

しゃべって！

笑って！

元気になっぺ！

といあえず、
めくってみっぺ♡



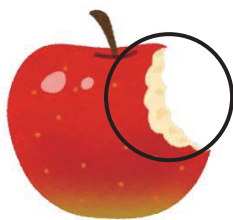
地域のステキなつながり

大田原市社会福祉協議会

■つながりの希薄化とは？

昔は、今よりも強い住民同士のつながりがありました。近所とお茶飲みをすることがない、自治会や老人会からの退会、終活「年賀状じまい」など、人と人とのつながりが希薄になっています。

■大田原では本当につながりがなくなっている？



欠けている所が気になる？

いやいや…まだまだたくさん食べられる所は残っています！

課題はくっきり見えるが、できていることはぼんやりしか見えないものです。大田原にあるつながりを見つけてみましょう！

■自然なつながりってどんなこと？

皆さんの住む地域には、お茶飲みや井戸端会議、おすそわけ、一緒に犬の散歩など、ご近所で自然に行われている交流はありませんか？

自然な交流には、互いを気にかける、見守り、情報交換、散歩をしながらのおしゃべりは、まさしく介護予防にもつながっています。まさしく自然なささえあい！

自然なささえあいは、当たり前前の光景で見過ごされてしまいがちですが、人と人が自然につながり、そこには様々なささえあいがあり、大事なだいじな**つながり**となっています。

■福祉委員の役割

◆気づく・見つける ◆つなげる ◆広める

自治会内のささえあい活動の推進役です。令和5年度は市内166地区の自治会長さんから推薦された170名の方が大田原市社会福祉協議会会長から委嘱され、活動しています。

ちょっと心配だなという方に気づき、自治会のささえあい活動の良さを見つけ、自治会長さんや民生委員児童委員さんにつなげたり、ご近所に協力を呼びかけたりして、自治会のささえあい活動を推進します。

■自治会ささえあいカルテとは？

令和4年度から自治会長・民生委員児童委員さんと地域の情報を共有し、日頃の自然なささえあいを見える化する「**自治会ささえあいカルテ**」の作成を進めています。

今回は、福祉委員の方から提出いただいた「自治会ささえあいカルテ」から、“**地域のステキなつながり**”をご紹介します！

地域のステキなつながりの中にどんな効果があるか見つけてみましょう！

【ヒント】

- ① 見守り・安否確認、② 情報交換、③ 介護予防
- ④ 食事サービス、⑤ 健康 など



今日も散歩の後はベンチに集合～！

～富士見公園 温もりベンチ～

〇〇さん最近見
かけないな。



仲間が増えたから
ベンチ長くなって
んだ！

家でテレビ見てるより、
みんなと話した方が楽
しいよ！

〈富士見自治会ささえあいカルテより〉

富士見公園では、10年程前から公園を散歩して、一休みする人が自然に集まって話しをするようになりました。身体を動かした後は、みんなでおしゃべり♪

雪予報の冷え込んでいる日も、2時間ベンチに座っておしゃべり！ワハハオホホ…笑顔で心も体もポカポカです。

歩くことも大事だけど、みんなで顔を合わせる事が「**元気の秘訣**」と皆さんから教わりました。色々な会話が飛び交い、情報交換の場、お互いの見守り…居心地のよい居場所になっています。

ポイント : 「**運動** + **おしゃべり**」 は一番の介護予防！

参加者**みんな**が**主役**です！

～神明町どんぐりの会～



〇〇さん輪投げの
センスあるね～！

おじちゃん
元気だった？

〈神明町自治会ささえあいカルテより〉

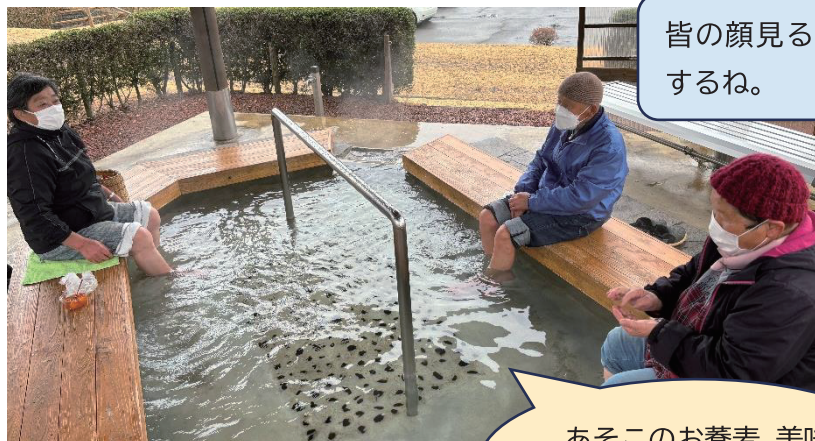
新しくなった自治公民館で定期的に集まれる会を…
コロナ下の令和4年6月に「どんぐりの会」が発足しまし
した。

60～90代が集まり、それぞれの特技を生かしな
がらの活動は、まさしく“**参加者みんなが主役！**”お
互いの見守り、隣近所の情報交換…みんなで地域を気
にかけるきっかけにもなっています。「最近〇〇さん見
かけないね。」となれば、電話や訪問して声かけするき
っかけにもなっています！

ポイント：集まる人だけでなく、**地域も気にかける**居場所です！

みんながふらっと立ち寄れる！！

～五峰の湯 足湯おしゃべり🔥～



皆の顔見ると安心するね。

あそこのお蕎麦、美味しいって聞いたよ！

〈大輪下自治会ささえあいカルテより〉

はじまりは10年前、皆さん別々に足湯に来ていましたが、お互いにお話しをするようになり顔見知りになっていきました。今ではそのメンバーが毎日集まり、多い時には10人程度、集まります。

足湯に入りながら世間話やニュースの話、美味しいご飯屋さんの情報交換をしています。

ひとり暮らしの方で、この場所で皆でお話をするのを楽しみにしている方もいます。また、足湯に来ないメンバーがいると心配になり電話をすることもあり安否確認にもつながっています。足湯でカラダも心もポカポカです。

ポイント：一番の健康法は、足湯に入りながら皆とのおしゃべり！

「お茶しよう！」が合言葉 ～ご近所喫茶～

自転車に乗れるん
だから元気だわ！



〈奥沢自治会ささえあいカルテより〉

長靴でもエプロンのままで
も行けたスーパーが閉店し
て不便だね。

奥沢地区に畑仕事や散歩中の方に声を掛けてお茶飲みをしている方々があります♪畑仕事で体力作り、作った野菜をおすそわけ…お茶飲みしながら会話が弾む…
「**これが健康の秘訣！**」と教えてくれました。

外でのお茶飲み交流は、コロナ下でも…。冬はビニールハウスに移動して暖をとり…。1年中笑顔と笑いがあふれる居場所です。

「お茶しよう！」の声かけは、気兼ねせず立ち寄ることができる合言葉💖

ポイント：お茶飲み交流はまさしく**介護予防**！

いつでも・いつからでも**集まり**は始まるよ！ ～篠原カフェ～



膝も痛くて床に座るのが大変だったけど、椅子を用意してもらいたいがたい！

〈篠原自治会ささえあいカルテより〉

他の自治会でカフェを開催しているのが楽しそうで、うらやましく思い、自分達でもカフェを始めました。毎月1回水曜日に皆で集まっています。

皆が集まるとラジオ体操から始まり、盆踊りや折り紙、見守りの話、季節の料理の話、世間話等をして楽しんでいます。

それぞれが手作りの料理やお茶菓子を持ち寄り、おしゃべりも盛り上がっています。

篠原カフェは、回覧や口コミで広まり、桜や藤の花の**花見**🌸には、他の自治会の方も参加してくれています。

ポイント：皆の手料理も食べられる！**元気一杯**！

休憩のおしゃべりでエネルギーチャージ！！ ～那珂川歩道橋 ほっとひと息の会～



〈黒羽田町自治会ささえあいカルテより〉

みんなでおしゃべりしていると、色んな情報を知ることができるね！

散歩コースはそれぞれ違うけれど、約束をしなくても、散歩途中に那珂川歩道橋のこの場所に自然と集まってきます。このベンチの横には東屋があり、夏はそこで涼み、冬には日当たりの良いこのベンチが居場所です。散歩途中におしゃべりで盛り上がります。

この場所からは時季により桜や紅葉、那珂川のアユ釣りの風景も見られるので自然・四季を感じながらおしゃべりが盛り上がります。



：自然と四季を感じながら散歩もおしゃべりも楽しめる！居心地の良い**居場所**です！

大事なだいじな交流の場♥♥

～清掃活動～

〇〇さんいつも
元気だね！

終わったらコーヒー
飲もうよ！



〈紫塚ニュータウン自治会ささえあいカルテより〉

同じ班に居ても、話しをする機会が少なくなっている中で、定期的な清掃活動は、みんなが顔を合わせて話しができる、交流の場になっています！

目的は清掃ですが、お互いの見守りや情報交換の場になっていることがわかりました。新しく自治会加入した方がいる時には、紹介の場にもなっているようです。また、清掃後にはコーヒー等を飲みながら、交流を深めている班もあるようです。

清掃活動は地域もきれいになり、おしゃべりで楽しむことができる気軽に集まれる居場所ですね。

ポイント：実は…清掃の目的はつながり作りでした！

今日は庭をながめながら ～縁側ランチ「なかよし会」～



〈湯津上自治会ささえあいカルテより〉

湯津上地区社会福祉協議会が取り組んでいる「ゆうあい弁当」の利用をきっかけに、地域の仲間が集い、庭を眺めたり、四季折々の景色が楽しめるところに出かけたりして、ゆうあい弁当と一緒に食べて、おしゃべりをしています。

一人で食えると黙食ですが、みんなで食えると会話もプラスでより美味しく元気になります。

地域内の関係が深まり、安心して日々を過ごせるようになりました。

ポイント：なじみの顔ぶれ、昔話にも花🌸が咲く。

認知症の予防にもなります！

買い物から生まれるささえあいの輪

～移動スーパーでの買い物～



膝痛いの
治った？

困ったことがあれば、声かけてね。

白菜で何を作ろうか？

〈西原自治会ささえあいカルテより〉

週1回、移動スーパー「もぐら」で買い物をしています。目的は買い物ですが、買い物をしながら、白菜で何を作るの？など会話が弾みます♪

買い物が終わると、ここからが本番です！「〇〇で困っているんだけど、どうしてる？」など**情報交換の時間**になります。近所のスーパーまで買い物に行くことができないけど、ここならおしゃべりもできる大事な時間。移動スーパーは人と人をつなぎ、つながりを生むことができる！

このようなちょっとした時間が、安心を作り、住み慣れた地域での生活をお互いに支えているのだと感じる時間でした！

ポイント：移動スーパーの買い物は**居場所**にもなる！

「お茶飲み」が健康の**力**！

～お茶飲み交流～

私は家の中のことはが
んばってやってんだ。

私の押し車も
3代目だよ。



〈市野沢自治会ささえあいカルテ〉

A さん(80代)がゴミ出しの帰りに、B さん(90代)宅に寄って、おしゃべりをしています。B さん宅の新聞受けに新聞がそのままになっていると、まだ寝ているのかな？体調が悪いのかな？と気かけます。

お二人は、「今日も元気だね！」と、いつも互いに励まし合い…ほっとする時間を過ごしています。

「**お茶飲み**」には…健康確認！情報交換！一緒に笑う！など**元気の秘訣**がたくさんあると、お二人から教わりました。

ポイント

：「お茶飲み」に隠された**力（ちから）**は
カテキン（**茶**）だけではなかった！

いくつになっても自然なカフェは作れるよ！ ～押し車カフェ～



どんな話しているの？

「俺も来月で98歳だよ」
「で～！98歳に見えないわ。元気でいいね。」
「お茶飲みには行けないけど、ここならみんなと会えるから、楽しみだよ。」

〈須佐木上自治会ささえあいカルテより〉

高齢化率50%を超える須賀川地区に、70～90代の方が散歩途中に押し車に座り、みんなで一休憩。お茶はでないけど、ポケットの中のアメ玉をお茶菓子に会話に花🌸を咲かせます。

押し車カフェが始まるのは、夏は木陰で、冬は日当たりのよい「新橋」という橋の上！車で通っていく方も、今日も話しているなとお馴染みの光景になっているようです。車を停めて、「今日も元気だね～」とカフェに参加する方もいるようです。まさしく自然な見守り活動！「新橋」は心の架け橋にもなっています！

ポイント：押し車は、**人と人をつなげる**役割もありました！



福祉委員Aさん

同じ光景だけど、見方が変わりました。

そんなことなら、うちの近所でもやっているよ。



福祉委員Bさん

■ みなさんの地域にもありませんか？

自然に行っていることは、なかなか見えないものですが、大田原のあちこちに“自然なささえあい”はあるはずです！きっと明日から、同じ光景だけど、近所にある井戸端会議の見方が変わるかもしれません！

■ 未来へつなぐささえあい

今回この冊子を見て、“自然なささえあい”の素晴らしさを実感してもらえたらうれしいです。そして、地域の希薄化と言われている現代において、5年後10年後…いや100年後もささえあいが継承できる大田原をみんなで育んでいきましょう！

大田原市社会福祉協議会は、
みんなの**ふ**だんの**く**らしの**し**あわせを
応援しています！

■ 本 所

大田原市本町1-3-1 市役所A別館1階

電話：23-1130 FAX：23-1138

■ 湯津上支所

大田原市佐良土853 佐良土多目的交流センター内

電話：98-3715 FAX：98-8011

■ 黒羽支所

大田原市黒羽田町848

電話：54-1849 FAX：54-2745

ともに生きる豊かな地域社会の実現を目指す
～「人の力」「地域の力」「つながりの力」を活かす社協～

社会福祉法人大田原市社会福祉協議会



←大田原市社会福祉協議会

ホームページはこちら

ささえあい活動冊子

発行年月：令和6年3月

発行：大田原市社会福祉協議会

※この冊子は、栃の実基金の助成により印刷しています。