

みんなで



# minnade

地域をみんなでデザインしよう



## [特集]身近にある！あんな居場所・こんなサロン

- ・ 介護予防と高齢の方の楽しみに -ボランティアグループ もえぎ-
  - ・ 人と人がつながって助け合えるきっかけに -おしゃべりサロン はなはな会-
  - ・ 住んでいる地域でいつまでも元気に -おしゃべりサロン「ぬくもり」-
  - ・ 施設を拠点に地域コミュニティをつくる -わろうべの里づくりの会-
  - ・ 組織を超えてみんなで支える地域のつながり
- 旭中学校地区社会福祉協議会、旭中学校地区民生児童委員協議会、旭ヶ丘自治会-

2016/03

第8号

# 介護予防と高齢の方の楽しみに

ボランティアグループ もえぎ



(左上)新年会の初釜  
(右上)お二人の笑顔  
でみんなも元気に  
(右下)お楽しみのお  
とは全員でティー  
タイム

「もえぎ」は民生委員と、かつて活動していたNPO法人在宅支援の会「竹林の家」で介護経験のあるメンバーが中心の「ボランティアグループもえぎ」が運営しています。目的は地域の高齢者の介護予防活動のため。二十名程の参加者の中には九十歳以上の方も四名ほどいらっしゃいます。主催者の梅山さんは地域の高齢者の介護予防を主な目的としながら、気楽に立ち寄って元気になれる居場所を運営していきたいと考えています。

八木原小学校の余裕教室から明るい歌声とギターの音色が聞こえます。「もえぎ」にお邪魔した二月はギター演奏に合わせて季節の歌や懐かしい歌をみんなで歌いました。一月は「気楽なお茶会」と題して初釜を行っていました。毎月一回、皆さんに季節を感じてもらえるようなプログラムを企画し、参加者同士のおしゃべりも楽しめるサロンです。

## ボランティアグループ もえぎ

場 所 八木原小学校 余裕教室  
日 時 毎月第3水曜日 13:30~15:00  
参加費 無料  
連絡先 043-422-8208 (梅山)

## プログラム

- ・大正琴演奏会
- ・アートやってみよう
- ・初釜
- ・施設見学
- ・気功

自分の住んでいる地域に集える場所がありますか？  
高齢になっても、住み慣れた地域で元気に生活を続けることは多くの人の願いです。社会問題となっている高齢者の孤立を防ぐためにも、今までつくってきた人間関係と、週に一回でも「集まれる場所」があれば、いざという時に助けあい支え合うことは難しくないでしょう。  
今号では、地域のつながりをつくるひとつの取り組みとして、市内にある約七十力所の「集まれる場所」から五力所をご紹介します。それぞれの場の目的や運営をお伝えすることで、これから「自分でもこんな場所を開設したい」「ボランティアで担い手になるう」と考えるきっかけにいただければと思います。

# 人と人がつながって助け合えるきっかけに

おしゃべりサロン はなはな会



(左上) 冗談が飛び交い笑いが溢れるサロン  
(右上) 男性の参加も多くおしゃべりははずみず  
(右下) 主催者の鈴木さんと川口さん

「地域の人が気軽に寄れておしゃべりできる場所をつくりたいね」そんなご近所友達の会話から生まれた「はなはな会」は、池花で開催されているおしゃべりサロンです。

「池花に二十年住んでいても、ひとつ通りをはさむと、誰が住んでいるのか分からない」そんな現状をなんとかしたいと思っていました。そう話すのは「はなはな会」を始めた鈴木さんと川口さん。何かあった時にご近所同士で助け合える地域になるために、お互いに知り合う場が必要だと感じていたそうです。

二人は話していたことを実行するために五年前に活動を始めました。近所で場所を探し、池花の集会場を借りることができました。毎週水曜日にだれでもふらりと来ておしゃべりできる気楽な「おしゃべりサロン池花」を開催し、年末年始以外、休むことなく続けています。

運営はすべてボランティアで行っており、無償で協力してくれる地域の方や講師に支えられて、通常のおしゃべり会の他に健康体操、地域の歴史の勉強会など様々なプログラムも企画しています。

開催場所が集会場のため、他地区の方からの問い合わせをお断りしているのが申し訳なく感じ、将来的には地域を超えて誰でも利用していただける場にしていきたいと考えています。

## おしゃべりサロン はなはな会

場 所 バードヒル池花自治会集会場 1階  
日 時 毎週水曜日 13:00~16:00  
参加費 100円  
連絡先 080-2091-0464 (鈴木)  
080-3176-2399 (川口)



## プログラム

- ・おしゃべりサロン
- ・季節の遠足（春と秋）
- ・介護予防のための健康体操
- ・地域の歴史の勉強会
- ・味噌づくり

# 住んでいる地域でいつまでも元気に

おしゃべりサロン「ぬくもり」



(左上) 愛国学園大学附属四街道高等学校の学生の手話ダンス  
(右上) 高校生の手話ダンスに昔を思い出しながら  
(右下) 自分の家のようにゆったりくつろげる空間

旭ヶ丘の皆さんに親しまれているおしゃべりサロン「ぬくもり」は、八年続く地域の居場所です。毎週木曜日欠かさず開かれ、三十名程の参加者がおしゃべりやプログラムを楽しみます。

運営しているのは石川さん、水野さんを中心とする約十五名のご近所の友人知人からなるボランティアです。四十年以上同じ地域で子育てをしてきた信頼関係が居場所を支えています。

当初「高齢の方が集える場所を開きたい。」と思った時に苦労したのが場所探し。適した場所は資金が無く借りられず、無料で定期的に使える場所もほとんどなかったそうです。それでも探し続け、旭ヶ丘にあった会館や小学校の地域ルームなどを借りながらなんとか続けてきました。

「三年前、今の場所を借りることができた時は、本当にありがたかった。」と石川さん。家賃は「四街道市シニア憩いの里運営費補助金」で賄い、その他の運営費は寄付と古紙回収で何とかやりくりしています。

今の課題は、高齢の方が使いやすく過ごしやすいようにトイレの改修や手すりの取り付け費用の調達。孤立しがちな高齢者を減らすためにも、くつろげる場所を続けていきたいと思っています。

## おしゃべりサロン「ぬくもり」

場所	旭ヶ丘 ぬくもりの家
日時	毎週木曜日 10:00~14:00 (おしゃべりサロン「ぬくもり」) 毎週月、火 13:00~16:00 (ぬくもりカフェ)
茶菓代	100円
連絡先	090-2723-3714 (石川)

## 利用者募集！

ぬくもりの家では、2階に6畳と4畳半の続き部屋があります。そこを利用したいサークルさんを募集中です。ご希望の方は石川さんまで。

# 施設を拠点に地域コミュニティをつくる

わろうべの里づくりの会



(左上) 子どもたちが大勢参加してくれたクリスマス会  
(右上) 歌って健康体操も人気のプログラムです  
(右下) メンバーの皆さんはおそろいのTシャツで

南部総合福祉センターわろうべの里を拠点に活動している「わろうべの里づくりの会」では、施設が建設される時に開かれたワークショップ参加メンバーが中心となって活動しています。

わろうべの里をコミュニケーションの場として活用を始めて以来、わろうべ憲章「だれでも、いつでも、一人でも、子どもからお年寄りまでふらっと立ち寄れて、心地よく使える場所」の実現を目指し活動しています。

現在メンバーは約二十名、だれでも参加できる「井戸端おしゃべり会」を定期的開催。また地域の子ども達にも来てほしいと紙芝居なども行っています。そして季節ごとにお花見会やサマーコンサート、もみじ狩りなどわろうべの里を中心としながら、周辺地域でのイベントも企画し、毎回大勢の方が楽しく参加しています。

十年続いている活動ですが、課題もあります。一つは運営資金の調達。今はコープみらいの助成金と会員からの千円の年会費で運営しています。そしてもう一つはメンバーの高齢化です。

今まで築いてきた地域の信頼と多くの人とのつながりを大切に、次の世代につないでいきたいと願っています。

## わろうべの里づくりの会

場 所 南部福祉総合センター わろうべの里  
日 時 第2,4木曜日 13:00~15:00 (井戸端おしゃべり会)  
第2,3金曜日 11:00~13:00 (紙芝居)  
会 費 年会費 1000円  
連絡先 090-7831-3779 (前田)

## プログラム

- ・サマーコンサート
- ・お花見会
- ・歌って健やか講座
- ・ほのぼのサロン
- ・わくわくフェスタ



## 組織を超えてみんなで支える地域のつながり

旭中学校地区社会福祉協議会

旭中学校地区民生児童委員協議会

旭ヶ丘自治会



(左上) 年忘れコンサートの様子

(左下) 人気のプログラムは参加者で広い部屋がいっぱいに

(右上) スタッフの打ち合わせ

旭ヶ丘自治会館で平日一時から四時までオープンしているひまわりサロン「旭ヶ丘」は平成二十六年五月に始まりました。市内で初めての、旭中学校地区の社会福祉協議会、民生児童委員協議会、旭ヶ丘自治会三者の協働事業です。

このサロンは、「地域の高齢者を孤立させない」「ひとりで行っているお年寄りに寄り添いたい」という民生委員と旭ヶ丘自治会会長の思いが一緒になり実現しました。開設当初の運営資金は旭中学校地区社会福祉協議会の活動費と同地区民生児童委員協議会の助成金を利用してスタートし、現在スタッフとして六十名程のボランティアが登録しています。

立上げ当初は利用者がいるか不安でしたが初年度は約三千人が利用しました。ひまわりサロンの他にも「福祉健康講座」など行政機関や地域の病院などの協力を得て、様々な講習会も実施。地元の小学生や子育て中の母親も参加できる取り組みも行いました。今では年代を超えて親しまれ、地域コミュニティの中心としてすっかり定着しています。

同じ旭中学校区のみそら団地と鷹の台団地でも「ひまわりサロン」が開設され、地域の高齢者をひとりにしない取り組みが、さらに広がっています。

### ひまわりサロン「旭ヶ丘」

場 所 旭ヶ丘自治会館  
日 時 毎日 13:00~16:00  
参加費 無料（プログラムによって有料）  
連絡先 043-375-4686（旭ヶ丘自治会）

### プログラム

- ・健康講座
- ・映画鑑賞会
- ・みんなで歌おう
- ・100円カフェ
- ・カラオケ喫茶



近くに居場所がない？そんなあなたのための



## 居場所の作り方！



ふらりと立ち寄れて

のんびり過ごせる

そんな場所がほしい



自分の家の近くには、そんなふらりと立ち寄りのんびりできるような場所はない……というあなた。

自分が心地よいと思える場、必要だと思う場は自分達でつくれます！

でも、何から始めたらよいのでしょうか？

みんなで地域づくりセンターで開催した「コミュニティカフェをつくろう！」の講師NPO法人れんげ舎代表 長田英史さんのお話から、居場所をつくる時に大切なことをご紹介します。

その一 最初にできること

「こんな場をつくりたい」と本音で考える。

「こんな居場所をつくりたい」と周りの友人などに口に出して言う。

アイデアをノートに書いてみる、ニュースを発行する、などして周りの人にアイデアを見せる。

仲間を募る

どんな場を自分は何つくりたいと思っているのか？どんな場が必要だと感じているのか？建前ではなく、自分の気持ちをはっきりさせて、周りの人にどんどんしゃべりましょう。

その二 仲間とできること

集まった仲間は対等であるという自覚をもって話しあう。

全員が同じ考えになる必要はないが、全員納得する必要があるのとことん話し合う。

各自できるだけ率直に話し合うために、会議のスキルを上げ率直な意見交換を通して場をつくり上げていく。



その三 参考にごどうぞ

長田英史さんホームページ  
<http://bazukurijo/>

**長田英史さんプロフィール**  
学生時代から子どもたちの居場所をつくってきた長田さん。二十年携わってきた活動から体験した理論と実践方法を日本中を飛び回り伝えていきます。

全国コミュニティカフェネットワーク  
<http://blog.campaninfo.com-cafe/>

みんなで地域づくりセンターのコーディネートが開催場所や運営の相談などに対応しています。必要な場合は他団体とのコーディネートも致します。是非一度センターにお越しください。



## 団体の活動をサポートし、四街道で活動する人と一緒に地域をデザインします

MINNADE DESIGN

MINNA×MINNA  
YOTSUKAIDO  
地域づくり

## みんなで地域づくりセンター

Web <http://minnade.org> Mail [info@minnade.org](mailto:info@minnade.org) Phone 0433047065

### センター利用案内

利用時間 火曜日～金曜日 9:00～20:30  
土曜日 9:00～17:00

休館日 日・月・祝日・年末年始  
第1・第4月曜日が祝日の場合は  
翌日火曜日休館

所在地 千葉県四街道市大日396  
四街道市文化センター1階

連絡先 TEL 043-304-7065  
FAX 043-422-7051  
Email [info@minnade.org](mailto:info@minnade.org)  
ホームページ <http://minnade.org>

取材でお邪魔したサロンでは、皆さんの笑顔と和やかな雰囲気、印象的でした。サロンを定期的運営していくことは大変なこともあり、住民や高齢の皆さんが集える場所が必要との信念を持って、工夫をこらしながら楽しんで運営されていました。四街道市の高齢化率は平成27年度に入り、27%を超えました。高齢者を孤立させないために、地域のつながりをつくる「集まれる場所」の必要性は今後ますます高まりそうです。

編集後記

みんなで地域づくりセンターは、地域づくり、まちづくりに関するさまざまな情報を広く集め発信し、団体と市民、行政機関をつなぎ市民みんなが関わる地域づくりを推進します。そのため、市民が地域活動、地域づくりに積極的に取り組めるように様々なサポートをしています。

### 平成27年度の主な取り組み

- ・約80の自治会長が集まる「自治会情報交換会」
- ・小学生がボランティアを体験できる「夏ボラ」
- ・地域で活躍したい人と団体をつなぐ「コラボラ」
- ・福祉施設紹介・販売フェア「大きなテーブル」
- ・農業がテーマ「ちばユニバーサル農業フェスタ」
- ・コラボ四街道提案に向けた「コラボ塾」
- ・組織マネジメント勉強会
- ・地域づくりサロン  
「コミュニティカフェ」をつくろう！

### 市民が利用できるサービス

- ◆ 地域づくりに関する相談に常駐のコーディネーターがお答えします。
- ◆ みんなのテーブル（ミーティングテーブル）が無料で利用できます。事前予約もできます。12名程度
- ◆ 団体の会報またはチラシなど案内を置くことができます。
- ◆ 地域づくり、まちづくりに関する資料や書籍が閲覧できます。

\*『minnade』を配架してくださる店舗や施設がありましたらご連絡ください。

\*みんなで地域づくりセンターは四街道市政策推進課分室として平成22年9月1日に開設されました。

平成27年4月1日より、四街道市シティセールス推進課分室になりました。

次号は平成28年6月発行の予定です