まちびと

— vol.3 —

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ていきます。

まくべつで「つながり合う暮らし」を考える

生活支援体制整備事業とは

人々の暮らしの中にある生活課題（生活する上での困りごと）は、かつては家族や地域共同体による助け合いにより支えられていました。しかし、次第に都市化や核家族化が進み、支え合いの力が弱くなることで、従来の公的サービスだけではなく、民間のサービス業者（配食サービス、クリーニング、冠婚葬祭など）の参入も見られるようになりました。さらに、２０００年に介護保険制度の運用が始まると、介護を社会全体で担っていくという考え方が広まり、介護サービスはかつての家族中心から社会全体の課題として捉えられるようになりました。

しかし、生活課題は介護だけではなく、高齢者においては普段の買い物やゴミ出し、冬期の除雪問題、社会参加の機会減少など、介護保険では対応できない課題も多く残されています。加えて、急速な少子高齢化による地域の担い手不足も深刻化するようになり、特に人口規模が小さな自治体は、サービス事業者が存在しないといった事態も生まれています。様々なサービスが公的にも民間業者からも提供されることで生活は便利になりましたが、一方で生活は個人化が進み、隣近所とのつながりが希薄化する時代となってしまいました。

生活支援体制整備事業とは、専門的な福祉課題は公的福祉サービスで対応するという原則を踏まえつつ、地域住民やボランティア、ＮＰＯ法人、一般企業等が行政と協力して「新たな支え合い」をつくることによって、地域全体で多様な生活課題の共有・解決を行おうとする取り組みです。この「新たな支え合い」は、かつての地域共同体による相互扶助の関係を取り戻すのではなく、専門職による支援も含め、地域の様々な主体がつながり合うことで、支え合いの関係を築くことを目指しています。

生活支援コーディネーターと幕別町での取り組み

生活支援コーディネーターは、文字通り地域の人々を結びつけるために、様々なコーディネート（調整）を行うことを目的に配置されています。地域の様々な主体がつながり合う関係を築くためには、まず地域にどのような人が居て、何ができるのか、何ができないかを正しく知る必要があります。

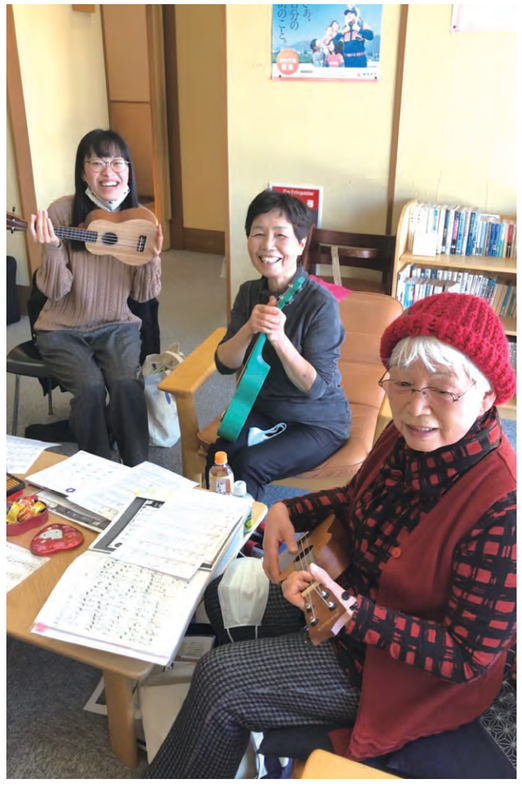
幕別町は幕別、札内、忠類と大きく3地域に分かれており、それぞれの歴史や住んでいる人の年齢、職種なども異なっています。そのため、幕別町全体で均一に仕組みづくりを進めるのではなく、まずそれぞれの地域の実情を丁寧に把握し、支え合いの機運を町民全体で共有していきたいと考えております。

幕別町における生活支援体制整備事業では、それぞれの地域に備わっている力に着目して、「つながり合う暮らし」をつくるためにはどうすればよいか、後世に残したい地域の姿はどのようなものであるかを、皆さんとともに考えていきたいと思っております。

改めて身近な支え合いを考える

普段の暮らしの中には、日頃あまり意識せずに行われている様々な支え合いがあり、それこそが「地域のお宝」と呼ばれ、現在注目されています。例えば、介護予防を目的としていなくても、高い介護予防効果が見込める日常の活動（畑仕事・庭仕事・山仕事など）や、福祉的な目的で開かれるサロンではないけれど、結果的に孤立防止や良好な住民関係の構築につながる集いの場（趣味・スポーツなどのサークル、日常のお茶飲みといった生活習慣・文化など）が、お宝としてあげられます。

このように、意外と「支え合い」は身近なものとして、私たちの暮らしの中に存在しています。お宝の大切さに気づき、それを分かち合うことで、高齢になっても、多少身体の調子が悪くても、できるだけ長く住み慣れた地域で暮らし続けるための知恵や工夫を学ぶことができます。お宝を守り、受け継ぎ、増やしていくためには、私たち自身が身の回りにあるお宝をあたたかく見守り、応援する気持ちが何よりも大切です。



また、介護や福祉等の専門職が、お宝の意味や価値を知ることで「その人らしい暮らし」を尊重し、介護サービスを併用しながらも地域でつながり合う暮らしのあり方を考えることもできます。

次の世代へお宝を伝えていく

人々の暮らしの中にあるお宝を探し出すため、令和２年８月に幕別清陵高校生の皆さんと「地域のお宝取材」を行いました。そして取材を通して知り得た「お宝」を地域の皆さんに広くお伝えするため、11月には「お宝発表会」を開催しました。当日は、お宝取材に参加した高校生や、実際にインタビューに応じてくださった地域の方々にもお越しいただき、おうち時間の活かし方や、ご近所仲間との過ごし方についてお話していただきました。コロナ禍ではありましたが、数多くの皆さんにご参加いただき、本当に感謝しております。「隣近所で声をかけ合える関係っていいよね」「気配り、心配りを大事にしようと思ったよ」と、あたたかいお言葉がたくさん寄せられました。コロナ禍でもこれまで紡いできた大切な地域のつながりを胸に、自分らしくいきいき暮らす皆さんのお姿は、とても輝いて見えました。

つながりをあきらめない

「皆に会えなくなって、普段の生活がいかに大切か身に染みた」「道行く人が、大切に育てた庭のお花を褒めてくれて嬉しかった」など、これまで紡いできたご近所同士の何気ない交流が、コロナ禍でもお互いを気にかけ合う関係をつないでくれています。

この冊子には、感染予防のためにお互いの距離はとっても、心の距離は離れることなく、つながりを保ちながら暮らしていくための地域のお宝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。

まくべつで見つけた地域のお宝

令和2年8月22日(土)、23日(日)の2日間にわたり、幕別清陵高校生9名にご協力いただき、忠類・幕別・札内にて「お宝取材」を実施しました。本取材は、高校生の皆さんが「地域のお宝」に触れ、「つながり合う暮らし」の大切さに気づき、ひいては「地域のお宝」を後世へ受け継いでいくきっかけとなることを目的に開催しました。

1日目 忠類地区

1日目は、高校生6名と一緒に忠類地区へ取材に行きました。忠類への移動中、車内で自己紹介をしたり、お宝取材の流れについて確認しながら過ごしています。忠類地区では、5名の方にお話をお伺いしています。午前中に、忠類のせせらぎ団地緑地の草刈りボランティアとして活動している「せせらぎ地域ボランティアの会」の皆さんにお話をお聞きしました。青空の下で皆さんの日頃の暮らしぶり、友人とのつながり等について教えていただくうちに、高校生も段々と打ち解け、「草刈りを始めたきっかけは?」「活動を長く続ける理由を知りたい」とキラキラした笑顔で質問する様子が見られました。

午後には、忠類の地域を盛り上げようと地域おこしに力を入れている五十嵐克幸さんや、忠類の特産品であるゆり根を使った郷土料理づくりで友人との交流を深めている鈴木亜希子さんにお越しいただき、活動をはじめたきっかけや、地元である忠類への思い等について、お話を聞かせていただきました。高校生からは、「幼い頃は何気なくお祭りに参加していたけれど、地域を盛り上げてくれていた人達の活動の思いを知ることができて嬉しい」という声もありました。

2日目 幕別・札内地区

2日目には、高校生3名と一緒に、幕別・札内地区を中心に、9名の方にお話をお伺いしています。午前は、幕別北コミュニティセンターにて、地域の仲間とミニバレーやテニポンで健康づくりをしている皆さんに、スポーツの魅力や仲間との過ごし方についてインタビューを実施しました。午後には、札内コミュニティプラザにて、長年地域の民生委員として活躍している安藤幸夫さんへ取材を行い、隣近所とのつながりエピソードを聞かせていただきました。2日目の最後には、日新近隣センターで開催されている日新サロン代表の角田武さんのもとへお伺いしました。サロンの効果や、農村地域ならではのつながりについて教えていただきました。日新サロンは、子どもを連れたご家族や、外国人の方も一緒に交流を深める等、誰もが気軽に集まることのできる居場所となっていました。

◎取材を終えて

町民の方から教えていただいたお話の中には、草刈りでの環境整備、趣味仲間との交流、地域おこし等、様々な活動がございましたが、いずれも地域での「つながり」が支え合いの基盤として重要であることや、「思いやりの声かけ」が周囲とのつながりを育むための原動力になっているということを学ばせていただきました。

取材に参加した高校生からは、「お母さんがご近所におすそ分けを持っていくのを見たことがある」「あまり気に留めたことはなかったけれど、これってつながり作りになっていたんだ!」「おばあちゃんが朝早くに交通安全のボランティアをしているけれど、その表情はいつもいきいきしていたなぁ」等、日々の暮らしの中にある何気ない「つながり」に改めて気づいたという声が寄せられました。

お宝取材の後日談

令和3年1月28日(木)に、幕別清陵高校生の皆さんと「地域のお宝取材」の振り返りを実施しました。お宝取材で感じたことや、身近にあるつながり・支え合い(＝お宝)エピソード等について、高校生の皆さんにインタビューしました。お宝取材を終えた皆さんから、地域に一歩踏み出すことで見えてきた「地域のお宝」をたくさん教えていただきました。

ー お宝取材に参加する前と後で、皆さんの心の変化や普段の暮らしに影響していることはありますか?

本田　取材に行って、地域で協力することの大切さに気づきました。友達や家族に何かしてもらった時に「ありがとう」と感謝の気持ちを言葉にして伝えることが多くなりました。

本田　怜蒼さん

ー 自分の気持ちを言葉にして相手に伝えることって、なかなか難しいですよね。地域の人達が日頃から感謝を伝え合っている姿、私も見習いたいです。皆さんの周りにある「お宝的エピソード」があれば、ぜひ教えてください。

佐野　小学校で交通安全のボランティアをしているおじいちゃんを知っています。朝、いつも犬を連れて交通安全の旗を持ち、小学生に挨拶してくれています。犬を連れてくることで、動物とのふれあいもあって、小学生がいつも朝笑顔になるんです。

ー そのおじいちゃんは、犬のお散歩をしつつ交通安全のボランティアに参加しているのですか?

佐野　そうだと思います。おじいちゃんを見つけると、小学生が嬉しそうに駆け寄っていました。もしもおじいちゃんの姿が数日見えなかったら、「最近、犬を連れたおじいちゃん居ないね」と、小学生がちょっとした異変に気づいてくれるかも。

佐野　美桜さん

ー 高校生の皆さん自身がお宝の価値に気づくことで、身近にいるご家族やご近所さんの日頃の活動を応援することにもつながります。小学校の通学路で犬の散歩をしながら見守りをしている男性は、毎朝子ども達の笑顔に元気をもらっているでしょうし、町内会の集まりに参加した人々は、きっとお菓子を囲んで和やかな時間を過ごされたのではないでしょうか。高校生の皆さんが地域の活動に興味を持ってくれる、ご自分の生活の中にあるちょっとしたつながりに気づいてくれることこそが、地域にとってかけがえのないお宝になると思っています。

河合　優人さん

川合　以前、町内会でちょっとした集まりがあった時に、近くに住む人が「これ、皆で食べて」とお菓子を持ってきてくれたみたいです。皆でお菓子を分け合うことで、話のきっかけが生まれるんじゃないかなと思いました。

お宝生活❶

団地の美化活動で育む、ご近所仲間とのつながり

左から佐藤さん、長谷川さん、小澤さん、阿部さん

忠類のせせらぎ団地で暮らしている小澤勝彦さん(76)は、「せせらぎ地域ボランティアの会」の会長を務めています。毎年、会の仲間と協力して、せせらぎ団地緑地広場の草刈りを行っています。「せせらぎ地域ボランティアの会」は、平成17年6月頃に設立されました。設立当初は、草木が生い茂り、緑地は荒れ放題だったそうです。「忠類の美しい景観を守りたい」という強い思いに共鳴した仲間が集まり、現在はせせらぎ団地で暮らす36世帯が会に加入しています。小澤さんは、「会の仲間と顔を合わせて話をすることで、元気になれる」と笑顔でお話してくれました。

仲間との出会いを大切に

「せせらぎ地域ボランティアの会」副会長の佐藤栄さん(76)は、自然豊かな忠類の土地に憧れて、平成20年に東京から移住してきました。団地で暮らし始めて、「同じ地域のご近所さんと仲良くなりたいな」と思っていた時、ちょうど団地緑地の草刈りをしている会の活動を目にしたのだそうです。「草刈りなら自分にもできるかもしれない」と思った佐藤さんは、思い切って「せせらぎ地域ボランティアの会」に入会し、一緒に緑地の草刈りをするようになったそうです。会の仲間と協力して活動を続けるうち、だんだんと打ち解け、今では会の仲間は佐藤さんにとって、信頼できるかけがえのない友人になりました。

「せせらぎ地域ボランティアの会」会計担当の阿部正洋さん(73)は、設立当初からのメンバーであり、せせらぎ団地緑地の成長を長年見守ってきました。草刈り部隊として本格的に会に参加するようになって、「以前よりも同じ地域に住むご近所さんの顔がわかるようになってきた」と嬉しそうにお話してくれました。

自然を愛し、人を敬う

佐藤さんは「もしも緑地がなかったら、仲間とつながることもできなかったかもしれない」と力強く語ってくれました。会の活動で綺麗になった緑地を見て、「これはずっと残していきたい大事な景色だ」という声が団地に住む方々からたくさん寄せられたそうです。当初、緑地の美化を目的に始まった活動はやがて、団地に住む人々の結びつきを強め、ご近所同士のあたたかい関係づくりにもつながっていました。

お宝生活②

隣近所とのつながりが生む、日頃からの挨拶

札内で暮らしている安藤幸夫さん(76)は、「定年後もネクタイを締めて出て行けるところがあるといいな」と思い、定年の少し前から「まくべつ混声合唱団」に入団しました。合唱団の練習は、毎週木曜日の夜7時から、札内コミュニティプラザでアルコール消毒やこまめな換気など、感染対策を徹底しながら活動しています。安藤さんは「コロナで憂鬱になるけれど、皆と歌うことで元気になれるんだ」と笑顔で教えてくれました。毎年行われている合唱団の演奏会は、コロナの影響で中止となってしまいましたが、安藤さんはおうち時間を活用して、歌の自主練習に励んでいるそうです。「また皆とステージで歌える日を夢見て、頑張るよ」とお話してくれました。

日頃からの信頼がつなぐ

安藤さんは、地域の民生委員を約10年務めています。登校中の小学生と挨拶を交わしながら、「昔、見守りをしていた子ども達が、今は高校生になっていると思うと、感慨深いものがあるね」と嬉しそうにお話してくれました。小学校の行事に顔を出すと、子ども達のほうから元気に挨拶をしてくれるのだそう。「顔を覚えてもらうことで、もしもの時に少しでも力になれたらいいな」と思っているそうです。また、ご近所に、安藤さんが訪問するといつも気さくに迎えてくれる男性の方がいたそうです。しかし、その日は玄関から声をかけても反応がなく、一生懸命どこかに電話をかけている様子でした。

何かおかしいと感じた安藤さんは、思い切って自宅に上がり、お話を聞いてみたそうです。すると、身内を装った不審な電話に翻弄され、困り果てているところでした。安藤さんは電話をかわり、はっきりと落ち着いた口調で対応したところ、すぐに電話が切れて、間一髪で詐欺の被害を食い止めることができました。日頃からの信頼関係があったからこそ、いざという時にも寄り添うことができました。

あたたかい見守り合い

安藤さんは、「私自身も、ご近所さんに見守られながら暮らしているよ」と教えてくれました。毎朝起きてお部屋のカーテンを開けることで、「私は今日も元気に暮らしているよ」とご近所に伝えるようにしているそうです。日頃から顔の見える関係を大切に暮らすことで、思いやりの心を忘れない、あたたかいつながりが地域の中にたくさん生まれていました。

お宝生活③

一期一会の出会いを大切に

左から井田さん、佐久間さん、佐藤さん、渡辺さん

忠類で暮らしている井田寿美恵さん(59)は、酪農を営む傍ら本州からの修学旅行生を受け入れ、乳しぼりやアイスバター作りなどの幅広いプログラムの酪農体験を行っています。井田さんは、「人とお話することが好きなの。学生さんから刺激をもらえるのがすごく楽しいよ」と教えてくれました。また、井田さんにとって忠類の酪農仲間は大切な友人なのだそう。平成6年に、酪農仲間と「楽苦能会(らくのうかい)」を結成し、現在も年5、6回集まって酪農の勉強会をしています。「楽苦能会」には、「楽しさも苦しさも、自分の能力次第!」という意味が込められています。忠類のイベントで会の仲間と一緒にお汁粉を作って販売することもありました。信頼している仲間と一緒にお喋りしながら過ごせることが、井田さんにとって一番の癒しの時間になっています。

食べることは生きること

井田さんは「70歳になったら、町のお総菜屋さんをやってみたいの」と教えてくれました。旦那さんを亡くして一人暮らしになった女性が、料理に張り合いがなくなって、次第に食生活に偏りが見られて栄養失調になるという話をよく聞くそうです。「気軽に立ち寄れて、皆で一緒にご飯を食べることのできる空間を作りたいな」「お惣菜屋さんのキッチンで試作品を作って皆で食べ比べをしたら面白そうだよね」と笑顔でお話してくれました。普段から、「これって手作りできるのかな?」とご近所仲間に相談したり、時には一緒に作ってみたりと、食を通したつながりを大切に過ごしています。

つながりはいつもそばに

毎年楽しみにしていた忠類のイベントが、新型コロナウイルス感染拡大により、今年度はほとんど中止になってしまいました。井田さんは最近会っていない友人に電話をかけて、「元気にしてる?顔が見たいな」と積極的に声をかけているそうです。「電話をありがとう。今、道の駅で買い物してるよ」と聞くと、「じゃあ私も買い物に行こうかな。立ち話でもしようよ」と少しの時間でも顔を合わせて、お互いを励まし合っています。コロナの影響でなかなか会えない状況でも、これまで育んできた気軽に言葉を交わすことができる関係が、日々の暮らしを豊かにしてくれています。

お宝生活④

日々の暮らしを支えてくれる仲間との絆

幕別町の農業者トレーニングセンターでは、毎週火・金の午後1時から「わくわくテニポン」の皆さんがわいわい楽しく活動しています。「わくわくテニポン」代表の平澤文雄さんは、「皆とテニポンをすることで、運動不足の解消や自宅に籠りがちな生活の改善にもなっているよ」と笑顔で教えてくれました。

仲間の存在が背中を押してくれる

「わくわくテニポン」の参加者は60代～90代の約22名で、入室前のアルコール消毒やこまめな換気、活動時間の短縮などのコロナ感染対策を徹底しながら活動しています。休憩時間にはお互いに距離を取りながら水分補給をして、最近のニュースやおすすめのお料理の話をしたり、お互いの体調を気遣いながら過ごしています。鯨岡明子さんは、「1人での運動はなかなか続かないけど、皆と一緒だから長続きするの」とニコニコしながらお話してくれました。定期的にテニポン仲間と顔を合わせてお喋りすることで、自然と心が穏やかになり、笑顔になれるのだそう。「わくわくテニポン」の皆さんは、テニポンの会以外でも、ご近所に住む仲間におすそ分けを届けに行ったり、自宅の前で何気ない立ち話をしているそうです。日頃から顔の見える関係があることで、地域での孤立予防にもつながっています。「普段から気軽に声をかけ合える仲間がいることは、とても心強いよ」と鯨岡さんが教えてくれました。

普段の暮らしが幸せ

テニポン仲間と毎週身体を動かすことで、運動不足の解消やリフレッシュ効果が期待できます。「今日は用事があって行けないんだ」という欠席の連絡も、実はさりげない安否確認にもなっているのです。お互いを思いやり、励まし合って過ごしている「わくわくテニポン」には、毎日をいきいきと過ごしている皆さんのあたたかい笑顔がたくさんありました。

お宝生活⑤

農村地域をつなぐさりげない心配り

幕別町日新で暮らす角田武さん(78)さんは、今も現役で農家のお仕事に携わっています。現在は息子さんが経営を担っていますが、角田さんも畑作業で身体を動かし、毎日の健康づくりを意識しています。角田さんは、日新近隣センターで開催されている「日新サロン」の代表を務めています。日新サロンは平成25年4月頃から開設されました。「日新地区の高齢者だけではなく、若い世代も皆一緒に分け隔てなく集まれる場所をつくりたい」という思いが、設立当初からずっと受け継がれています。子どもを連れたご家族や、外国人の方も一緒にサロンで交流を深める等、誰もが気軽に集まることのできる居場所となっています。

皆の笑顔に癒されて

日新サロン設立当初からサロンに通う白木アサコさん(80)は、体調が優れず気持ちが落ち込んでいた時も、サロン仲間に励まされて元気をもらったそうです。「ここに来て皆とお喋りすると、気持ちが晴れやかになるの」と笑って教えてくれました。日新サロンは、家と家の間に大きな畑が広がる農村地域ですが、離れていても何となく「電気がついているかな」と窓から外を眺めたり、畑作業のついでにご近所さんを訪ねて「元気にしてた?」と声をかけることもあるそうです。いつでも気軽に行き来できるあたたかい関係性が、日新で暮らす皆さんの絆をつないでくれています。

日新近隣センターの周りは畑なので、窓を全開にして歌っても苦情がくることはありません。感染予防に努めながらも、つながりを諦めずに交流を続けています。

思いやりの見守り合い

日新地区は、家と家の間に大きな畑が広がる農村地域ですが、離れていても何となく「電気がついているかな」と窓から外を眺めたり、畑作業のついでにご近所さんを訪ねて「元気にしてた?」と声をかけることもあるそうです。いつでも気軽に行き来できるあたたかい関係性が、日新で暮らす皆さんの絆をつないでくれています。

お宝生活⑥

地域おこしで町を元気に！楽しむ気持ちが一番大事

忠類で暮らしている五十嵐克幸さん(58)は、信頼する忠類の仲間と共に、「忠類再発見サポートクラブディスカバリーの会」として活動しています。平成18年の忠類村と幕別町の合併を機に、「忠類の良いところをずっと残していきたい」という思いで、地域のお祭りを盛り上げたり、子ども達の思い出作りのために活動を重ねてきました。「どうすれば忠類でより楽しく暮らしていけるのかを皆と一緒に考えるのが楽しい」と五十嵐さんがお話してくれました。

楽しさを皆でおすそ分け

今年度はコロナの影響で、忠類で行われていた様々な行事が中止となってしまいましたが、感染対策を充分に意識しながらも、仲間と語り合う時間は大切に、諦めずにつながっていきたいとお話してくれました。五十嵐さんは、何かを始める時、まずは活動している自分達が心から楽しむことをモットーにしているそうです。「なんだか面白そうだね」と周りに集まってきてくれた人とも楽しさを共有して、交流の輪を広げています。

これまでディスカバリーの会として活動していて、一番嬉しかったことを五十嵐さんにお聞きしてみました。毎年2月に行われる「忠類ナウマン全道そり大会」で、1人の男性が五十嵐さんに「子どもの時に一度、忠類のそり大会に出たことがあるんです」と声をかけてくれたそうです。「すごく思い出深かったので、大人になって今度は自分の子どもを連れてきました」と、親子でそり大会に参加しに来てくれたのだそう。「忠類の行事を一つ一つ大切に、長く続けていたからこそ出会えたんだな」と、五十嵐さんはとてもあたたかい気持ちになったそうです。

子ども達に見せたい背中

五十嵐さんは、「忠類で育った子ども達がいつか進学や就職で忠類を離れ、別の土地に行ったとしても、自分の故郷に誇りを持って暮らしてほしい」と笑顔でお話してくれました。そのためにも、今忠類で暮らしている子ども達自身が、自分の住む町のいいところをたくさん見て、聞いて、感じてもらう必要があるとお話してくれました。「未来ある大切な子ども達に、大人達が楽しんで活動している背中を見てもらえたら嬉しいな」とニコニコしながらお話してくれました。

お宝生活⑦

気にかけている思いを、1人1人に伝えたい

幕別町旭町で暮らしている市丸珠己さん(85)は、毎月第2・4火曜日の13時半から幕別北コミュニティセンターで集い、歌やゲームを通して交流している「あさひまちサロン」の代表を務めています。そんな楽しく賑やかなサロンも新型コロナ感染予防のため、一時休会となっていた時期もありました。市丸さんは、「自宅に籠ってばかりでは皆気が滅入ってしまうと思う。皆に何かメッセージを送る方法はないだろうか」と思案していたそうです。そこで思いついたのが、FAXや手紙で励ましの言葉を伝えることでした。「何か困ったことはない？元気を出して頑張ろう」と手書きのメッセージを作ってFAXを送ったり、相田みつをの詩集からお気に入りの詩を選んで届けたりと、サロン仲間に励ましやエールを送りました。受け取った仲間からは、「うれしかったよ、ありがとう」と喜びの声があったそうです。市丸さんも詩集から皆に送る詩を選んでいるうち、あまり気に留めていなかった「あたりまえ」を綴った詩に心を打たれ、日々の出来事が大切に思えてきたのだそう。「皆に会えなくなって、普段の生活がいかに大切か身に染みた」と市丸さん。これからも仲間との縁を大切にしたいと笑顔でそう教えてくれました。

やさしい音色に癒されて

市丸さんは、コロナの影響で増えたお家時間を活かして、人生で初めてウクレレ演奏に挑戦しています。五線譜の楽譜を自分で書いてみたり、弦楽器のコードを覚えたりと、楽しみながらも努力を欠かしません。今では、サロン仲間と誘い合わせて、月に1、2回ほど練習を重ねています。「ポロンポロンと優しく響く音が心地よくて、落ち着くの」とウクレレを胸に抱きながら、楽しそうにお話してくれました。市丸さんの暮らしぶりから、ご近所仲間とのつながりの大切さが見えてきました。何気ない電話のやりとりや立ち話が、お互いの情報交換の場となっていたり、新しく始めた趣味が、日々の癒しの時間になったりと、コロナ禍でも前向きに過ごす市丸さんは、とても輝いて見えました。

お宝生活⑧

気軽に作れる一品料理で暮らしを豊かに

左から伊藤さん、鈴木さん、斎藤さん

忠類で暮らしている鈴木亜希子さん(44)は、以前、子育てに関する本を読んでいた時に、「どんな本がいいのかな、ネットの情報はたくさんあって、どれが正しいのかわからないなぁ」と悩んでいたそうです。「皆が気軽に集まれる場所があれば、子育ての話や、日々の献立の話ができるのでは」という思いがきっかけとなり、「結の会」に加わることにしました。「結の会」は、30代～70代の5名程で活動しており、メンバーは忠類在住者に限らず、お料理に興味がある人が気軽に集まり、手作りのあったかお料理を通して仲間との交流を深めています。会の仲間と月に1度顔を合わせてお喋りをしたり、一緒におお料理を作って試食しながら、笑いの絶えない時間を過ごしているそうです。鈴木さんは、「心地よいメンバーで無理せず集まれるのがいいの」と嬉しそうにお話してくれました。

美味しい料理が元気の秘けつ

「結の会」は、毎年3月の第1日曜日に開催されている「女性まつり」を明るく楽しく盛り上げています。忠類の特産品であるゆり根を使ったお総菜やお菓子など、アイデア料理の試食会を行い、広く伝えていきたい料理を町民自身が決めるのだそうです。しかし、令和元年度と令和2年度は新型コロナの影響を受けて中止となってしまいました。それでも、この自粛期間を利用して、これまでの「女性まつり」で上位にランクインしたお料理を再現し、レシピ作りをしてはどうかというお話が出ているそうです。鈴木さんは、「地元の野菜や食材を使ったお料理を、自宅で気軽に作れるようになれば、もっとたくさんの人に親しみを感じてもらえると思うの」と笑顔で教えてくれました。

手作りお料理で心もあたたかく

コロナの影響で仲間と集う機会は以前より少なくなっていますが、鈴木さんは会の仲間とLINEで連絡を取り合いながら、励まし合って暮らしているそうです。「結の会」で学んだ料理を自宅でお子さんと一緒に作ることもあるそうで、各家庭で使う食材や調味料が違ったりと新しい発見が沢山あり、「自分もやってみよう!」とチャレンジするきっかけにもなっています。直接会って言葉を交わすことができなくても、これまで紡いできた仲間との絆は、いつも鈴木さんの心の支えになっています。

お宝生活⑨

暮らしを彩る癒しのガーデニング

札内で暮らしている三井雅子さん(70)のお宅には、色とりどりのお花が咲いています。毎朝5時に起きて、お花の水やりを欠かしません。もともとお花が好きだった三井さんは、コロナの影響で増えたおうち時間を活かして、これまで以上にガーデニングに力を入れ始めたそうです。育てたお花を持ってご近所さんのお宅を訪ねて、玄関先で立ち話をすることもありました。プランターや鉢植えには、動物や小人のかわいい置物が並び、道行く人々を癒してくれています。

にこにこ笑顔の力

三井さんは、数年前に股関節を手術しており、現在も通院しています。「人とお喋りすることがとっても好きなの」と笑顔で教えてくれました。待合室でただ黙って待っているのが嫌で、三井さんは隣の人と何気ないお喋りをするようになったそうです。「今日はあったかい日だね」「いつから通院しているの?」と何気なく言葉を交わすうちに、仲良くなった方が数名いらっしゃるそうです。「お喋りしている時に、笑顔を見せてくれるのがすごく嬉しいの」と三井さんがお話してくれました。「あなたとお喋りしていると元気が出るよ。明日は通院日じゃないの?」と声をかけてもらったことがすごく嬉しくて、「病院に行って色んな人に会えることも楽しみ」と教えてくれました。

お花が紡いだご近所とのつながり

毎年6月頃になると、三井さんの自宅周りには、とてもいい香りのナデシコが咲きます。三井さんのお向かいに住む子どもさんが、親御さんと一緒にお散歩をしていた時、「このお花、いい匂いがするね!」とお花を見に来てくれたそうです。「お花を見ながら子どもさんとお喋りをして、とっても癒されたよ」とお話してくれました。

コロナ禍であっても人との関わりを絶やさず、相手を思いやる気持ちを持つことで、より暮らしが豊かになっていきます。日頃から顔を合わせる関係があることで、お互いに元気を分け合うことができるのです。

三井さんのように、毎日外に出てお花のお手入れをすることで、「今日も私は元気に過ごしています」という様子をご近所さんに伝えることができます。病院の待ち時間に隣の人と二言二言交わすことで、お互いの近況報告の場にもつながります。コロナ対策は徹底しつつも、好きなことはあきらめず前向きに過ごす三井さんは、太陽のような笑顔で今日も周りを明るくしてくれています。

お宝生活⑩

感謝の気持ちを胸に

札内若草町第3公区を中心に活動している「札内若草町お助け隊」は、非常時でも地域の中で支え合える体制が必要であるという思いのもとに集ったメンバー約10名で、平成21年4月に結成されました。電球の交換や空き家の除雪、買い物支援など、「長年の知識や経験を生かしてボランティアで助け合う」ことを目標に、地域貢献を目指しています。お助け隊のトレードマークはオレンジのベストです。よく目立つため、作業中の隊員をいつも守ってくれています。

お互いの背中を預けて

お助け隊員はどなたも気さくな方ばかり。活動を続ける理由を尋ねると、「だって他にやることがないんだもん」「家にいるだけだもん」と冗談めかして教えてくれました。隊長の角田吉巨さんは、「お助け隊の皆は何でも話せる仲間だと思っているよ」とお話してくれました。家庭菜園で育てた野菜をおすそ分けしてもらったり、接ぎ木するのを手伝ってもらったりと、日頃から隊員同士で何気なくつながりを持っているのだそう。「お助け隊に入る前よりも、今の方が仲間としてお互いをより尊敬している」と隊員の加藤正行さんが教えてくれました。

ある大雪の日、お助け隊には朝から依頼が立て込んでおり、若草町の歩道の除雪になかなか取りかかれずにいたのだそう。その時、ご近所に住む女性たちが「日頃の感謝をお助け隊に伝えたい」とスコップを持って歩道の除雪をしてくれたそうです。事務局の米山一敏さんは、「すごく嬉しくて、心があたたかくなった」と笑顔で教えてくれました。お助け隊副隊長の佐々木房男さんは、「隊員だけではなくその家族や友人、同じ地域に住むご近所さんに支えられてここまでやって来られた。いつも頼りにしている民生委員さんの協力も心強いよ」と教えてくれました。

教えはずっと生き続ける

お助け隊が結成されてから約10年が経ちました。「隣近所の人がお互いに助け合うことで安心して暮らすことができるんだよ」という言葉は、2年前に亡くなった最年長の中島甚一隊員がよく語っていた言葉でした。普段から顔を合わせる機会があることで、お互いを思いやる心が生まれ、ご近所同士のながりを強く結んでくれます。「困った時はお互い様」という言葉を大切に、今日もお助け隊は若草の町を守っています。

お宝生活⑪

人のあたたかさに触れて

左から和田さん、田口さん、シーナさん

幕別町日新で暮らす和田厚恵さん(67)さんは、有限会社田口畜産の食堂で勤務しており、同じ職場で働く社員のシーナさん(24)と一緒にサロンに顔を出しています。和田さんは、日新地区のお祭りや集落の総会に出席していた時に、日新サロン代表の角田武さんに誘われて、サロンに通うようになったそうです。「サロンで知り合った人達に良くしてもらって、毎日楽しいよ」と和田さんが笑顔で教えてくれました。フィリピン出身のシーナさんは、もともと日本の歌が大好きで、サロンではよく日本語の歌を披露してくれるのだそう。和田さんは、「せっかく日本に来たのなら、楽しく過ごしてほしい」という思いで、同じ職場で働く外国人の同僚にもよく声をかけているそうです。

食事と笑顔は元気の源

和田さんは、田口畜産で働く多くの社員のために、心を込めて料理を作っています。「お昼休憩で戻ってきた皆が、少しでも元気になってくれたらいいな」と、笑顔でお迎えしているのだそう。「作った料理を喜んで食べてくれるのが、何よりも嬉しいよ」と教えてくれました。ある時、田口畜産の代表取締役である田口廣之さんは、公区の集まりに顔を出さなくなった男性を気にかけていました。その男性は体調を崩して入院することになったそうで、田口さんは「退院後も男性が地域で安心して暮らせる方法はないか」と思案していたそうです。そこで、食堂で勤務している和田さんに、「心配だから、様子を見に行ってくれるかい?」と相談し、従業員分のお弁当に加えてもう1つお弁当を作って届けるようになりました。昨年の冬頃から見守りを兼ねて、和田さんがお昼にお弁当を持って訪問しています。玄関先で「最近体調はどう?」と何気なく言葉を交わすうち、男性は元気を取り戻し、今では地域の中でお元気に過ごしているそうです。

手を取り合って

和田さんや田口さんの暮らしぶりから、身近な人を気遣う様子が見えてきました。外国から来た人も一緒に地域の人と楽しめたらいいな。昔から知っている人が1人暮らしになったから、どうしているかな?など、ほんの少しからはじまった相手を思いやる心が、今では地域全体を結ぶあたたかいつながりになっています。

お宝生活⑫

思いやりの気持ちを紡いで

忠類で暮らしている鈴木ヒメ子さん(88)は、幼い頃から編み物をする母親を見て育ち、現在でもご自宅で編み物を続けています。鈴木さんは、忠類のイベントで手作りの帽子やカバン等を販売している「出展者の会」のメンバーです。「出展者の会」は60代を中心に30代～80代が活躍しており、現役で編み物をされる鈴木さんのお姿は、他のメンバーの励みにもなっています。

手作りのあたたかさを伝えたい

鈴木さんは手作りした毛糸の靴下を忠類の道の駅に出品しています。娘さんが定期的に道の駅に通って、靴下の売り上げを確認してくれるそうです。「明るい色の靴下が人気なんだな」「靴下のデザインを少し工夫してみようかな」と、試行錯誤しながら1つ1つ丁寧に作っています。購入者からの要望に応じて、羊毛とアクリルを混ぜてより丈夫な靴下を作ることもありました。忠類の道の駅には地元の人だけでなく、北海道内外からの観光客も多く訪れています。靴下をお土産に選んでくれる人がいることが嬉しくて、編み物作業の原動力にもなっているのだと、鈴木さんは嬉しそうにお話してくれました。

鈴木さんはリウマチを患っており、現在でも空き時間にはテレビを観ながら手のマッサージを欠かしません。身体の調子に合わせて編み物をお休みすることもあり、無理をせず自分のペースで作業することを心がけています。高齢に伴い、少しずつ目が見えにくくなってきたそうで、「真っ黒の毛糸だと、糸目がわからなくてね」と笑って教えてくれました。「もう編み物をやめようかな」と思うこともあったそうですが、同じ編み物仲間に励まされて、今でも出来る範囲で活動を続けています。

編み物が紡いでくれた宝物

鈴木さんは、コロナの影響で自宅に籠りがちにならないように、お天気の良い日に自宅の周りを散歩して、ちょっとした足腰の運動を心がけているそうです。また、編み物仲間がたまに訪ねてきてくれることもあり、「近況報告をしながらお互いを励まし合うことで、元気をもらえる」と教えてくれました。いきいきと暮らしている鈴木さんに「何か秘けつはあるの?」と尋ねると、「特別なことはないよ。ただ好きなことを続けているだけ」と謙遜したお答えが返ってきました。でも、そこには靴下を買ってくれる大切なお客様やいつも気にかけてくれる「出展者の会」の仲間など、好きな編み物を長く続けているからこそ生まれた大切なつながり(＝宝物)がいっぱい詰まっていました。

お宝生活⑬

切り絵と過ごすかけがえのない時間

札内で暮らしている佐藤清さん(82)は、十勝管内の小中学校で長年、教員として勤務していました。教員時代に生徒と一緒に切り絵を始めたことをきっかけに切り絵の魅力に引き込まれ、退職後に独学で切り絵を学び、これまで「蝶」や「花」など様々な作品を作ってきました。ある日、親しい友人から「私の誕生花を切り絵にしてほしい」と依頼され、心を込めて作った作品を贈ったところ大変喜ばれたそうです。1枚1枚丁寧に作品づくりをすることで、視力や思考力を養うことができるのだそう。「紙だけではなく、笹や柏などの大きな葉を使って切り絵にチャレンジすることもあるよ」とお話してくれました。

改めて感じるつながりの大切さ

コロナ禍でもご近所さんと道端で何気ない立ち話をしたり、自宅のお庭のお手入れをしながら過ごすうち、佐藤さんは日頃から隣近所とつながり合う大切さに気づいたそうです。ご近所さんを訪ねる時に、「もう少しでお誕生日だったよね」と切り絵の作品を持って訪問したところ、「覚えてくれたの?ありがとう」と大変喜ばれたそうです。佐藤さんは「笑顔になってくれることが何よりも嬉しい」とお話してくれました。また、佐藤さんは北海道内外に暮らす兄妹への思いも語ってくれました。「なかなか会うことはできないけれど、いつも気にかけている大事な存在なんだ」とやさしい笑顔で教えてくれました。佐藤さんがこれまで作ってきた切り絵作品は数多くありますが、中でも一番のお気に入りは、一回り年上の兄と、それを慕う佐藤さん自身をモチーフに作った2匹の虎の切り絵なのだそう。「兄のことを昔からずっと尊敬しているよ」と照れながら作品を見せてくださいました。

切り絵で伝える思いやりの心

佐藤さんの暮らしぶりから、ご近所同士の何気ない気にかけ合いが見えてきました。お互いにコミュニケーションを取ることで、相手を思いやる気持ちを育むことができます。普段の挨拶に加えて、最近の暮らしについてほんのちょっと近況報告をすることが、自然な安否確認にもつながっています。コロナの影響で外出の機会は減っても、隣近所とのつながりを絶やさずに趣味の切り絵に癒されながら、今日も佐藤さんは作品作りを続けています。

＊地域のお宝講座のご案内＊

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/編集
伊藤　瑞恵

地域に暮らす皆さんへの取材を通して、改めてご近所同士の結びつきや友人との交流の大切さを実感することができました。コロナの影響で地域への訪問を迷った時もありましたが、皆さんの優しい笑顔に励まされ、たくさん元気をもらいました。コロナ禍でもつながりをあきらめず、隣近所で声をかけ合って暮らすことが、支え合いの地域づくりにつながっていきます。この「まちびと」の冊子を読んで、少しでもあなたの心が温まりますように。お宝取材に協力してくださった全ての方に、心から感謝申し上げます。

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？「ゴミ出しついでにご近所さんと立ち話をしているよ」「裁縫が苦手な私のために、友人がマスクを作ってくれた」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／2021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