



どうしてそんなに楽しそうなの？

輝く笑顔のヒミツ

閭介護高齢課 TEL43-9125 FAX21-4700

定年退職などをきっかけに、地域活動に参加する方が増えています。皆さんに共通するのは笑顔。生き生きと活動している方たちの「輝く笑顔のヒミツ」を探ります。



さとし
久我諭さん
池の峰町内会長




地域の現状や課題
を解決する仕組み
づくりを話し合う



▲お助け隊立ち上げに向けた話し合い

冬でも子どもや高齢者が 安心して過ごせる地域に

除雪や草取りなどの困り事を解決するお助け隊を町内会で立ち上げるために仲間と活動しています。

16年前、親戚を事故で亡くしました。雪で歩道を歩けず、車道を歩いていた時に起こった事故です。そのことがきっかけで、高齢者や子どもたちのために、環境を整えたいと思うようになりました。「自分たちの町内のことは、自分たちでなんとかしよう」と、まずは除雪ボランティアや勉強会を始めています。

社会貢献活動は、自分の心と体にはもちろん、地域にとっても良いこと。ぜひ子どもたちに残したいです。



まさあき
藤井政明さん
西山コミセンセンター長



くらサポの利用状況や課題などを定期的に共有



▲くらサポの関係者で情報共有

活動の中で感じる地域とのつながり

新しいコミセンの立ち上げに合わせ「地域でまともろう」という思いで、くらしのサポートセンター（くらサポ）を開所しました。高齢者の孤立化を防ぎ、地域で元気に過ごしてもらうには拠点となるくらサポが大事だと思いました。

以前働いていた職場でも地域との関わりがありましたが、ここで実際に地域を回るようになってよりつながりを感じています。大変なこともあります。地域の方からの「頑張っているね」「ありがとう」という言葉が一番の励み。コミセンとくらサポが地域に浸透し、利用者が増えてほしいというのが今の一番の願いです。



かずこ
鴨下和子さん
城東町内会



参加者の得意分野を生かしたイベントも企画



▲「茶の間」に集まっておしゃべり

高齢者が元気だと、周囲も元気に

月1回、町内会で高齢者が集まる「城東 地域の茶の間」を開催しています。25年前に冬の居場所づくりとして始まったこの茶の間には、誰もが気軽に参加できます。毎回25人ほどが参加し、時には町内の方の特技を生かして朗読や体操をしてもらうことも。皆さんに喜ばれ、仲間や家族に支えられ長く続けてこられました。

私たちスタッフも「来て良かった」の声に元気をもらっています。活動を続ける中で町内のことが分かり、お互いに声をかけ合うようになりました。「続けてきて良かった」と心から思います。



渡辺ミドリさん

三島町内会



気心が知れた人たちと気軽にしゃべり



▲「お茶の間」で折り紙を楽しむ

みんなの笑顔が励みになります

「三島町お茶の間」を月に 1 回開き、今年で 23 年目になります。参加者同士でおしゃべりしたり、工作や季節のイベントなどを楽しんだり。内容は、参加者とスタッフが話し合って決めています。昨年の 7 月には温泉に出かけました。

お互いのことをよく知る町内の人たちの集まりなので、話しやすさや参加のしやすさが魅力です。誰かの何気ない一言にみんなで笑い合い「ここに来ると笑いが出る」と喜んでもらえることが何よりもうれしいです。「また行くよ」の言葉に背中を押され、続けることができます。



坂井晴美さん

中通地区



自分のできごとで、楽しみながら関わる



▲だいにちの里「ぶらぶらショッピング」

自分自身も一緒に楽しんでいます

くらしのサポートセンターだいにちの里となごみ荘との交流や、高齢者世帯向けのお弁当配達などに協力しています。町内の人と話すことは楽しいですし、何か役に立てれば良いなという気持ちでいます。

自分から積極的に地域に出たわけではありませんでしたが、一步踏み込んでみるといろいろな方と親しくでき活動も広がりました。地域のことは、見えているようで実際には分からないことも多い。地域活動に参加したことがない人も、何かのきっかけで参加してみると、意外と自分が楽しめる場所だと気付くかもしれません。



なみえ
村田浪江さん

表町町内会



1人よりもみんな
で健康維持に取り
組む



▲みんなでコツコツ貯筋体操

モットーは、よく食べ、 よく動き、笑顔でいること

集会所に町内のみんなが集まり、コツコツ貯筋体操をしています。今まで町内の人たちに助けられてきたので、今後は少しずつお返しをしていきたい。みんなの健康のために始めたコツコツ貯筋体操もその一つです。集会所がない時期があり、始めるまで時間がかかりましたがようやく昨年からはスタートできました。

よく食べ、よく動き、笑顔でいることが大切だと思っています。ただ歳をとるのではなく、健康寿命を伸ばして、自分でできることはする。コツコツ貯筋体操で健康な体づくりを続け、できるだけ長く、みんなで元気にこの町内で過ごしたいです。



つかふみ
池田司史さん

岩之入町内会



高齢者の暮らしの
不安を減らす、買
い物援助



▲買い物援助の様子

地域の方たちへ恩返しをしたい

町内会で、高齢者向けに買い物と通院援助を始めました。令和元（2019）年に来てくれた地域おこし協力隊と行った住民アンケートが活動を始めたきっかけです。そのアンケートの中で、買い物や通院が心配という声が多数上がりました。地域の仲間と「どういう支援ができるか」検討を重ね、活動をスタートしました。

自分が働いていた時は、地域の方にお世話になり、仕事や子育てができました。退職した今、今度は自分が地域に恩返しする番だと思っています。できることをできる範囲でやる。若い世代にも私たちの活動を見ていてほしいと思っています。

輝く笑顔のヒミツは、 地域でつながること

みなさんの共通点は「つながること」でした。
1人ではなく、仲間と一緒に活動し、誰かの
ための活動が、自分自身の元気につながって
いることも分かりました。



なるほど！
つながることが
大事なんですね。



みなさんは、
いろいろな人
とつながって
いますか？

東京都健康長寿医療センター研究所によ
と、社会とのつながりが健康寿命を延ばすと
立証されています。また、ボランティアや趣
味などのグループ活動に参加している人は、
そうでない人に比べ、自立した生活を長く維
持できていることが分かっています。



地域とのつながり方は、さまざま

介護予防の通いの場であるコツコツ貯筋体操会場、支え合いの拠点となるくらしのサポートセンターなど、地域とつながる場所があなたの近くにもたくさんあります。地域関係なく利用できる「くらしのサポートセンターえきまえ」や「コツコツ貯筋体操センター」もあります。

まず
一歩！



興味のあるところ
から参加して、新
たな人とつながっ
てみませんか？



くらしのサポート
センターえきまえ



コツコツ貯筋
体操センター





仲間になりませんか？／

くらしサポート住民ボランティア

市内 23 地区にあるくらしのサポートセンター。そのうち右の 11 地区では、住民ボランティアがくらしのサポートセンターを支える活動を行っています。利用者との交流や個別支援など、活動は地区によってさまざまです。あなたも仲間になりませんか？ 興味のある方は、各地区のくらしのサポートセンターか介護高齢課へご連絡ください。

荒浜・比角・
南鯖石・上条・
野田・北条・
別保・田尻・
松波・高柳・
中鯖石



くらしのサポート
センター



生活支援コーディネーター (SC) が 支え合い活動をサポート

生活支援コーディネーターは、地域の支え合いに関する相談役。地区・町内で支え合いの活動に取り組む方々へのアドバイスや情報提供、他地区との交流などを行っています。



支え合い活動を始めるきっかけは、さまざまです。「地域で何かを始めたい」と思ったら、私たちに声をかけてください。



地域で何かしたいけど、
どうやって始めればいいんだろう…



連絡はこちらへ！



くらしのサポート
センターえきまえ

TEL・FAX41-6583



介護高齢課

TEL43-9125 FAX21-4700



あなたの近くにはいろいろな「つながる」場所があります。年齢を重ねることが楽しくなりますよ。地域でできることを一緒に考えましょう。