



まち びと

— vol.4 —

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。

コロナでも つながりを諦めない ～ 気にかけてあう地域づくり～

令和2年当初から始まった新型コロナウイルス感染症の世界的流行は、2年が経過した現在でも終息の見通しがたつていません。この間、緊急事態宣言が発出されたり、変異株が流行したりと、大きいイベントから個人的な旅行まで、さまざまな場面で人の移動が制限されました。感染拡大防止が求められる中、これまで当たり前でできていた、人と会い親しく会話や飲食をするといった人と人の交流が気軽にできない状況となつてしまいました。また、地域活動においても、

これまで世代を越えて受け継がれてきた様々な行事やイベントの中止が相次ぎ、公区や身近な地域の中で住民同士が顔を合わせる機会が大きく減少しています。

小さなつながりの再評価

全国で地域づくりの活動を支援している全国コミュニティライフサポートセンター（CLC）によると、介護予防教室や地域サロンなど「集める通いの場」は、公共施設の人制限や三密対策の要請などにより、多くが活動自粛となりました。一方で、ご近所さん同士の道端でのあいさつや、散歩の

ついでに気になる人をそつと見守る民生委員の活動、気が合う仲間との小さな集まりは、感染予防を行いながら継続して行われていることがわかっています。

新型コロナウイルス感染症拡大による活動の中止が、このまま2年、3年と続けば、これまで大切に育んできた人と人とのつながり、それが重なり合つて脈々と受け継がれてきた地域のつながりまでもが、失われてしまう恐れがあります。しかし、CLCの報告のとおり「小さなつながり」による気にかけてあいであれば、感染拡大



予防に注意しながら続けられることも数多くあります。（図1）

また、「助け合いのまちづくり」という言葉を最近よく耳にするようになりましたが、人と助け合う前に、相手となる人を良く知らなければ、気持ちも動きません。よく知っている、親しくしているからこそ助け合うことができるのであつて、先ほどの「小さなつながり」は、まさしく人を知る、親しくなるきっかけとなるものです。「見何気ない友人同士のおしゃべりやサークル活動も、「助け合いのまちづくり」の重要な土台といえます。



提供：全国コミュニティライフサポートセンター（CLC）

幕別で見つけた 小さなつながり

図1は、全国の事例を

まとめたものですが、幕別町においても、感染予防の工夫をしながら続けている住民の皆さんの「つながりを切らない」活動があります。生活支援コーディネーターはこうした活動におじゃまして、活動への思いや悩み、人とつながり合う暮らしぶりなど、生の声を聞かせてもらいました。今回の「まちびと4号」では、高齢になつても仲間と踊りを続けている姿や、幕別町に移住後の新しい仲間との出会い、自分らしく楽しみながらご近所さんとながらる様子など、小さなつながりを数多く掲載しています。このつながりは、他者とかかわり、体を動かすことで介護予防になったり、



ご近所との関係が住み慣れた地域で長く暮らすことの支えになったりと、高齢でも暮らしやすい地域づくりのヒントになっています。

住民主体の「小さなつながり」が地域のあちらこちらに生まれ、やがてそれらが緩やかにつながっていく、町全体のつながりがへと成長する、そうした幕別町の姿を実現すべく、生活支援コーディネーターは、こうした取材による地域のつながりの「見える化」の他、支え合う地域づくりを始めてみたい人や団体への相談・支援、各種研修会を行っています。

本冊子が、ちよつと休んでいる仲間との活動の再開やご近所さんとのつながりづくりのきっかけに、さらには住み慣れた地域で心豊かに長く暮らすヒントとしてお役に立てれば幸いです。

日々の暮らしを 共にする仲間達



札内新北町で暮らしている小笠巖さん(82)は、毎週金曜日の午前7時30分から12時30分まで、札内川ゴルフ場で活動しているゴルフサークル「くまげら会」の会長を務めながら、仲間達と一緒に楽しくプレーをしています。「くまげら会」は総勢21名で構成されており、元々は、札内新北町町内会が主体となって活動していましたが、ここ最近では地域を限定することはせずに、他の町内会や帯広の方などとも一緒に活動しています。



小笠さんは、「コロナ禍だけど、皆と顔を合わせて交流できるのが良い。定年退職後は、人との関係性が薄れてしまっただけ、こうやって地域の方々と一緒に活動する生活は楽しいね」と語っており、参加者からも「この会には自分の健康の為に活動している。自分が認知症にならないために歩き、仲間達に会うために参加する。楽しみながら活動するのが一番だね!」との声を聞くことができました。

かけがえのない時間

小笠さんは「くまげら会」の他にも、札内新北町で開催されている「お達者でサロン」に参加しており、そこでは近況報告や世間話をしたり、レクリエーション用具を使用したゲーム大会を開催したりして、ワイワイ楽しんでいきます。小笠さんはサロン活動の中で、「コロナになってからいくつかの役員を降りた分、負担は少なくなっただけ、その分人付き合いも減って暇な時間が増えた。今は地域サロンと



レクダンスが繋ぐ 仲間の輪



札内コミュニティプラザの集会所では、毎週木曜日の午後1時30分から「札内レクダンスの会」の皆さんが、楽しく音楽に合わせてながらレクダンスを踊っています。代表の平澤満子さん(81)は、「この会は初心者から熟練者、分け隔てなくワイワイ楽しくできるのが良いところ。皆と一緒に音楽に合わせて踊るのは凄く楽しいし、良い運動にもなっているよ。興味がある方は、一度覗いていつてほしいな」と笑顔で話してくれました。

踊りとお喋りは 大切な時間

「札内レクダンスの会」は、60代から90代の女性の方々に構成されており、入室前や休憩前の手指消毒、こまめな換気などの感染対策を徹底しながら活動しています。緊急事態宣言の影響により、コミュニティプラザが使えない時を除き、今日まで活動を継続しています。「早く皆と一緒にレクダンスがしたい」という声は多くありましたが、施設が使用できるようになるまでグッ

と我慢し、活動を再開した時は感染対策を行いながら思いっきり楽しんだそうです。ダンスで軽い汗を流し、休憩に入ると、お互いに少し距離を空けながら「楽しいね」「最近こんなことがあって」と話しながら過ごしています。

講師の牧村八重子さんは、「仲間が仲間を呼び、少しずつ輪が広がることで、このレクダンスの会は今年で14年目を迎えることができました。私は、仲間達とレクダンスを通じて健康作りや交流などの時間を過ごすのが週の楽しみになっています!」と嬉しそうに語ってくれました。

コロナ禍でも前を向く

コロナ禍でも仲間と毎週身体を動かすことによって運動不足を解消したり、仲間達との交流で長引くコロナ禍へのリフレッシュなど、様々な効果が期待できます。最近では、コロナの影響もあり、お祭りや文化祭などでレクダンスの披露をする機会がなくなりましたが、終息後の活動へ向けて一生懸

命練習に取り組んでいます。「札内レクダンスの会」からは、仲間と過ごす時間を大切にしている温かいつながりと、コロナ終息後の取組みについて考える前向きな気持ちを感じることができ、その姿はキラキラ輝いて見えました。



仲間達と愛する地域で暮らすこと



忠類本町で暮らしている武内悠紀夫さん(82)は、地域サロンやボランティア活動など様々な地域活動を行いながら、楽しく暮らしています。武内さんは、約40年間名古屋市内で会社勤めながら奥様と暮らしていました。ある日、海外出張で出会ったフランス人から、「人の幸せは家庭にあるのではないか」との言葉を投げかけられ、今までの働き詰めだった自身の暮らしを振り返り、定年後はゆつくりのんびり田舎暮らしをしたいと考えるようになりました。購入した「田舎暮らしの本」を読み、掲載されていたナウマン温泉ホテルアルコから見渡せる広い景色に惹かれ、実際



に見学へ…。訪れた際に村民の方が、「ここは寒いけど、人が温かく良いところだよ」としみじみ話していたことと、子ども達がすれ違う時に元氣よく挨拶をしている様子を見て、忠類への移住を決心したとのこと。武内さんは「忠類の方々は皆温かくて、カラオケやダンスなど様々なイベントに参加させてもらい、交流することができた。私は移住者だけど、忠類を愛しているよ」と笑顔で語ってくれました。

変わりゆく生活の中に

武内さんは、忠類ふれあいサロンの会長を務めており、毎月第4月曜日にふれあいセンター福寿にて楽しく茶話会やレクリエーションゲームをしていましたが、コロナ禍になってからは、感染拡大防止の関係や参加者が高齢という点もあり、中々、開催を踏み出せない状況が続いていました。この先どうするか迷っていると、「皆の顔が見たい」「時間短縮やソーシャルディスタンスを取りながら開催してほしい」



い」との声が参加者から上がり、それに背中を押され、感染対策を行いながら思い切った開催してみることに。「2時はどうなるかと思ったけど、皆の楽しそうな顔を見てると開催して良かったと心から思ったよ」と武内さんは嬉しそうに語ってくれました。

コロナ禍で活動中止の期間が続いてはいましたが、参加者の思いを聞き、感染対策をすることで、また仲間達と楽しく集えるようになり、日々の暮らしにも彩りを添えてくれました。忠類を愛する気持ちと、コロナ禍だからこそ今まで以上に強くなったつながりがあることを、武内さんは教えてくれました。

絵手紙が繋ぐ仲間や地域とのつながり



幕別南コミュニティセンターでは、毎月第2月曜日の午後1時30分から、絵手紙教室「三荷葉」の皆さんがワイワイ楽しくお喋りしながら絵手紙を書いていきます。代表を務めている笹川良子さん(72)は、「絵手紙は上手に書くことと思ったり、誰かと比べたりしちゃダメ。自分らしさを大切にしながら、参加者の方々と一緒に絵手紙を書いていきます。」

自分らしさが魅力

絵手紙教室「三荷葉」は、5、6名の参加者が近隣センタ―に集まり活動していますが、コロナ禍になってからは参加者が少なくなることもありました。作成する絵手紙は「クリスマス」や「ひな祭り」など、季節や時期にちなんだ物をテーマに制作しており、参加者それぞれがテーマに関する物や新聞記事、写真などを持ち寄り、それを皆で眺めながら「こうしてみよう!」「こう表現すると良いかも」と話し合いながら書いています。参加している小川



さんは、「私は、自分を表現できる様に絵手紙を書いている。この人は色とりどりのカラフルな絵手紙、あの人は細かい所まで丁寧に仕上げる芸術作品の様な絵手紙と、どれも個性があつて味がある。お手本通りに書くんじゃ面白くないからね」と楽しそうに語ってくれました。

「三荷葉」の皆さんが制作した絵手紙は、地域の方々にも季節の変化を楽しんでもらいたいという思いから、幕別南コミュニティセンターと幕別郵便局で展示しています。毎月、季節に合わせて変わる絵手紙を楽しみにしている方



も多く、中には「果物や野菜が本物に見えて美味しそう」「色鮮やかで綺麗」などの感想を伝えてくれる方もいるそうです。

これからも…

絵手紙教室「三荷葉」は、感染状況を確認し、開催できるタイミングを逃さず、月1回は感染対策を行いながら絵手紙教室を開催するようにしています。取材の中で、絵手紙を通じて教室の仲間達だけではなく、地域の方々とのコミュニケーションにもつながっていることが見え、絵手紙から生まれた温かいつながりがたくさんあることが分かりました。

一つのつながりから 広がった輪



札内あかしや町で暮らしている鈴木勝男さん(82)は、札内地区を中心に健康体操や脳トレサークル、地域サロンなど様々な活動に参加しながら楽しく暮らしています。鈴木さんは、幕別に住んでいる娘さんから一人暮らしを心配され、令和2年10月に釧路市から引越してきました。まさに右も左も分からないような状態でしたが、「このまま家に引きこもるのは良くない。町内でどんな活動が出来るのか知ろう」と考え、幕別町で開催している行事に参加するようになりました。

新しい町での 新しい出会い

鈴木さんが、たまたま立ち寄った老人福祉センターで、老福リフレッシュ体操(健康体操)が開催されていました。せっかくの機会ということで、健康体操へ参加すると、長年参加している谷友加代子さんから声をかけられました。一緒に体操をしながら、釧路市から引越してきて分からないことが多いことを相談する



と、親身に相談に乗ってくれ、帰り際には「困ったことがあったら電話して」と名前と電話番号が書かれた紙を渡され、今では気軽になんでも相談できる友人となりました。

鈴木さんは、「谷友さんと出会ったのが縁の始まりだった。今では仲の良い友達や生きたが見つかって感謝の気持ちでいっぱい。出会えてよかった。もう足を向けて寝れないな」と楽しそうに語っており、それを聞いた谷友さんからは「いやいやそんなことはないよ」と、二人のやりとりから仲の良さが分かり、とても温かい気持ちになりました。

出会ったことで

右も左も分からないような状態でも、谷友さんと出会ったことで、鈴木さんの活動の輪が広がり、今では健康体操や脳トレサークルの他にも地域サロンなどの様々な活動にも積極的に参加し、自分の健康作りや生きがい活動を続けています。

「この年になって初めて自分から外に出る事や、活動する日が待ち遠しいと感じるようになったね」と語ってくれた鈴木さんを見て、自ら一歩踏み出すことの大切さを実感することができました。



温かく豊かな暮らし方



忠類元忠類で暮らしている小野寺悦子さん(75)は、忠類で酪農をしている息子さんの体調が心配で、生まれた時から離れたことのない仙台から、旦那さんと共に忠類へ引越してきました。2011年の東日本大震災を経験し、家族がそばに居る安心感や心強さを感じるようになり、移住を決めたそうです。「ずっと仙台で暮らしていたので引越しの経験がなく、新居が完成するまでの間の住宅探しや、引越しの荷造りとか、大変かと思っただけ、皆さんのお力添えのおかげでスムーズ



新しい出会いから

に準備でき、自分でも驚いている。北海道旅行を楽しみながら、息子夫婦を訪ねてよく忠類にも遊びに来ていたこともあって、ここ(忠類)の方々が親切で優しい人達が多いと分かっていったからね」と小野寺さんは笑顔で語ってくれました。

元々、身体を動かすことが好きな小野寺さんは、仙台で暮らしていた時も、健康体操、地域サロン、ノルディックウォーキングなど多くの活動をしていました。忠類に引越してきてからも、町内で開催している健康体操に積極的に参加しています。ある日、健康講座(ゆつたりリフレッシュ)に参加していると、当時、忠類ふれあいサロンの代表を務めていた大和田伸善さんと出会い、そこで忠類サロンに誘われ参加するようになりました。今では、世話人兼口コミ体操の先生として、サロン参加者の健康作りの一翼を担っています。

忠類に引越してきてから



の4年間を振り返って、「この4年間でたくさんの方々に出会い、ゆつたりと過ごしながらも様々な活動に参加するようになりました。何かするにしても、まずは自分が健康でなければ何もできないので、今後も楽しく自分の健康作りの為に活動を継続していきたいと思います!」と元氣いっぱいに語ってくれました。

「健康第一!自分の健康は自分で守る!」をモットーに活動している小野寺さんは、日々の運動や健康体操、地域サロンなど様々な活動を行いながら、地域とのつながりの輪を広げています。自分の健康づくりをしながら、忠類で出会った仲間達の健康を守る、小野寺さんの日々の暮らしぶりは、仲間を照らす太陽の様に輝いて見えました。

自分らしい 暮らしの中で



緑町で暮らしている近藤和弘さん(89)は、趣味の家庭菜園や陶芸、ミニバレーなどを行いながら、元気に楽しく過ごしています。近藤さんの自宅の庭には様々な種類の花や野菜、フルーツが育っており、特に二階存在感を放つパイナップルに目を奪われます。近藤さんは「うちの庭にはたくさんの植物があるけど、その中でもパイナップルやブドウは自慢のつだね。この付近は散歩コースにもなっているから、道に沿って花やツルを伸ばしたりして、見る人が楽しめるように工夫もしている。種類が多いから世話は大変だけど、身体を動かせるから良い運動にもなっている。雨が降ると逆に退屈なんだ」と楽しそうに笑いながら語ってくれました。

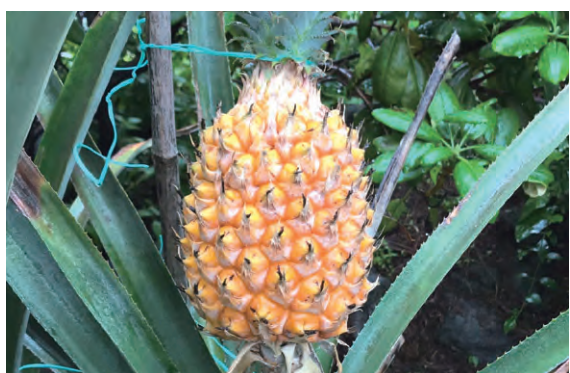
仲間達と過ごす場所

近藤さんは、月・水・金曜日の午後7時から9時に幕別北コミセンや南コミセンで、「明和クラブ」の仲間達とミニバレーをしています。「明和クラブ」は平成8年に学童保育



所で一緒に勤務していた鯨岡明子さんと一緒に結成した団体で、明るく和やかにミニバレーを楽しもうという思いが込められています。コロナ禍になつてからも、緊急事態宣言の影響で施設が使用できなくなった期間を除き、今まで活動を継続。休止中は参加者から「まだやれないの?」「早くやりたい」との声が多かつたそうです。今はコロナ禍で中止していますが、忘年会や新年会、キャンプやボーリングも落ち着いたらやりたいとのこと。また、「明和クラブ」の参

加者の中にはお孫さんを連れてくる方もおり、異世代交流の場所にもなっています。近藤さんは、「昔小さかった子が、数十年の時を経て幕別に帰ってきた時、この場所でもたミニバレーが出来れば、その子の居場所にもなる。それに僕たちもまたミニバレーできたら嬉しいしね」と話を聞かせてくれました。



コロナ禍の影響で活動の幅は縮まつてしまいましたが、できる感染対策をしながら今日まで活動を継続し、日々の暮らしやつながりを大切にしている近藤さんの姿勢には見習う事が多いと感じました。

太極拳を通してできた 仲間たちとのつながり



旭町で暮らしている井沢法子さん(75)は、幕別町農業者トレーニングセンター2階会議室を利用し、今日まで太極拳教室を開催しながら、仲間たちとの交流や健康作りを行っています。太極拳教室を開催したきっかけは、札幌地区で開催された町主催の太極拳教室に参加した際に、「このまま太極拳を継続したいけど、いずれ車に乗れなくなってしまう時が来る...。幕別地区でも太極拳をやりたい」と思い、「一緒に参加していた仲間達と話し合つて、2014年11月から「幕別太極拳教室」を

開始しました。元々は、毎週土曜日の午後のみの開催でしたが、「太極拳をやりたいけど、土曜日だと都合が合わない」「物足りない!」という声もあり、今では「幕別太極拳水曜会」も立ち上げ、毎週2回、太極拳教室を開催しています。

太極拳を通じて 起こった変化

「幕別太極拳教室」は、緊急事態宣言中や急激な感染者数増加を除いて、今日まで感染拡大防止を行いながら、活動を継続しています。メンバーは全員女性の方で、毎回約6名程度が参加し、音楽に合わせてながら井沢さんの指導の下、太極拳を行っています。休憩時間には、少し距離をとりながら輪になるように椅子を並べて、最近あった出来事や困りごとなどについてお話をしています。参加者からは「最初はちゃんと出来るか不安だったけど、少しずつ覚えることが出来て、皆と楽しく活動しています」「踊りは苦手だけど、こうやって皆の



顔を見ながら楽しく活動できるから開催日待ち遠しいの」などのお話を聞くことができました。

最初は挨拶だけの関係が、太極拳を通して親睦が深まり、ちょっとした相談をするようになったり、ここ2年間は休みしていますが、お食事会にもいくほどの仲になりました。楽しく自分の健康作りをしながら、仲間たちとの交流もできる「幕別太極拳教室」には、参加者の健康や豊かな暮らしにつながる秘訣がたくさんありました。

日々の暮らしと 仲間達が宝物



途別で暮らしている白木艶子さん(88)は、家庭菜園や日課の散歩で健康を保ちつつ、ボランティア団体「JA札内さくらんぼの会」のメンバーとボランティア活動を通じて、地域の方々と交流しながら元気に暮らしています。「ハウスで育てた野菜の面倒や友達と一緒に日課の散歩、ボランティア活動を yaptたりと、やることも多くて大変だけど、とても充実している。何もやらないうとボケてしまうから、これぐらい忙しい方が健康には良いのかもね」と白木さんは笑いながら語ってくれました。

つながりを諦めない

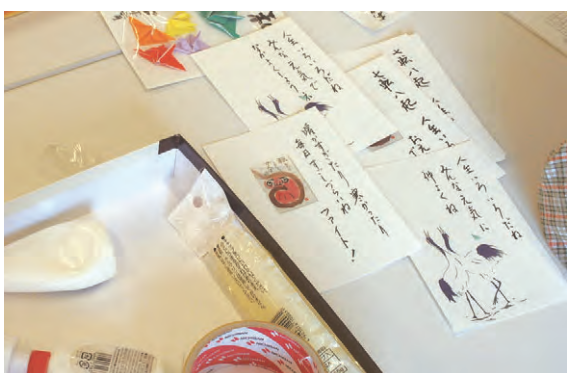
白木さんが代表を務める「JA札内さくらんぼの会」は、ボランティア活動以外にも、年に1回、依田にある悠湯館の一室を借りて、札内農協地域にお住まいの80歳以上の高齢者同士が、一緒に体操やレクリエーションで身体を動かしたり、世間話をする交流事業「ふれあい交流会」を主催していました。しかし、コロナ禍が始まってからは、参



加年齢層が高いことや感染拡大などにより、開催出来ずにいました。このままじゃいかんと思った白木さんは、「参加してくれていた方々の様子も気になるし、絵手紙を持って訪問するのはどうだろうか」と提案し、会員と協力して絵手紙を作成したそうです。絵手紙を貰った方からは、「ありがたう、久しぶりに顔が見れて嬉しいわ」皆の顔を見る機

会がなくなつて寂しい」という声が多く聞かれ、令和4年度は開催時期の変更や感染対策を徹底し、2年振りに「ふれあい交流会」を開催することができました。

コロナ禍で集うことが出来ず、つながりが希薄化する中でも、やり方を工夫しながら白木さんの周りには、「またこうやって集まって皆の顔が見れて嬉しい」「皆の元気な姿が見れてよかった」という感謝の言葉や、「ふれあい会」を通じて久しぶりに仲間達と再開できた喜びの笑顔で溢れていました。



踊り場は憩いの場



幕別北コミセンでは、毎週月曜日の午前10時から、「友の会」の皆さんがワイワイ楽しくレクダンスを踊っています。「友の会」代表の加藤愛さん(91)は、「前は日本舞踊の方が色々と教えてくれたけど、亡くなってしまった。それ以降は、踊りも大事だけど集まって喋りすることを目的に活動が続けているよ」と楽しそうに語ってくれました。

参加者は約10名程度で、加藤さんが持参した音楽に



合わせてレクダンスを踊っています。緊急事態宣言の影響で近隣センターが使用出来なくなった時を除き、感染対策を行いながら一度も休むことなく継続してきたそうです。2曲踊ったら休憩(お喋り)をモットーに活動しています。参加者からは「踊り5分、お喋り30分。これぐらいがちょうど良いんだ(笑)」なんて声も聞こえ、それを聞いた他の方々も「そうだよね」とうなずき、笑い合っていました。

かけがえのない場所

「友の会」に参加している最年長の斉藤春江さん(94)にお話を聞くと、「昨年旦那を亡くしてから、元気も出ず、二人で家にいるのが寂しくなっていました。でも、今はこうやって皆と顔を合わせながらお話しするのが楽しみになっている。人は皆恩人で、毎日感謝の気持ちを持って過ごしているよ」と語ってくれました。斉藤さんは、夏場は自転車、冬場は徒歩で会場まで来ています。94才とは思えない程の元気っぷりで、他の参加



者の方々も「春江さんを見てみると元気を貰える」「私も負けない様に頑張りたいと思う」とお話ししてくれました。

コロナの影響で延期や中止を考えた時もありましたが、感染対策を徹底することで、習慣となつている集まりを今日まで継続することができました。コロナ禍でも仲間達と集い、ちよとした世間話で笑い合い、元気を共有する「友の会」には強いつながりと温かさを感じました。

幸せのおすそ分け



錦町で暮らしている千葉智子さん(70)は、月1回土曜日に、幕別パークプラザの二室を利用して子ども食堂「みんなで食べようおうちごはん」を開催し、地域の子ども達やお友達と食事を通じて交流しています。ライフスタイルや食生活の多様化により起きている現代社会の食の問題点「六つの『こ食』(孤食、個食、固食、粉食、小食、濃食)」を知り、手作り料理の良さと温かさ、大勢で食卓を囲むことの楽しさを伝えたいと感じ、子ども食堂を始めたとのこと。す。「食事はただ空腹を満たすだけではなく、大切なコミュニ



ニケーションの場でもあると思う。子ども達が大人や清陵高校のお兄さんお姉さんと一緒に遊んだり、ご飯を食べることで成長にもなるし、笑顔の子ども達を見ると私たちも元気がもらえるよ」と千葉さんは嬉しそうに語ってくれました。

地域全体での支え合い

「みんなで食べようおうちごはん」は2018年9月から活動を始め、コロナ禍の影響を受けながらも今年で4年を迎えます。食事ということもあり、感染拡大防止の關係で何度か中止することもありました。途中でお弁当配布に形を変えたこともありましたが、皆でワイワイ食べるという趣旨に反するというところで、配布は止めて、お弁当を持って公園で食べることもありました。現在は換気や検温と消毒、パーテーションを設置するなどの感染対策を行いながら、今日まで幕別パークプラザにて開催しています。

「使用している食材や調味



料などは、様々な企業や地域住民の方々による提供。当日は清陵高校の生徒さんや地域のボランティアさんのご協力をいただいで開催しています。皆さん快く引き受けてくれて感謝の気持ちでいっぱいです」と千葉さんは語ってくれました。千葉さんを中心に輪が広がり、大人から子どもまで幅広い年代が一緒に遊び、ご飯を食べることで、地域住民同士の顔の見える関係作りやちよとした居場所作り、交流の場にもなっていることが分かりました。「手作りの良さ、温かさを感じて欲しい」と願って始めた子ども食堂には、親子で楽しく、友達と仲良くご飯を食べる子ども達の幸せそうな表情で満たされていました。

地域に見守られながら自分らしく暮らす



忠類地区にて暮らしている菅野みさをさん(92)のお庭には、つつじや松などの花木と一緒に家庭菜園もあり、かぼちや大豆、ブルーベリーなど、いろいろな作物が植えられています。草一つ生えていないきれいに手入れされたお庭からは、菅野さんの丁寧な暮らしがうかがえます。

大切な何気ない 日常の生活

菅野さんは、健康のためになるべく体を動かそうと毎朝30分かけて近所を散歩したり、こまめにお庭の手入れをしています。丹精込めて作られた家庭菜園の野菜は、時おり、ご近所さんにもおすそ分けをしています。

新型コロナウイルス感染症が流行する前までは、お友達と一緒に趣味のカラオケや踊りを楽しんでいた菅野さん。「忠類村の頃に芸能発表会があったときは、家に友達を招いて踊りの練習をしたこともあったの」と嬉しそうに話してくれました。でも、コロナが流行してからは、みんなで集

まることもできなくなってしまうたとのこと。それでもときどき、お友達が遊びに来てくれて、昔話に花を咲かせているそうです。

自然なお付き合い 何気ない見守り

菅野さんが親しくしているご近所の方にもお話を伺いました。菅野さんとお付き合いは約10年になるとのこと。菅野さんが毎朝お散歩していることも知っており、いつも挨拶をしながら温かく見守ってくれています。お互いに家を行き来する中で、家庭菜園の野菜をあげたり、もらったりしています。以前、帯広での踊りの発表会があった時に、踊りが好きな菅野さんを出し、発表会を撮影して菅野さんのお家で鑑賞会をしたこともあったそうです。その時の思いを尋ねると、「自然なお付き合いですよ。人ごとじゃないです。菅野さんのお年を想うと、自分もその年となつたらと考えますよね」菅野さん、明るいし楽しいものね」と照れながら答えてくれました。

また、菅野さんを担当しているケアマネージャーさんからは、「月1回くらいしか訪問できないけど、ご近所さんがよくしてくれているようで助かります」とのお話が聞けました。

一人二人は小さくても、 集まれば力に

趣味が一緒の友人や親しくしているご近所さん、ケアマネージャーさん、そして近くの娘さんなど、いろんな人が菅野さんの周りを囲んで、さりげなく見守っています。菅野さんの暮らしは、私たちに「人が一人を支えるのではなく、ちよとずつそれぞれが出来ることを分け合いながら、みんなで暮らしを支える」そうした大切なことを教えてくれました。



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。コロナ禍での取り組みや町外からの移住者のエピソードなどを中心に掲載させていただきました。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分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」に関心のある方へオススメの講座となっておりますので、是非、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、1時間程度
※短縮・延長や土日、祝日等ご相談ください。
- 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請書」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・メールでの受付可能です)



編集 後記

地域に暮らす皆さんへの取材を通して、改めてご近所同士や友人・仲間達とのつながり、交流の大切さを実感することができました。長びくコロナ禍により、人とのつながりが希薄化する中でも、換気や消毒などの感染対策や、形を変えるなど工夫を凝らしながらつながることを諦めないということを皆さんから教えていただきました。また、それと同時に凄く楽しそうに語る姿を見て、とても元気をもらいました。この「まちびと」の冊子を読んで、つながりの大切さや人の温かさを感じてもらえれば嬉しいです。

お宝取材に協力してくださった方々に心より感謝申し上げます。

取材/編集 倉重 大輝

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?「サークル活動で仲間達と交流しているよ」「ご近所さんからおすそ分けをもらうんだ」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ありましたら、是非、幕別町社会福祉協議会まで情報をお寄せください。

