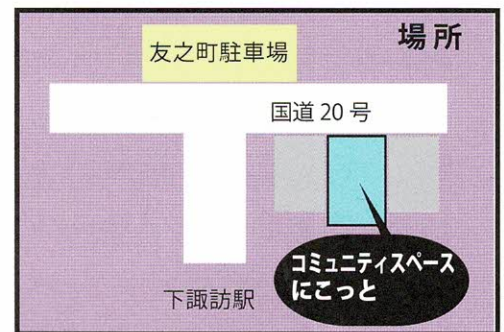
開所時間 午前10時～午後3時（お部屋の貸切はできません）

利用できる人 下諏訪町に在住または通勤通学している方

利用料 無料

※コロナウイルス感染対策を行って開館しています。

にこっとをご利用の際には、ご協力をよろしくお願いいたします。



駐車場は友之町駐車場をご利用ください

つどいの場 がはじまるまで...

5 集いの場開催!!

隣近所の関わり合いが希薄になってきている昨今、「つどいの場」は、かけがえのない存在となっています。

4 参加を呼びかけましょう!!

1 地域にはどんな集いの場があるのかな?調べてみましょう!

2 一緒に活動してくれる仲間を募集しましょう!

3 どんな集いの場にしようかな?内容を考えましょう!



下諏訪町社会福祉協議会は
「支え合い活動を広めたい」

「つどいの場をやりたい」

という想いを応援し、助成しています

1. 「つどいの場」 「支え合い活動団体」 の立ち上げ費用助成（上限 50,000 円）
2. 「つどいの場」 の運営費用助成（上限 36,000 円 ※参加人数によります）

また、立ち上げや運営でお困りの方はご連絡ください。
生活支援コーディネーターと一緒に考えます!

『ご近所の輪事業』を実施しています！



ご近所の輪事業

地域の助け合い活動の推進を目的に、
「身の回りのちょっとした困りごとを抱えている人」と
「ご近所でお手伝いできる人」をつなげる事業です。

例えば・・・

ゴミ出し、買い物代行、玄関周りの雪かき、掃除、お話し相手 など

※内容によっては他サービス及び専門機関をお勧めする場合がございます。

※協力員の無理のない範囲で行います。

活動時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時まで

※その他はご相談ください。

利用料金：30分程度につき 300円

※事前に、利用券を社協でご購入いただきます。

※お手伝いしてくれる人を探すまでに時間がかかる
場合がございますので、ご了承ください。



「ご近所の輪事業」の協力員さん 大募集！！

当事業の趣旨にご理解いただき、
「詳しいことを聞きたい！」
「協力できる！」という方はぜひ、
社会福祉協議会（27-8886）
にご連絡ください。

ご近所の輪事業 協力員向けの説明会を開催しました！

合同会社 chioko さんと協働で、「ご近所の輪事業」の協力員募集を目的として説明会を開催しました。
当事業が必要とされている理由や活動の内容について、ご説明した後、自分の理想とする地域や、
困っている人に何ができるかを考えるワークに取り組んでももらいました。

30歳～80歳代の幅広い年齢層の方々がご参加くださり、「自分にも出来ること
があるんだ！」と協力員に登録していただきました。



〈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