

# さまざまな人が支え合う お互い様の地域づくり 事例集

## 湖南省

- 下田学区まちづくり協議会
- こすもすクラブ
- 水戸学区まちづくり協議会
- もえポテト
- 「ひだまり」
- 北山台「ひまわり」
- わんわんパトロール

■活動内容

・ちょこっとカフェ…まちづくりセンターのロビーを利用して毎週月曜日に開かれています。元気な女性スタッフ4名が食事づくりやもてなしにあたっています。

周辺のおとしりやと一緒に来られた孫たち、子育てサロンを終えた親子などが、にぎやかにランチやデザートを食べています。1回あたりの利用客は25名程度、なじみの人が多くいて、おとしりや子どもの声がほどよく混じり、自然な地域共生の場になっています。

・子育てサロン…スタッフは1名ですが、若いママさんたちもボランティアを兼ねているかのように全体を見回しながら動いており、家庭での遊びの延長のような、自然でのびのびとした雰囲気のサロンです。右下の写真は、センター前の中庭で簡易プールをセットして行われた水遊びの様子です。約10組の親子が水しぶきを上げて楽しんでいました。

・その他…地域支え合いとしてのちょこっと手伝い、らくらく勉強会、地域活性化泥りんピックも行われています。



■団体名

下田学区まちづくり協議会

■参加者

のべ150名/月

■活動拠点  
連絡先

湖南省下田学区まちづくりセンター  
TEL:0748-75-0011  
センター長 角島 啓一



■活動のきっかけ・実現までの経緯

- ・平成21年に下田学区の9区をエリアとして下田学区まちづくり協議会が設立されました。
- ・平成24年、下田商店街の一角にあったスーパーの店舗を改修して地域サロン「时空のふれあい館」が協議会事業としてオープンしました。
- ・事業活動の見直しにより、平成28年にセンターロビーを活用してちょこっとカフェをスタートさせました。
- ・平成29年からは「湖南省地域活性化先進モデル事業」の一つとして、週1回開催の本格事業としました。
- ・財源は市からの交付金60万円と、まちづくり協議会からの補助金30万円で子育てサロンやカフェを運営しています。



利用者さんの声

中山（区）から歩いて来た。年？87かな？。二人とも独り暮らし。中山でも月1回のサロンがあり、これはこれで楽しみですが、週1回のこのカフェも待ち遠しい。カレンダーに印を付けて待っておられます。カフェに来て、ランチも楽しみだが、みんなと顔を合わせ、なじみの方としゃべるのが楽しい！あと、老人クラブにも入ってないので、旅行の機会がありません。ここで、ちょっとした旅行なんかがあれば嬉しいな。

活動者の声

カフェスタッフは4名。平均年齢は60代後半。週1回のカフェだが、あっという間にやって来る。メニューを考えて、買い物に行って、当日の調理をするというパターンだが、本当に忙しい。メニューは栄養・バランス・家庭的といったことを大事にしている。食数は1回30食限定としているが、超えた時はスタッフ分を回しています。スタッフのチームワークとしては、買い物・調理・フロア担当を順に回して、同じ苦労、同じ喜びを味わうようにしています。お客さんから来てよかった、おいしかった！と言われるのが嬉しくて、頑張っ続けてたいと思います。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

- ・地域にはいろんな生活ニーズがいくつもあります。一番必要なことから、まずはやる！活動費などの課題は、やりながら考えます。
- ・取組みは身近なニーズを取り上げ、大々的では無く、こじんまりとした形でおこないます。
- ・自治会や行政、社協や学校などしっかりと連携しておこないます。

## ■活動内容

## ・百歳体操

秋桜舎の近所に住まれる、平均84歳の元気なおとしより7名が、毎週月曜日の午前中秋桜舎の一室で、約20分間しっかりと体を動かされます。秋桜舎としては部屋の提供とちょっとしたお手伝いだけで、こすもすクラブ全員が活動者&利用者の自立したグループです。

## ・おしゃべり会

百歳体操の後、楽しみのおしゃべり会が始まります。今日のおやつはクラブ員も収穫に関わった空中栽培イモを使った大学イモ。番茶をすすりながら、家族やご近所さんのこと、畑や料理の話題等、時には笑い、時にはしんみりと話は尽きません。

## ・地域貢献活動

2018年1月、恒例の「在宅看取り推進セミナー」で寸劇を演じられました。「誰が何と言おうとここで死ぬ！」～認知症を抱えるおとしよりとご近所さんの泣き笑い～は好評で暖かい拍手をいただきました。

また、昨年の敬老の日には、秋桜舎や近所の応援団との交流会にも数曲の歌を引っ提げて参加されました。我がごとだけでなく、いつまでもまわりの役に立ちたいという気持ちに頭が下がります。



■団体名 こすもすクラブ

■参加者 のべ25名/月

■活動拠点 湖南市石部東「秋桜舎」  
 連絡先 TEL：0748-77-6780  
 代表 服部 みち子（秋桜舎 大谷 直子）

## ■活動のきっかけ・実現までの経緯

- ・秋桜舎(小規模多機能型居宅介護事業所)周辺の元気なおとしよりから「もう一回ぐらい体を動かしたいな」との声が上がりました。秋桜舎も「日頃何かとお世話になってるので、場所ぐらいは提供しなくちゃ」と応え、平成29年7月から「こすもすクラブ」としての活動が始まりました。
- ・おしゃべり会は体操の後、お疲れ様と自然にお茶タイムが始まり、楽しいおしゃべり会につながりました。
- ・そのおしゃべり会の中で出た「私たちも少しは地域の役に立ちたい」という思いと、寸劇の演じ手捜しが出会い、実現しました。



## 利用者さん・活動者の声

- ・百歳体操で体が楽になる 月曜日が楽しみ、他の用事は入れない。
  - ・みんなで頑張ることがやりがいになっている。
  - ・おしゃべり会も楽しみ。
  - ・寸劇、胸がドキドキしたが楽しかった。
- この年でよくぞセリフが覚えられたと驚いているのと同時に、嬉しかった。

## ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

- ・これからも元気であるために続けたいです。
- ・こすもすクラブ、いい人ばかりで頼りにしています。
- ・何かと支援していただいている秋桜舎さんには感謝です。

## 湖南省



## ■活動内容

※活動日:平日 月曜日から金曜日 9時から17時

\*申し込みは、2日前までに申し込む。

※内容:買い物、通院付き添い支援、ゴミだし、お話相手、お手伝いなど

※利用料金: \*ゴミだし 1回50円

\*お手伝い お話相手 1時間200円

\*買い物 通院付き添い支援(二人対応) 1回300円(往復600円)

■団体名	水戸学区まちづくり協議会
■参加者	会員 24名
■活動拠点 連絡先	湖南省市民学習交流センター TEL:0748-75-8190



## ■活動のきっかけ・実現までの経緯

平成28年7月に「高齢者が暮らしやすい町づくりの為のアンケート」を実施し、多くの方がささえあい活動が必要と回答したことをきっかけに、東近江市「ちょこっとサポート」などの研修を開始。

平成30年4月より車両を使わないお手伝いから始め、湖南省へ車両の確保への交渉を始めました。

平成31年4月からは湖南省より試行運転で貸与でき、付き添い支援を開始しています。



## 利用者さんの声

- ・待ってましたとすぐに申し込みました。
- ・家からスーパーや病院の往復は、バスを降りて坂を上らなくてはいけないので、助かります。
- ・腰痛で掃除機が使い辛く、掃除を手伝ってもらい助かりました。
- ・よく利用しますが、いろいろな方が来てくれるので、今日は誰かなと楽しみになってます。

## 活動者の声

- ・地域に必要な活動と思って頑張っている。
- ・免許返納後のお出かけ方法のルート作りをしている。
- ・今はささえる側にいるが、いつかは利用する側になっていくので、ずっと続くように整えていきたい。
- ・地域の知らなかった方と同乗して、知り合いが増えました。

## ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

スタッフの負担にならないよう、月に1~2回程度の当番制にしています。しかし、支える側も60代以上の人が多く、今後の人員確保が大きな課題となっています。

警察による危険予知トレーニングなどの講習をして、安全運転を心がけています。これからの高齢化に向けて、長く続いてほしいと願っています。

# イモ発電につながるサツマイモの空中栽培

## ■活動内容

○活動日・日時(2018年の場合)  
 サツマイモ植え付け 5月27日  
 水やり 5月28日～6月2日  
 収穫 11月3日  
 スイーツづくりと販売 11月24日

○活動場所 湖南省柑子袋地先  
 ○活動メンバー 10代～80代の男女 20名  
 ○活動目的 イモ発電につながるサツマイモの空中栽培を行うことによる地球温暖化防止  
 ○活動内容 サツマイモの空中栽培  
 植え付け 150袋 16名



■団体名 もえポテト 代表者 荒川 萌希

■参加者 20名

■活動拠点  
連絡先 湖南省柑子袋西  
 TEL：0748-72-8426  
 FAX：0748-72-2986



## ■活動のきっかけ・実現までの経緯

萌希(もえ)さんを中心とした10代～80代の男女20名で構成。メンバーは主に柑子袋区内の住民さんですが、区外の有志も参加しています。この活動のはじまりは、もえさんと、あるお年寄りとの出会いです。中学の時のいじめが原因で引きこもったもえさんのことで悩んでおられたお父さんが、区内に住む立入議員に相談にいかれました。一方で、ご主人を亡くされ、畑仕事を一人でやっておられたお年寄りが、水害に遭われ、気力を失われていました。そのお年寄りともえさんが、立入議員の仲立ちで出会い、二人の畑仕事が始まりました。

その後、立入議員が空中栽培の取り組みを知り、さらに仲間を募って、もえさんと一緒に取り組むようになりました。最初は挨拶もできなかったもえさんでしたが、徐々に畑仕事を楽しくなり、外にも出られるようになっていきました。お年寄りは畑仕事を手伝ってもらえることで助かり、また、私がこの子をなんとかしてやらないとという使命感が生まれ、元気を取り戻されました。

その後、畑のお手伝いもやりながら、もえさんが中心になってイモ発電に賛同することになり、今は栽培して収穫したイモでスイーツを考案し、イベントなどで販売しています。ここまで3～4年かかりましたが、今では外の採卵の仕事にも行けるようになりました。

## 利用者さんの声

・みちくさコンパスや、地域や湖南省でのイベントなどでもスイーツを販売し、好評を得ている。

## 活動者の声

・もえさんを中心に、イモの栽培と収穫、スイーツ作り、販売を行っている。メンバーは、さらに仲間を拡げ、サツマイモの栽培を拡げたいと意気込んでいる。

## ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

もえさんが初めて野菜を収穫した時の顔が忘れられない！

湖南省市内の引きこもりの方が、もえさんのように、地域の人たちと一緒に農業に取り組み、自分の居場所をみつけ、地域のためになることをやることで、自信になればよいと思う。

イモ発電・空中栽培を推奨する湖南省や「こなんイモ・夢づくり協議会」からも、農業・環境・エネルギー・福祉・就労・支え合いのまちづくりのモデルケースと高く評価されている。

## 居場所

湖南省



# 誰もが気楽に寄って、しゃべれる場所

### ■活動内容

- 活動日・日時 毎週火曜日・金曜日13:30-16:00  
(盆正月・ゴールデンウィークは休み)
- 活動場所 つどいの館やしま(旧JA柑子袋支所)
- 活動メンバー ボランティア23名(女性のみ)
- 活動目的 高齢者のボケ防止 世代間交流
- 活動内容 居場所の提供 飲み物の提供  
子どもとのふれあい イベント出店

### ■団体名

ひだまり 代表者 奥村 みつ子

### ■参加者

地域住民

### ■活動拠点 連絡先

つどいの館やしま(湖南省柑子袋 旧JA支所)



### ■活動のきっかけ・実現までの経緯

区の自治会で高齢者のボケ防止が話題となり、一人暮らしの方だけでなく、誰もが気軽に寄って、お茶を飲みながらしゃべれる場所が必要ということになり、ちょうど廃止されたJA支所の有効活用も検討されていたので、お借りして活動を始めようということになりました。

活動を始めるにあたり、区の広報や口コミで23名の方が参加してくださり、その方たちにアンケートを行ないました。活動前には北山台のひまわり館へも見学に行きました。活動は週2回で火、金13:30~16:00まで。厨房の制約もあり、コーヒーなどの飲み物と、袋入りの菓子のみになりました。館の改修については県と区の補助金を使わせていただきました。必要な備品や調度品はほとんど区民やスタッフの寄付やもちよりでまかない、その他一部はリサイクルショップで調達しました。



### 利用者さんの声

団地の住民さんもお茶をのみに来られています。スタッフへの誘いもされていますが、そのうち実現すると思います。暑い時も雨の時も肩ひじ張らずに遊べるし、飲み物も100円で種類も多く、選んで飲めるのがいいです。(利用もほとんど60代~80代)

### 活動者の声

23名のスタッフのうち、毎回2名が当番として活動しています。活動自体がボケ防止で、楽しみながらやっていますが、2名の組み合わせには苦心しました。1周年にはスタッフと参加者の皆さんにも「ご苦労さん」と、ちょっとしたプレゼントを用意しました。

館の賃料は区で負担してもらっています。男性の方は少ないですが、機会をとらえて来てくださいます。

### ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

いつもの「ふれあいサロン ちょっといっぷく」だけでなく、先日のみちくさコンパスでは「いもつぶし」や「鬼饅頭」も販売しました！

春休みや夏休みには孫たちも一緒に来て賑やかでっせ！今後もあまり無理なく、このままの中身で続けて行きたいです！

湖南省



## ■活動内容

- 活動日・日時 月・水・金・土・日の週5日 10時～16時  
年末年始、春の連休、お盆は休み
- 活動場所 北山台第2自治会館
- 活動メンバー 女性10名 男性6名
- 活動目的 世代間交流 居場所 健康づくり
- 活動内容 居場所の提供(高齢者・子育てサロン・子どもの宿題)  
喫茶・軽食(飲み物・うどんの提供)  
健康づくり(介護予防 サークル活動)  
世代間の交流(高齢者と子どものふれあい・歌声喫茶)

飲み物はコーヒーほか1杯100円、かけうどん150円。  
毎週土曜日は「かけうどん100円の日」としています。  
奇数月の第2水曜日には、500円のひまわりランチも提供しています。

■団体名	北山台第二自治会館 「ひまわり」
■参加者	自治会員 (活動メンバー：女性10名・男性6名)
■活動拠点 連絡先	北山台第二自治会館 湖南省北山台2丁目343-3 代表者 黒川 澄江 TEL：0748-60-5046

## ■活動のきっかけ・実現までの経緯

8年前の2010年に「北山台を考える会」(有志)でこれからの北山台自治会運営について1年間かけて討議を重ねた提言の中で、役員や同好会の限られた人しか使わない「自治会館」ではなく、子ども達から高齢者まで誰もが気軽に集える空間づくりが必要、との強い要望がありました。ちょうど、ポポラートの街づくりで「集会用地」の提供があり、「第二自治会館」の建設に至り、第二自治会館の新築に合わせて2013年にスタートしました。

スタッフは無償ボランティアで、北山台サポート隊の一つに位置付けられており、60～80歳代の男女15名がスタッフとして活動しています。当初は週4日、女性スタッフ10名で運営していましたが、2015年に男性スタッフ(現在6名)が加わり、日曜開館の週5日体制を築きました。子育てサロンや趣味の会で赤ちゃんから高齢者まで幅広い年齢層に利用してもらっています。



## 利用者さんの声

身近な所にここがあってよかった、食べれるし、しゃべれるし、助かるわとの声を多く聴いています。

## 活動者の声

年に2回のバザー収入が大きい。自治会からの補助金は年5万円いただいている。

部活帰りの女生徒が立ち寄りたり、子連れの若い夫婦や区域外の高齢者の来館があったりして、地域の日常にしっかりと根付いた活動になってきた。

今後は後継者の課題もあるが、求める人がある限り続けていきたい！5年間続けられたのは、ボランティアスタッフの頑張りかな。

## ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

館の利用の殆どが喫茶・軽食で、その内高齢女性の利用が7割を占めています。認知症を抱える方の利用もあり、長時間おしゃべりしていかれる人もいます。認知症の方の搜索訓練だけでなく、実際の搜索の拠点ともなり、発見された方が温かいうどんをおいしいおいしいと食べられたこともありました。

工事の人や通りがかりの人でもOKという柔軟な姿勢、館の利用を自治会内の人に限らないのが特徴です。館の運営にあまり制約はありませんが、毎月1回の「スタッフ会議」や2ヶ月に1回の自治会との運営委員会を開き、意見要望等の調整を行っています。後継者の育成は大きな課題。専業主婦の我々の世代は無償で、自分達も楽しめればよしとしましたが、今の若い人は無償？という感じですね。

湖南省



■活動内容

サイドタウン自治会の住民とその愛犬が、わんわんパトロールの隊員、隊犬となり活動を行っています。

- 活動日・日時 児童・生徒の通学日・通学時
- 活動場所 ハイウェイサイドタウン自治会区域内
- 活動メンバー 隊員64名 隊犬77頭
- 活動目的 児童・生徒の通学安全
- 活動内容  
隊員と隊犬(マイ犬)が通学路に向いて交通安全や不審者見守りを行い、あわせて児童・生徒とのふれあいを行っています。

■団体名

わんわんパトロール  
代表者 友野 幸雄

■参加者

サイドタウン自治会住民とその愛犬

■活動拠点  
連絡先

湖南省ハイウェイサイドタウン自治会館  
連絡先 竹澤 克彦  
TEL：0748-74-2897



■活動のきっかけ・実現までの経緯

活動は自治会のサークル活動に位置付けられ、2015年9月1日に発隊式が行われました。隊員は多世代ですが、高齢者が約6割を占めています。

友野隊長が20年前から続けておられた「歩く110番」「児童のみまもり」活動・愛犬を連れた通学安全の取り組みを何とか地域に活かしたい、と思っておられた当時の竹澤区長が、甲賀市のわんわんパトロールの活動を知り、菩提寺北小学校と甲賀警察署に相談されたのがきっかけです。

湖南省教育長も参加され、発隊式も行われました。新聞でも紹介され、自治会への周知も図られました。

活動も大きな制約はないので、隊員・隊犬も徐々に増え、現在に至っています。



利用者さんの声

スクールガードの活動・あいさつや声掛けをしながらの通学安全や不審者対応は高齢者と児童生徒とのやりとりだが、そこにわんちゃん加わることで、より柔らかく自然な活動となっている。

活動者の声

自治会で災害マップづくりに取り組んだ時、子ども目線が必要ということになった折、我が家の隊犬を連れた子どもたちが調査に協力した。

隊の活動はサイドタウンニュースにも載せてもらい、25関係機関・団体に配布している。また広報こなんや新聞等でも紹介されている。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

私たちのわんわんパトロール隊の取り組みや青パト隊の活動で、あきらかに不審者の出没が減りました。これからはオレオレ詐欺の防止の活動にわんちゃんと一緒に取り組めないかと話しています。