



まち びと

— vol.2 —

日常のつながり=お宝

ご近所同士の声かけやお茶飲み、趣味のサークルの集まりなど、

普段あまり意識していないようなつながりや支え合いが、

「地域のお宝」と呼ばれ注目されています。

このお宝広報誌「まちびと」では、つながりをテーマに皆さんの日常を取材し、

その暮らしの一部をご紹介します。

地域での気にかかけ合いが、 支え合いに

特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター

理事長 池田 昌弘



profile

社会福祉法人全国社会福祉協議会、社会福祉法人栃木県社会福祉協議会、社会福祉法人東北福祉会「せんだんの杜」副社長(特別養護老人ホームなどの施設長を併任)を経て、2005(平成17)年7月から現職。近年は日常の暮らしのなかにある住民同士の支え合いを「地域のお宝」とし、制度やサービスを上手に活用しつつお宝を生かす地域づくりを推進。



**人づきあいには、
介護予防の効果がある！**

気のおけない友人との何気ないおしゃべりや趣味活動など、人と人との関わりが、介護予防に効果があることをご存知ですか？

東京大学高齢化社会総合研究機構の研究によると、高齢者の介護予防には、積極的な人づきあいや社会参加、趣味や特技を活かした活動や家事などの日常生活の動きが有効だとわかってきました。①人づきあいをし、②体を動かし、③肉や魚を食べることが、筋肉量の減少や虚弱を予防するといわれています。

**お互いに気にかかけ、
見守り合う**

この冊子には、仲間と笑い合い、おしゃべりをして過ごす中で、自身の介護予防になるだけでなく、仲間と気にかかけ合う関係を育んでいる幕別町の皆さんが登場します。

隣近所とのあいさつやおすそ分けは、ゆるやかな見守りになっていますし、お茶のみやサロンは孤食を防ぎ、情報交換の場でもあります(図1)日頃の交流を意識化)。地域での日常の交流は、支え合いの基盤であることを、幕別町民のエピソードが教えてくれています。

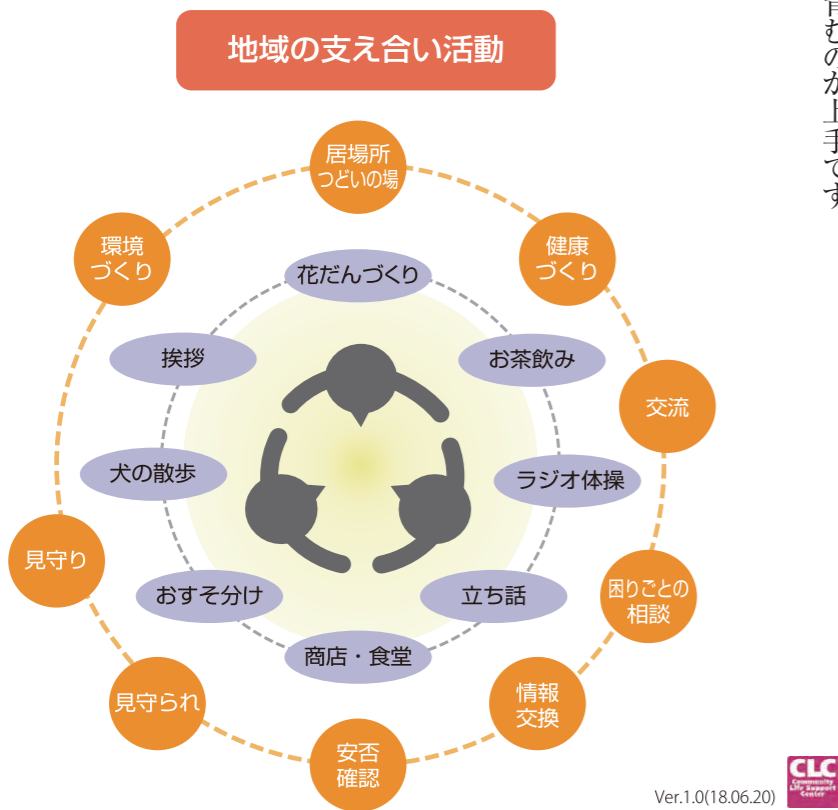
このように、特段意識しないでやっている支え合いを、「地域のお宝」と呼んでいます。「お宝」は、地域の皆さんにとってごく当たり前の営みで、その大切さに気づいていないことが多く、図2の「地域づくりの木」のように、地中の根っこに埋まっているため、なかなか存在が見えてきません。このような「お宝」を見つけ出し、意識することができず。

誰もが住みよい地域に

幕別町の皆さんは、楽しさや喜びを、二人で味わうのではなく、おすそ分けをしています。分けてもらった人は、自分もおすそ分けをしたいと思えます。そうして、お互いに気遣い合う仲間の輪が広がっています。共助を育むのが上手です。

お互いを気遣い、何かあれば支え合える仲間がいることは、高齢でも一人暮らしでも、できるだけ介護サービスに頼らず自宅で暮らし続けるための、重要な鍵になります。それは、誰もが住みよい地域づくりへの第一歩でもあります。

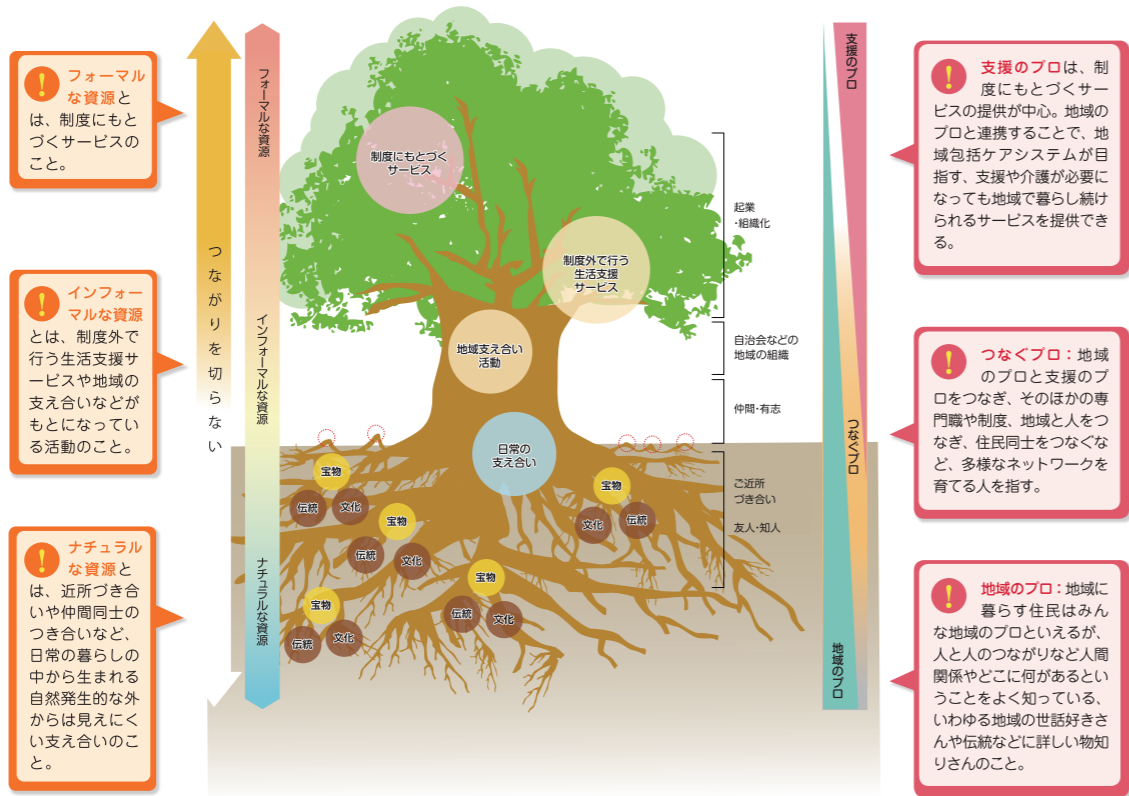
日頃の交流を意識化



Ver.1.0(18.06.20) CLC

●図1 日頃の交流を意識化

地域づくりの木



Ver.2.0(17.05.09) CLC

●図2 地域づくりの木

第1回 地域ふれあい・支え合い活動研修会

2019年7月23日(火)

- 幕別地区: 10時~12時札内コミュニティプラザ(集会室) 参加者35名
- 忠類地区: 14時~16時ふれあいセンター福寿(多目的ホール) 参加者22名
- 対象: 幕別町の地域住民



第2回 地域ふれあい・支え合い活動研修会

2019年9月18日(水)

- 幕別地区: 10時~12時札内コミュニティプラザ(集会室) 参加者27名
- 忠類地区: 14時~16時ふれあいセンター福寿(多目的ホール) 参加者17名
- 対象: 幕別町の地域住民



まくべつで見つけた地域のお宝発表会

2019年11月6日(水)

- 時間: 10時~12時
- 場所: 札内コミュニティプラザ大集会室
- 参加者: 50名
- 対象: 幕別町の地域住民



お宝の価値を みんなで共有する

研修会に参加した皆さんからいただいたお宝情報をもとに、生活支援コーディネーターが地域の皆さんのもとへ取材に伺いました。

取材の中では、育てた野菜をご近所に配って立ち話をしたり、仲間と一緒に町内のパークゴルフ場に繰り出したりと、日頃からつながりを持ちながら生活する様子が見えてきました。普段足の痛みがあり通院しているという人も、「友達と会う日は不思議と足の痛みが治っている」と笑って教えてくれました。自宅で高齢の母と一緒に暮らす人は、「仕事で家を空けていた時、自宅で倒れた母親の

まくべつで見つけた地域のお宝

幕別町の生活の中にある何気ないつながりや支え合い(地域のお宝)を探し出すため、2019年7月、9月に幕別・忠類地区で「地域ふれあい・支え合い活動研修会」を実施し、住民の皆さんと一緒に「地域のお宝探し」を行いました。普段の暮らしの中にある「何気ない人とのつながり」を思い出しながらグループワークでワイワイガヤガヤ自由に地域のお宝を出し合いました。

異変に仲間がいち早く気づいてくれた」と力強く語ってくれました。

幕別町で暮らす皆さんの日常から、近所同士で支え合い暮らしてきた知恵と工夫を学び、受け継ぎ、広めていくために、11月に「まくべつで見つけた地域のお宝発表会」を実施しました。実際に生活支援コーディネーターが取材させていただいた人達にもお越しいただき、日頃の間近所づきあいや、仲間との大切な時間の過ごし方についてお話ししていただきました。ちょっとしたおすそ分けは、近所との何気ない見守り合いにつながり、日頃から畑に出て作業をすることは、健康づくりにもなっていることがわかりました。普段から声をかけ合える関係があること

つながりを 広げていきたい

で、歳をとり多少身体の調子が悪くても、人の輪の中で自分らしく暮らしていくことができるのではないのでしょうか。

この冊子は、生活支援コーディネーターが地域の皆さんへの取材の成果をまとめたものです。「いつもの仲間が最近集まりに顔出さないんだ」「お隣さんが入院してるみたいだからお見舞いに行こうかな」など、普段からつながっているからこそ、ちょっとした変化に気づくことができます。これまでのつながりを壊さず、大切に守っていく意識や取り組みが、住み慣れた地域で暮らし続けるための

重要なカギになります。この冊子には、何気ない暮らしの中にある人とのつながりのヒントや喜びがたくさん詰まっておりますので、ぜひ最後までご覧いただければ幸いです。





ジャム作りが 生んだつながり



幕別町寿町に住む坂口保枝さん(68)。旦那さんと一緒に自宅のお庭でお花や果物を育てています。お庭には、小さくてかわいい赤い実をつけるユスラウメの木があり、小鳥がユスラウメを食べに来ることも。たくさん採れるユスラウメを何か活用できないかと考え、2年前からユスラウメのジャムを作り始めました。坂口さんは寿町で民生委員を務めており、月に数回、手作りのジャムを持ってお一人暮らしの方のお宅を訪問しています。「ジャムを作ってみたから、食べてくれる？」という声かけから、何気ない会話が生まれ、玄関先で立ち話をしながら、顔の見える関係を大切にしています。

さりげない見守り

坂口さんは最近、ご近所で見かけなくなったおばあちゃんのことを気にかけていました。以前は畑で作業する姿や、散歩の様子を見かけることもありましたが、旦那さんを亡くしてからおばあちゃんはいなくなり、外へ出なくなりま

た。「最近おばあちゃんに会っていないね」と心配になった坂口さんご夫妻。いきなり訪問するのも…と躊躇していたところ、「そうだ、手作りのジャムを届けに行こう!」と閃きました。

おばあちゃん宅へ手作りのジャムを持って訪問した坂口さん。「これ、作ってみたんだけど食べてくれる?」と声をかけると、おばあちゃんはとても喜んでくれたとのこと。「ちよとあがつていつて。お話ししたいの」と最近の生活や、旦那さんが亡くなったからのお話をしてくれました。坂口さんとお話したことをきっかけに、おばあちゃんは少しずつ元気を取り戻し、今では自宅の草取りや散歩をする姿も見られるようになったそうです。おばあちゃんが元気になっていく姿を見て、坂口さんは「私も元気をもらえた!」と笑顔で答えてくれました。

喜ぶ顔が原動力に

「歳をとっても好きなことをしたい」と坂口さん。毎年旦那さんと一緒にお庭に出て、お

花や植物の成長を見守るのが楽しいのだそう。「手作りのジャムをおすそ分けして喜んでもらえる、また来年も作ってみようと元気をもらえると嬉しそうに語ってくれました。



坂口さんの暮らしぶりからは、ご近所同士の何気ないつながりの大切さが見えてきました。外に出てお庭のお手入れをする姿や、玄関先でほんのちよと立ち話をする様子は、道行く人が何気なく目にする光景だったりします。日頃からご近所つながりにいることで、お互いが見守り、見守られる関係が生まれています。



おーいわーいで ほっと一息



札内町に住む河合康二さん(79)。50年来の友人から贈られた物置を手直し、ご近所サロン「おーいわーい」を開いています。毎週水曜日の昼下がりに、コーヒーを沸かしながら、ご近所さんがやってくるのを待っているそうです。集まってくるご近所さんとの再会を喜び、体の衰えを慰め、励まし合うなど、自由にお喋りを楽しみながら過ごしています。「決まりなし、遠慮なし、土足お構いなし」をモットーに、麻雀や囲碁、飲み会など交流の輪を広げているそうです。「少人数で濃い話ができる、本音で存分に語り合える居場所になればいいな」という河合さんの思いが込められた、大切な居場所になっています。

ご近所さんとの出会い

4年前に静岡から転住した岡部直子さん一家5人も「おーいわーい」の常連です。「はじめは、子どもと一緒に仲間に入れてもらえないかな、と不安だったけれど、ご近所の皆さんが娘のように迎え入れ、優しく接してくれて大感

激」と岡部さん。3人の子どもの達もサロンの人気者となって大活躍しています。末っ子の慧次朗くんは皆のアイドルで、時にはコーヒー豆を挽いたり、オセロの対戦相手にと大忙しなのだとか。岡部さんの「1人の子どもを育てるには1つの村が必要」という思いに共鳴したご近所の有志達が「慧次朗サポート隊」を結成し、幼稚園の迎えや身の回りのお世話をすることもあるのだそう。「子ども達の笑顔に、皆が元気をもらえるんだ」と、河合さんは優しい笑顔でお話してくれました。

心の拠り所

「おーいわーいは心の拠り所なんだ」と話すご近所さん達。「ここに来れば、皆に会える」「暇を持て余したら、ここに寄ってみる」「喋りたくなったら、ここが待っていてくれる」と、口々にそう語ってくれました。民生委員を務めている岡部さんは、「サロンに顔を出すことで、お互いが自然に見守り、見守られる関係になっ

在をととても大切に思っています。居心地がよく、つい長居してしまうご近所サロン「おーいわーい」では、今日も笑い声が絶えません。





きつかけは 些細なこと



札内町に住む十河義明さん(73)。平成26年に町の広報誌で認知症予防教室の存在を知り、「脳きたえゆる塾」に参加。当時の十河さんのグループは4名おり、アイデアを出し合い創作料理を作る等、全6回の講座を全てクリア。「このまま解散ではもったいない」という思いで、年に数回集まるようになりました。現在では、お互いの家族や友人を誘い合わせて茶話会をしたり、パークゴルフや町内でのランチ等、気の合う仲間と楽しく過ごしています。出会ってから約5年が経過した今もつながり続けていられるのは、「無理のない範囲でできることをしているからかな」とのこと。何気ない世間話をしながら過ごす仲間との時間は、何よりも大切なものであると教えてくれました。

飾らない仲間

「パークゴルフをあまりやっていたことがないの」という仲間の一言で、「じゃあ皆でやってみよう」と、定期的にゴルフをするようになったそうです。10月の

終わりに札内のパークゴルフ場に集合した皆さん。ジャンケンで2チームに分かれて「自由に楽しく」をモットーに交流を深めていました。ゴルフ中も、「紅葉が綺麗だね」「そっこの調子はどうだい？」と会話を楽しみながら、ゆつくりとした時間が流れていきました。ゴルフの後は、札内コミュニティプラザのカフェインノでひと休み。コーヒーを飲みながら、お菓子をもち寄りおしゃべりをしていきます。「今度町内でこんなイベントがあるんだって、一緒に行かない？」と、誘い合わせることもあるのだそう。「このメンバーだと、飾らなくていい」と、皆さん笑顔でお話してくれました。

季節の変わり目で体調を崩したり、身体の調子があまり良くない日も人によつて様々。「朝起きて皆に会えると思ったら、足の痛みが治っていたよ」「多少身体の不調があっても、仲間の存在があるから心強い」。皆と一緒にはしゃぎ回すが、最高の介護予防につながっているようです。自然とお互いを気に掛け合うことで、日々



人とつながる

十河さんの暮らしぶりからは、仲間とのやさしいつながりが見えてきました。誘い合わせて地域に出ていくことで、周囲との交流が生まれます。定期的に集う仲間がいることが、ゆるやかな安否確認にもなっています。決して無理をせず、お互いを思いやる心が、今でも仲間の縁をつないでいます。



野菜づくりが育んだ、 人とのつながり



忠類の自宅に広くて大きな家庭菜園の畑を持つ大和田伸善さん(82)。これまで雑穀屋や土木、林業関係など様々な仕事を経験し、35歳の時に農協で経営指導や農作業に携わり、65歳まで勤めまわした。高校生まで自宅の農作業の手伝いをしており、その経験が今の菜園づくりにも活かされています。

大和田さんは、大根やシソ、ニンニクなど色々な野菜を育てています。「野菜の成長を観察するのが楽しみ。水害や霜、日照不足等、天候に左右される時もあるけど、手間暇がかかっても、それ以上の見返りがあるんだ」と教えてくれました。

畑作業をしていると、道行く人たちが「また畑はじまったね」「野菜大きくなってきたね」と声をかけてくれます。たくさん野菜が採れるので、食べきれない野菜は近所におすそ分けをしているそうです。「もらってくれれば嬉しいんだ」と笑顔でお話してくれました。

1本の太根がつないだ縁

ある日、畑で採れた大根をご近所に配り歩いてきた大和田さん。玄関先で立ち話をしていた時、目の前をふらふらと歩いて行ったおばあちゃんが居たのだそう。気になった大和田さんは、「あのおばあちゃんには...?」とご近所に聞いてみたところ、そのおばあちゃんは認知症を患っているとのこと。大和田さんは既に大根をご近所に配り終えた後でしたが、「あのおばあちゃんにあげたいから1本ちょうだい」と大根を返してもらい、おばあちゃんを追いかけました。さりげなく近づいて、「おばあちゃん、大根食べてくれない?」「一緒に帰ろう」と声をかけました。そして、おばあちゃんの手を引き、無事にお家まで送って行きました。「もしも1人でふらふらと町をさまよって歩いていたら、交通事故や転倒など様々なリスクがあったかもしれない。思い切った声をかけてみてよかった」と大和田さんはそう笑顔で語ってくれました。

野菜の恩返し

大和田さんの暮らしぶりから、日頃からのご近所づきあいの大切さが見えてきました。畑で育てた野菜を片手に玄関先で立ち話をするのは、何気ない情報交換の場になっていたり、「野菜をありがとう」の言葉は、畑作業をするための力に変わったりします。畑に出て土の匂いを感じ、野菜の成長を見守ることが、大和田さんにとって健康づくりの1番の秘訣となっていました。





つながりを 守っていききたい



忠類で生まれ育った大和田貢さん(68)。十勝農業共済組合で牛の人工授精のお仕事に携わり、現在は忠類上地区の公区長を務めています。昔から続いている公区對抗の忠類の運動会にも参加。玉入れやリレー等、子どもと大人が一緒になって応援し競技をします。運動会に参加する公区がだんだんと少なくなってきましたが、昔からの行事を今も大切に守り、子どもたちの成長を町全体で見守っています。

運動会は忠類村が合併する前から、開村記念日である8月20日に近い日にちを選んで毎年開催しており、現在は体育連盟が中心となって取り組まれています。運動会後は、グラウンドで焼肉とビールで打ち上げ。ご近所同士でわいわい語り合うのだそうです。

みんなで守りたい

「忠類には仲の良い友人がいる」と大和田さん。特に用事がない時でも、「今日、飲むか?」と誘い合わせ、ナウマン温泉アルコに集合します。「仲間と何気ない話をするのが楽しい」と笑ってお話してくれました。

大和田さんは、平成26年の6月に「アルコ236守り隊」を友人と共に結成。これまでに、ナウマン温泉アルコや道の駅忠類の環境整備、イベント時の出店協力等、様々な活動を実施。「地域の人達でできることはいないだろうか」という思いで、今でも定期的に温泉の施設内の草刈りを友人と共に担っています。「夏は汗だくにならうて作業をするけれど、仲間と一緒だから頑張れる。アルコは忠類の財産だと思うから、皆で守っていききたい」と力強く語ってくれました。

信頼できる仲間感謝

一緒に暮らす母親が自宅で転倒した時、大和田さんは山奥で仕事をしており、すぐに自宅には戻れない状況でした。その時に大和田さんから連絡を受けた仲間が駆けつけ、転んだ母親を助け起こしてくれたとのこと。「本当に感謝している」と大和田さん。仲間と誘い合わせて出かけた



り、食事に行ったりと、「仲間存在はとっても大きい」と笑顔で教えてくれました。

人の輪の中で生きる

大和田さんの暮らしぶりから、忠類の町や仲間を思いやる気持ちがよく伝わってきました。無理のない範囲で汗を流して活動をする事で、健康づくりにもつながっています。気軽に声をかけ合える仲間の存在が、大和田さんにとって1番の宝物となっていました。



困ったときは 支え合い



札内若草町の団地に住んでいる小林美裕さん。町内で建築設計に携わるお仕事をしています。団地に住んでいる人とは皆長い付き合いで、定期的に公区ごとに集まって話し合いをすることもありません。思ったことや感じたことを伝え合い、気軽に相談し合える関係を大切にしています。

見守りはさりげなく

小林さんは、同じ団地の1人暮らしの足の悪いおばあちゃんのことを気にかけていました。毎朝のゴミ出しは、亡くなった旦那さんが担っていたよう、おばあちゃんが一人でゴミ出しをしている様子を心配して、小林さんが「ゴミ出しへルプカード」を考案し、「ゴミを出すのが難しい時は、このへルプカードをドアノブにかけておいて」とおばあちゃんに声をかけました。

おばあちゃん宅のドアノブに「ゴミ出しHELPカード」がかかっているときには、小林さんがおばあちゃん宅のゴミも一緒にゴミステーションへ運んでいます。

「資源ごみなど、かさばって量が多い時はとても助かる」とおばあちゃん。「インターホンを押して訪ねるよりも、もっと自然な見守り活動になると思う」と小林さん。実際にゴミ出しを手伝ってくれた人もおり、「ご近所はきつと見てくれていて、支え合って暮らしていきたい」と笑顔で語ってくれました。

暮らしやすさを目指して

小林さんが住む団地の1階のほとんどが高齢者であり、回覧板を届ける時には階段を上らなければなりません。足腰の悪い方も多く、高齢者が苦勞しているのを知った小林さんは、回覧板をもっとスムーズに回すことができるように「回覧板回収BOX」を考案しました。

1階の高齢者が読み終えた回覧板を「回覧板回収BOX」に入れて、自宅ドア横の手すりに掛けておくと、2階の階段のすぐそばの人が回収し、2階、3階の人たちに回すという仕組み。「回覧板回収BOX」を活用するにあた

り、隣近所に手紙を配り協力を呼びかけました。小林さんの住む団地では現在もこの仕組みを活用しています。

思いやりの心を大切に

小林さんの暮らしぶりから、団地での日常的な関わりが見えてきました。毎朝挨拶を交わすことで、お互いの自然な見守りにつながっています。困った時に気軽に声をかけ合える関係が、住み慣れた地域での住みよい暮らしを支えています。





仲間と集い、語り合う時間



幕別町札内豊町に住んでいる山田雅子さん。町内に住むご近所の仲間4人で、月2回温泉に集まっています。4人は以前、毎週水曜日にミバレーをしており、「帰りに汗を流して帰ろう」と悠湯館に立ち寄ったのが「温泉の集い」のはじまりでした。山田さんが膝をケガしてミバレーに参加できなくなつてからも、仲間とのつながりは今も途切れることなく続いています。4人の予定が合わない時は、無理をせず行ける人だけで集まり、後日、「2人だけで寂しかったから、また一緒にいこう」と参加できなかった仲間にも声をかけています。

日中はそれぞれ家のことや仕事をしているため、集まるのはいつも夜の7時から8時頃。「皆より一足先に温泉に行つて、ランニングマシンで運動しようと思うけれど、何故かいつもギリギリになつちゃうの」と、山田さんは笑つて教えてくれました。

ゆつくりと流れる時間

「露天風呂から見える景色は最高だよ」と山田さん。お湯

に浸かると心身ともに安らぐことができるのだそう。温泉からあがつて仲間とアイスを食べながら、とりとめのない話から苦労話まで幅広く語り合います。「悩みがあつても、ここで皆と話して楽になればいいよね」と話す山田さん。1人で抱え込まず、気軽に話ができる関係が、4人の絆を強く結んでいます。

手書きのあたたかさ

山田さんは音更の絵手紙教室に通っています。メンバーは5名程で、それぞれ自宅で作れた野菜やお花など、季節のものを持ち寄つて材料にしています。「先生や友達から絵手紙をもらうことが嬉しくて、大切に保管しているんだ」とのこと。山田さんは帯広のグループホームで暮らす叔母に、月に1度絵手紙を送っているそうで、「叔母に喜んでもらえることが、私の励みにもなる」と照れながらお話ししてくれました。

特別なことは何も無い

「ただ仲間と集まつておしゃ



べりして、お絵かきして遊んでいるだけだよ」と山田さん。何気なく過ごしていた日常を振り返ると、かけがえのないつながりがたくさん見えてきました。定期的に顔を合わせる仲間がいることで、お互いの自然な見守り合いになつていきます。趣味活動で感性を磨くことで、日々の暮らしにも彩が生まれます。ありふれた日常生活の中ではあまり気づかないつながりや、仲間と共に日々を過ごす大切さを、山田さんに改めて教えていただきました。



人の輪の中で生きる



札内北町に住んでいる橋本信幸さん(71)。幕別町や帯広市などでボランティア活動を続けて約10年になります。また、趣味のパークゴルフは生活の一部になつているそうで、「朝と夕方のウォーキング代わりにパークゴルフをしている人も居るよ」と笑つてお話ししてくれました。

そんな橋本さん、最近、様々な活動をするなかで気になることがあり、「今は福祉の制度やサービスが整つてきたけれど、介護保険制度ができる前のようなつながりは少しずつ薄れてしまった」と真剣な表情で語ってくれました。

あたたかい居場所

橋本さんは、札内北町の老人クラブ「そよかぜクラブ」に加入しています。老人クラブの活動の他、クラブ内のサークル「ぬくもりの会」にも所属しています。「皆と出かけたり、お茶飲みをする時間を大切にしているよ」とお話ししてくれたのは、「ぬくもりの会」世話人の嘉藤順子さん。「ぬくもりの会」では、近隣センター

で茶話会を開いてお喋りをしたり、おにぎりを買つてきて皆で食べたたりと、自由に交流しています。誰もが気軽に顔を出すことができる雰囲気です。ぬくもりの会に来ると、何気ない会話をしながら情報交換ができます。最近顔を出さなくなつた仲間には心配して声をかけたりと、日頃から顔を合わせることで、ちょっとした変化にも気づくことができます。

地域に出かける

「退職後、何年か経つたら老人クラブに入ろうかなという人がよくいるけど、自分でも気づかないうちに社会性、社交性はどんどん衰えて行つて、地域であつという間に孤立してしまふんだよね。特に男性は定年退職後、なるべく早く地域の集まりに顔を出すことが大切だと思う。仕事はリタイアしても、人とのつながりにブランクを空けないほうがいい」と語る橋本さん。

橋本さんに、元気の秘訣をお聞きしてみました。「生活

にメリハリをつけて趣味に没頭したり、たまには気の置けない仲間と出かけたりしているよ。孫と一緒に遊ぶこともあるかな。」
人とのつながりを絶やさずに日々を過ごしていくことが、橋本さんにとって住み慣れた場所で自分らしく元気で暮らしていける秘訣となっていました。





心と身体に労りを



幕別町依田にある老人福祉センターには、幕別町で暮らす人々がたくさん集まっています。65歳以上の町民は無料で温泉に入ることができます。温泉のも、魅力の1つです。温泉の利用者は60代〜80代が多く、1日200人ほどが日々の疲れを癒しに訪れています。センターでの過ごし方は人それぞれ。午前中に来て体操に参加したり、持ってきたお弁当を広げて仲間とおしゃべりを楽しむ姿も見られます。

管理人の斎 則義さん(66)は、「温泉に来てくれた人と楽しくおしゃべりする時間が大切」と教えてくれました。管理人のお仕事は、センターの草刈りから室内の清掃、温泉の整備まで幅広いのだそう。「忙しい時でも、皆とおしゃべりすることで発散できるよ」と斎さん。以前、1人で温泉に来ていた90代の女性がお風呂場で倒れた時は、「すぐに周りの人が気づいてくれて、救急車を呼ぶことができた。皆と一緒大きなお風呂に入ることが安心安全にもつながる」と力強く語ってくれました。

休憩室でひと休み

「仲間としゃべって、ひと休ませてから帰るんだ」と教えてくれたのは80代の鈴木さん。センターの温泉にはだいたい15時頃に来ています。自宅のお風呂より温泉に入った方が、体の芯から温まるのだそうです。「顔なじみの仲間とくだらない話をしてるよ」と、休憩室の椅子に座って涼みながら、仲間と情報交換をしたり、冗談を言い合いながら過ごしています。「これでビールがあれば最高！」と笑顔でお話してくれました。

鈴木さんの温泉友達の70代の高久さんは、「脱衣所があたたかいので、湯冷めをする心配がないんだ」と話され、長生きの秘訣をお聞きすると、「温泉の効果じゃないかな？」と笑いながら答えてくれました。

奥さんと一緒に温泉に通う80代の阿部さんは、「ここで皆と話をするのがなにより楽しい」と語ってくれました。

温泉以外の効能

「夜に1人でお風呂に入っている時、何かあったらどうしよう」と不安を感じている人でも、誰かが近くに居る環境であれば、安心してゆっくりとお風呂に入ることができます。入浴後には休憩室で談笑し、お互いに顔を合わせることで自然な安否確認にもつながっています。昔からある老人福祉センターですが、地域の人たちにとってかけがえのないつながりを育む働きが、ここにはたくさんありました。



心のこもったあたたかい場所



忠類の幸町に住んでいる遠藤光江さん(73)。生まれ育った忠類をとっても大切に思っています。「忠類はみんな知り合いで、家族がたくさんいるような感覚」なんだとか。普段からの近所付き合いはあきらめず、実はそれほど密にやりとりがあるわけではないのだそう。しかし、「いざという時には団結力でつながることができると、忠類のいいところ」と教えてくれました。

忠類の自治会婦人部がなくなったことをきっかけに、「何もなくなるのは寂しい」という思いから、「しらかばの会」が結成されました。60代から80代が活躍しており、遠藤さんは結成当初からのメンバーです。会の仲間と地域の行事に参加して手作りのお赤飯を販売したり、1人暮らしの高齢者を対象に月に1度、食事づくりのボランティア活動をしています。「外に出て色んな人と顔を合わせることが、日々の刺激になっっている。地域の行事やつながりを細らせないように、次につないでいきたいいな」と笑顔で思い

を語ってくれました。

料理で育む人の縁

「元気が出ない時でも、皆と一緒に食事を作るとパワーが湧いてくる」と遠藤さん。忠類に住んでいる女性たちが集う、年に1度のお食事会を楽しみにしているそうです。日中お仕事をしている人も多く、「なかなか会える機会が少ないよね」という声をきっかけに、平成26年頃から女性たちの食事会が始まりました。毎年15名ほどが参加しており、「皆でわいわい過ごせるのが楽しい」とのこと。料理の話に花が咲き、漬物のつけ方を教えてもらうことも。「人生の先輩からお料理や暮らしの知恵を教えてもらえるんだよね」

暮らしを楽しむ

「近所の人と立ち話をし過ぎて時間が大切」と話す遠藤さん。「たまに自宅の車庫に野菜のおすそ分けが置いてあって、すごく助かっているんだ」と嬉しそうな笑顔を見せてくれました。遠藤さんの

暮らしぶりから、近所同士の何気ないつながりが見えてきました。仲間と一緒大好きなお料理を続けられることが、遠藤さんにとっての健康づくりになっていました。



出前講座 地域のお宝講座

今回「まちびと」でご紹介した地域のお宝はいかがだったでしょうか。幕別町社会福祉協議会では、地域のお宝の価値を広く伝えるため、皆さんのお近くにお邪魔して、地域のお宝をご紹介させていただく「地域のお宝講座」を行っています。

この講座では、紙面では書ききれなかった取材の裏話や面白エピソードに加え、紙面以外に取材したお宝情報など、写真や動画を用いてスライドや紙芝居でわかりやすくお伝えします。公区や町内会、老人クラブなどで「地域づくり、支え合いの仕組みづくり」に関心のある方へおすすめのご講座となっておりますので、ぜひこの機会に「地域のお宝講座」をご活用ください。



- 講座名：**「地域のお宝講座」**
- 対象：おおむね10人以上のグループや団体
- 実施時間：原則として平日の午前9時から午後5時までの間で、だいたい1時間程度とします（短縮・延長等ご相談に応じます）
- 料金：**無料**（会場使用料等はご負担いただきますようお願い致します）
- 申込方法：「ふれあい出前講座利用申込書」に必要事項をご記入の上、開催希望日の1カ月前までに提出してください（電話・FAX・Eメールでも受付可能です）



編集後記

取材を通して皆さんの日常に触れて、普段の暮らしの中にあるかけがえのない「つながり」をたくさん見つけることができました。取材時はいつもドキドキしている私ですが、皆さんの笑顔がいつも優しく背中を押してくれました。日頃のご近所づきあいや玄関先での立ち話など、顔の見える関係づくりが人の輪を広げていきます。この「まちびと」の冊子を読んで、幕別町に住む多くの方が「つながり」の価値に気づき、地域の中でいきいき暮らしていけるよう、今後も取材を続けていきたいと思えます。

お宝取材に協力して下さった全ての方に感謝申し上げます。



取材/編集
伊藤 瑞恵

地域のお宝情報を募集しています!!

皆さんの暮らしの中にも、お宝はありませんか? 「いつも2、3人で集まってお茶飲みをしているよ」「毎日畑に出ているおじいちゃんを知っているよ」など、普段の何気ない暮らしの中にこそ、素敵なお宝が隠れています。皆さんの身近にあるお宝情報がございましたら、ぜひ幕別町社会福祉協議会まで情報をお寄せください。

- 発行日/2020年4月 ●発行/幕別町社会福祉協議会 幕別町新町122番地の1
- お問い合わせ/TEL(0155)55-3800 FAX(0155)55-2115

