

# さまざまな人が支え合う お互い様の地域づくり 事例集

## 彦根市

- ぽぽハウス
- ぽぽハウスあったかルーム
- さんあかサロン「ふれあいの館」
- ナルクの館シニアサロン
- ふれあい交遊広場「なごみ」
- 小泉町安全安心助け合いパートナー
- 若葉会
- 太平団地除雪ボランティア

居場所

# ぽぽうたごえサロン

彦根市

## ■活動内容

毎月2回開催している「ぽぽうたごえサロン！！」  
 まず、歌に合わせて身振り手ぶりの全身の準備運動！！  
 叙情歌やかつての「うたごえ喫茶」の要素をプラスして、歌集を片手に  
 一同 大合唱！！大声出して気分爽快！  
 時には、参加者の中の自称:ギターリストの方が演奏したり、  
 ついつい踊り出す方がいたり、和やかなサロンです。

参加自由！！参加無料！！！！



■団体名 NPO法人NPOぽぽハウス

■参加者 高齢者の方ならどなたでも！

■活動拠点  
 連絡先 彦根市平田町107-11  
 特定非営利活動法人 NPOぽぽハウス  
 TEL:0749-27-9777 FAX:0749-27-9888  
 mail:popohouse@nifty.com



## ■活動のきっかけ・実現までの経緯

「ぽぽうたごえサロン」のはじまりは、平成18年から10年間、指定管理者として、彦根市北老人福祉センターの管理運営に携わっていた頃に耳にしていた、「日頃声を出すことが少なくなった」「カラオケで一人で歌うのではなく、かつての『歌声喫茶』が懐かしい！！」という高齢者の皆さんの声がかっけです。高齢者の方の楽しみの機会として、高齢者の方々自身が会場準備や歌集づくりに関わってくださっています。10年間継続してまいりましたが、場所を替えても今なお継続するサロン事業になっています。



## 利用者さんの声

「毎回楽しみにしている。」  
 「自分ではめったに歌わないような歌もあるが、声を出すのは発散できて楽しい。」

「歌を通して、ここで出会う人ができた。」  
 「思いっきり声尾を出しても、皆さんの声に紛れるので恥ずかしくない。ストレス発散になる。」

## 活動者の声

自称ギターリスト「ギターは好きだが、なかなか人の前で伴奏や弾くことがないので、自分もこのサロンの日が目標になり練習するようになった。皆さんにどう楽しんでもらおうか？と考えながら、参加される方を思い浮かべながら構成するのも大変ですが、楽しみです。」  
 「デイサービスを利用されている方、元気な高齢者の方、垣根のない場所になっています。」

## ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

参加の多少でなく継続することで口コミで広がっています。毎月の法人の広報紙にも載せていますが、それより口コミの方が効果があります。近隣の方はもとより、車に相乗りでおこしになる方もおられます。

居場所

# あったかルームで「イキイキしたい」

彦根市

## ■活動内容

対象は、要介護であってもなくてもいつまでも「イキイキしたい！輝きたい！」  
65歳以上のシニアの方ならどなたでもご参加いただけます！！  
毎週金曜日に開催しています。  
あったかルームは、人と人・地球をつなぐ暖かく心地の良い場所です。  
皆さんの意見で活動を決めています。



### ■団体名

あったかルーム

### ■参加者

65歳以上シニア

### ■活動拠点 連絡先

彦根市平田町107-11  
ぼぼハウス交流プレイルーム他  
TEL:0740-21-0664 FAX:0749-21-0665



## ■活動のきっかけ・実現までの経緯

従来から高齢者の方が集まれる機会を提供してきました。その中で「自分たちがしたいことができる場所があるといいな」という声を聴き、ぼぼハウスのボランティアさんの協力の元で開催しています。



## 利用者さんの声

皆で活動を相談しながら「酒蔵へ見学に行きたい」「ランチを食べに行きたい」「趣味を広げるのにいろいろ習ってみたい」で、ビーズアクセサリーやバルーンアートを教えてもらったり…等の活動が実現されています。

## 活動者の声

いろいろ毎回それぞれの意見が生かされた活動をしています。上手下手に関係なく、ワイワイ言いながら創作したり、今どきのランチを食べに行ったり…。また、参加者で来ていた方がお昼づくりのボランティアさんになって提供側になってくださったりしています。

## ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

「どうせいけない」「する機会もない」ということが実現できるということを大切にしたいと考えています。  
有料ですが、必要な方へは送迎を提供していることも、「少々のことでは休まない」場所になっていると思います。

## 居場所

彦根市

## 参加者主体のサロン活動

### ■活動内容

開催日時:毎週火曜日 10:00~15:00

場所:彦根市鳥居本町1702  
鳥居本宿交流会館さんあか ふれあいの館

内容:茶話会、食事会  
ゲーム(カロム・トランプ・マーじゃん)

参加費:1回100円



### ■団体名

さんあかサロン「ふれあいの館」  
代表者 藪野光子

### ■参加者

会員15名~20名(鳥居本学区住民)

### ■活動拠点 連絡先

社会福祉法人彦根市社会福祉協議会  
地域福祉課地域サポート係(彦根市鳥居本町)  
TEL:0749-22-2821 FAX:0749-22-2841  
mail:hikoshachiiki@mirror.ocn.ne.jp

### ■活動のきっかけ・実現までの経緯

平成28年に立上げた団体で、自治会関係なく学区内の誰もが立ち寄れるサロンです。はじめは月に2回のサロンを開催していましたが、高齢者の引きこもりの軽減や生きがいづくりを目的に、平成30年4月から毎週の開催にしました。さらに、立ち上げ当初は参加費は無料でサロンを運営していましたが、1回100円の参加費を徴収し、活動に広がりをもてるようになりました。

こういったサロンの運営については参加者の意見を聞きながら、皆で一緒にすすめています。



### 利用者さんの声

90歳を過ぎた人が、「こんな楽しい人生があったのか」と喜ばれたり、「みんなで喋りすることで体調が良くなり、お医者さんも驚かれた」という方も居られます。

### 活動者の声

参加者はお客さんではなく、みんなで楽しく過ごせるように話し合いをして、それぞれのできる事や得意な事を活かし、参加から積極的な参画をしてもらっています。

サロンの参加を促すために、新たにマーじゃんゲームを取り入れたり、週一回の会食を通して健康づくりに取り組むなど、サロンの充実を図っています。

### ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

サロンが長く続くように、負担のない運営を心がけています。

高齢者が安心して集まれる居場所づくりを目指して、地域に根差したこの「ふれあいの館」に、いつも笑いと楽しい会話が弾み、いつまでも続いていくことを願っています。

彦根市

## ■活動内容

開催日時:火曜日 10時～15時

場所:平和堂銀座店3階

内容:金亀体操、友遊クラブ(手芸活動)、卓球、  
談話、読書、お茶等を通して 高齢者の交流を図っています。

&lt;スケジュール&gt;

午前・午後:卓球・談話・読書・お茶

12時40分～金亀体操 13時30分～友遊クラブ(手芸活動)



## ■団体名

ナルクの館シニアサロン  
代表者 小林 博

## ■参加者

対象者:市民 ※定員:20名

■活動拠点  
連絡先

彦根市銀座町6-10 平和堂銀座店3階

連絡先:社会福祉法人彦根市社会福祉協議会  
地域福祉課 地域サポート係

TEL:0749-22-2821 FAX:0749-22-2841

mail:hikoshachiiki@mirror.ocn.ne.jp



## ■活動のきっかけ・実現までの経緯

ナルクは自立・奉仕・助け合いをモットーに、社会参加と相互扶助精神に基づき、  
地域社会全体の利益と福祉の増進に寄与することを目的に活動するボランティア  
団体です。

「高齢者だけでゆっくり話がしたい」「仲間と手芸や書などの趣味を楽しみたい」

そんな高齢者の要望を満たしたいとの思いがきっかけ。ボランティア活動を通じて  
地域の人に喜んでいただくことに「生きがい」を感じて、生涯現役を合言葉に活動し  
ようと『ナルクびわこ彦根』を立ち上げました。

## 利用者さんの声

参加して楽しい。  
参加できたことで気持ちに活力が生まれた。  
参加者で初めて忘年会をして、楽しかった。  
みんなと和気あいあいと交流できて、新しい仲間も  
できた。ここに来ると元気になれる。

## 活動者の声

人との輪がたいせつ。ナルクの広報誌「湖風」を復  
活させ、より一層、活動を活性化させていきたい。  
もっと多くの方に参加してもらえるようにいろいろ  
工夫しながら取組んでいます。参加して下さる、皆さ  
んの喜ぶ声がうれしいです。

## ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

参加者や活動者のそれぞれの個性を大事にし、コーディネートしています。  
役割を持ってもらうこと、やりたいことができる、みんなのできる雰囲気を作っています。  
参加費として1回100円をいただき、自由に楽しい環境を提供しています。

# 居場所

# 自由な居場所が好評

彦根市

## ■活動内容

開催日時:毎週火・木・金曜日 9:00~12:00

場所:日夏ニュータウンⅡ期集会所  
日夏ニュータウン1区自治会館  
日夏ニュータウン第4自治会館

内容:カラオケ、トランプ、麻雀、談笑など

参加費:100円



## ■団体名

ふれあい交遊広場なごみ  
代表者 赤田 明

## ■参加者

おおむね65歳以上の市民

## ■活動拠点 連絡先

彦根市若葉学区  
赤田 明  
TEL:0749-25-3521



## ■活動のきっかけ・実現までの経緯

「地域のなかで集まりの場が欲しい」という住民の声をきっかけに、何かしなければ  
と思い、居場所の提供を考えたことがきっかけになりました。民生委員を経験した人  
や学校ボランティアなど、地域のさまざまな活動に従事している人たちが中心に  
なって、宅老所を運営しています。

平成30年10月からは学区内に3か所目を立ち上げ、地域の居場所づくりに積極  
的に取り組んでいます。



## 利用者さんの声

- 気軽に行くところがなかったので歩いていける範囲  
にこういう場所ができてうれしいです。
- 来るとおしゃべりができ好きなことを楽しめるので  
毎回来るのが楽しみです。
- 宅老所では自分の好きなことができ、出入りも自由  
なのでその雰囲気が好きで通っています。

## 活動者の声

参加者が思い思いにやりたいことを楽しみながらさ  
れています。また、時間も午前中いっぱい過ごせるよ  
うに会館を開放しており、参加者は好きな時間に来て  
帰れるという自由さや気楽さがあると思っています。

同じように思いを持った人が増え、こういう場所が  
学区内にさらに増えてくればいいです。昨今の高齢化  
社会を見据えて、自治会で見守り福祉マップの作成を  
実施しています。その他生活支援ボランティアについ  
ても検討を始めたところです。

## ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

とにもかくにも担ってくれるスタッフ、協力してくれる人の確保が一番大変です。  
特定の人に負担が偏らないようにボランティアスタッフがそれぞれに役割分担を行い、協力できることやサポートでき  
ることをしています。定期的にミーティングを行い、活動の振り返りを共有しています。

■活動内容

- ①ヘルプ  
活動日時: 依頼時  
内容: 見守り合い・資源ごみ(古紙回収)の手伝い・葉狩り・草むしり
- ②あったかサロン  
開催日時: 第1・3月曜日、第2・4土曜日 / 参加費: 100円  
場所: 彦根市小泉町771 / 内容: 茶話会・ゲーム・脳トレ・合奏・手芸など
- ③ウォーキング  
活動日時: 週1回程度、約1時間 / 内容: ウォーキング
- ④菜園  
活動日時: 随時 / 内容: 野菜作りなど



■団体名	小泉町安心安全助け合いパートナー (SSP) 代表者 川島順次郎
■参加者	彦根市小泉町 (城南学区)
■活動拠点 連絡先	小泉町安心安全助け合いパートナー (SSP) 本部: 090-3278-2083



■活動のきっかけ・実現までの経緯

平成27年に、元老人会長を経験した者6人が発起人となり、「助け合いのまちづくりを目指した仕組みをつくろう」と検討を重ね、町民対象の大きかりなアンケートも併せて実施し、SSPを立ち上げました。活動の幅を徐々に広げ、部会に分かれて活動しています。町内で会員を募り、100名を超えました。元気な人だけを募っているのではなく、「助け合い町づくり」の趣旨に賛同する人は誰でもOKとしています。

利用者さんの声

サロン・ヘルプ・ウォーキング・菜園活動への参加者はいつも生き生きとして、元気をもらっている。90歳を超えた人も何人か居て、サロンが待ち遠しいとのことである。

高齢者には「歩いて10分」がノーマルと言いたいところだが、20分くらいかかる人もいたり。1300戸もあると、皆に知らせたいことが山ほどあっても、広報活動が大変である。

活動者の声

口で助け合おうと言うのは容易だが、これだけ地域コミュニティ意識が薄らいだり、各自が生活に追われて余裕がなくなったり、自分のことは自分でといった自分責任論の風潮が広がってくると、「助け合い町づくり」も容易なことではない。イベントをすることで満足はしてられない。

人々の「絆」「つながり」をどうしてつくるか、目をかけ気にかけて、声かけ合う地域づくりは、子どもたちも参加しての地域運動にしていきたいものである。サロン・ヘルプ・ウォーキング・菜園もそれを目指しての取組である。そのためには、さらにSSPがリード役となり町内会や町内各種団体に声をかけ、「あいさつ・声かけ」運動を進めていきたい。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

備品やボランティア保険など、自治会からのバックアップもあり有難いです。



## ■活動内容

開催日時:毎週月・水・金曜日9:00～10:00

場所:若葉小学校空き教室

内容:金亀体操、認知予防ゲーム等、談笑  
年6回イベント(コンサート、認知予防教室、3B体操)  
年4回体力測定  
健康推進員教室参加、広報誌作成、棒サッカー

## ■団体名

若葉会  
代表者 小野林 良子

## ■参加者

市民

■活動拠点  
連絡先

彦根市若葉学区  
小野林 良子  
TEL:090-7346-8125

## ■活動のきっかけ・実現までの経緯

学区内に高齢者が増えてきたため、介護”ゼロ”を目指して何かできないかと思い、コツコツ体操と出会ったことが発端になりました。また、小学校の空き教室があり、何か居場所づくりができないか、ということで始めたのがきっかけです。



## 利用者さんの声

- だらだらしないで1時間みっちりしたら終わるので集中して参加できる。
- みんなで参加することで笑いやおしゃべりができ脳トレや認知症予防にもつながる。
- 体操に参加することが生きがいになっている。
- 歩いて行ける距離にあるのが嬉しい。

## 活動者の声

学区内住民を中心に40名～50名が参加（※曜日によって参加者の変動あり）。40～90代の参加者で健康に対し積極的に取り組む姿勢があります。介護を受けない身体づくりを目標とし、ピンピンコロリを目指しています。

## ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

一人1000円の年会費をいただき、広報誌の印刷費用などはその中から拠出しています。体操だけを一緒にするのではなく、笑いや声を出すことを会の中で勧めて、参加者が一体となって場を盛り上げています。若葉会の活動が全国の高齢者の目標になる会にしたいです。



除雪

# 雪が降っても、安心して暮らせるように

彦根市



## ■活動内容

開催日時:降雪時

場所:希望者宅

内容:除雪

対象:太平団地にお住まいの80歳以上の独居もしくは夫婦のみの世帯  
障害者で除雪を希望される世帯

※平成30年12月末現在、15世帯からの希望あり

## ■団体名

太平団地除雪ボランティア  
代表者 宮田茂

## ■参加者

利用者:市内(太平団地)の希望世帯 / 活動者:15名

## ■活動拠点 連絡先

社会福祉法人彦根市社会福祉協議会  
地域福祉課地域サポート係  
TEL:0749-22-2821 FAX:0749-22-2841  
mail:hikoshachiiki@mirror.ocn.ne.jp

## ■活動のきっかけ・実現までの経緯

平成27年に開設された「サロン」は「待ち」の活動であり、反対に「出向く」活動で地域のために何かできないものか、と仲間と話し合いを行いました。その中で無理なく継続的に続けられる活動をと考えたところ、当団地は降雪も多く、場所によって吹き溜まり約30cmの積雪があり、高齢化で除雪もままならない世帯もあります。そのため家の出入りも不自由されていることをお聞きし、「除雪ボランティア」の立上げを行うことになりました。

活動にはマンパワーが必要であるため回覧板で募集したところ、主旨をご理解いただいた10人が参加くださることになりました。

## 利用者さんの声

私は数年前に夫を亡くした後期高齢者です。

今は独居生活をしていますが、雪が降る季節になると「雪かき」をすることが体力的に不安で、数cm雪にも辛い思いをしていました。しかし、4年前に除雪ボランティアの方が早期から行っていただくことになり、今ではとても助かっています。聞けば、このような活動をしているのは彦根市で私たちの団地だけのようにお聞きしており、この太平団地に住んでよかったと思っています。

ボランティアの皆様には大変感謝しております。ありがとうございます。

## 活動者の声

除雪ボランティア活動を開始し今年で4年目の冬を迎えます。当初は除雪希望世帯は8戸でしたが、年々その数も増え、平成30年末には15世帯となりました。毎年12月末時点で80歳以上の独居もしくは夫婦だけの世帯・障害者で除雪を希望される世帯を対象に、活動を行っています。

活動内容は、団地の中において概ね10cmの積雪が発生した時、連絡網にて担当世帯ごとに作業を開始します。具体的には、玄関から生活道路までの除雪と安否確認です。

当該世帯には事前に了解をとっていますので、門扉を開けて除雪を行っていますが、安否確認については昼間に声かけをさせていただいております。早朝の作業時には就寝中の方もおられるので、チャイムを押してまでは行っていません。

日によって1日何回も除雪作業する場合がありますが、当該世帯の方と道等で出会った時に「先日は雪かきしてもらっておおきに！」と声をかけて下さった時には改めてやりがいを感じます。

これからますます高齢化が進む太平団地で、「向こう三軒両隣」「遠い親戚より近くの他人」を合言葉に、仲間と共に弱者と寄り添いながら除雪活動を続けていきたいと思っています。

## ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

太平団地は今から約40年前に分譲が開始、若い年齢世帯が移り住んでまいりました。当初、団地内は子どもの黄色い声があちこちから聞こえてきましたが、今では学区内で高齢化率が最も高い地域となりました。このような現実にあって、お互いに助け合うといった相互扶助の機運が高まってまいりました。

現在は15人の高齢者の仲間と活動を行っていますが、持続するには若い人に活動の大切さを理解してもらい協力いただくことが大切であり、機会があるごとに積極的に周知していきたいと考えております。

何かの縁でこの太平団地に住まいするようになった者同士が、支え合いながら手を取り合って安心して住める地域にしたいと思っています。