

つながりをつくる

日常の想いやつぶやきから
生まれた活動で、人が出会い、
安心な地域づくりに
つながります



第四幕



それでは
ご案内します



30 おたすけ^とっ十有志隊、参上!

おたすけ^とっ十有志隊



▲ボランティアルームの様子

10時20分。2時間目の授業が終わると教室から飛び出した子どもたちが“おたすけ^とっ十有志隊”の看板をめざしてボランティアルームへ集まってきます。校舎の外からは、縄跳びをやりたい!とボランティアを呼ぶ声。「お願いするときは何て言うんだっけ?」「おねがいします!」。上田市立神科小学校で学校支援ボランティアに取り組む“おたすけ^とっ十(と)有志隊”のみなさん。授業がある日はボランティアルームを開けて子どもたちを待っています。

きっかけは地元公民館が夏休みに開く「わいわい塾」。子どもと地域がふれあうこの企画にボランティアとして関わった方々を中心に結成されたのが“おたすけ^とっ十有志隊”です。「長野の子どもの体力が低下したというニュースを見て、何かしなければと思った」と話すメンバーの関さん。自分たちと学校の想いを時間をかけて分かち

合ってきました。

“おたすけ^と”の活動は学校に留まらず地域の行事にも参加します。「次は何やる?」とアイデアが止まりません。メンバーが体調を崩せば互いに気遣い、無頓着な自身の健康にも注意が向きます。だって、皆がいてこそ“おたすけ^と”なのですから。



加藤匡志さん 80歳

▲名札は愛称。加藤さんはもちろん“かとちゃん”

地域をはぐくみ、未来をはぐくむ



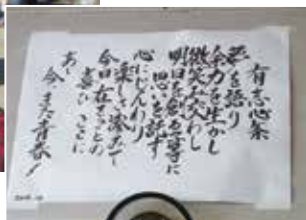
▲2時間目が終わるとこの看板を目指して子ども達がやってきます



▲休み時間になわとびを楽しむ“かとちゃん”



▲焼き芋大会。子どもをほさんで“かとちゃん”（左）と“カズ”こと関さん（右）



▲有志心条

連絡先 上田市上野が丘公民館 電話 0268-24-0659

コーディネーターの視点

学校支援にとどまらず広く地域づくりに関わる“おたすけっ”の取り組みは、長い時間をかけて育んできた学校や地域、そしてなによりもメンバー同士の信頼関係なしには語れません。そこに“あそび心”が加わって、子どもも大人も笑顔になれる。それが“おたすけっ”さんです。

ここがポイント！



31 居心地のいい地域づくり

はなもも会（南木曾町戸場地区 住民）



▲木曾ならではの、「すんき漬け」づくり



▲開田カブの取り入れ。みんなで集まれば畑もサロンに

まずは
地域の交流、
これこそが
一番の目的！

松原徳則さん
65歳



◀メンバーがみんな
で協力して一から手造
りした「榎野集会所」



11年前、地域の仲間たちで敬老会を開催しようと、「はなもも会」が始まりました。メンバーは60歳～70代半ばが中心ですが、現役世代や、男性陣の参加も多いのが特徴です。メンバーのひとり、松原徳則さんは、第二の人生の助走期間として退職して農業を始め、会の運営に関わっています。

お茶のみサロンやお買い物ツアー、「みんなが集まれば畑もサロン」と休耕田を活用し様々な作物を作る「青空サロン」、そこで作ったすんきの葉やそばを使った「すんき漬教室」やそば打ち会など、年齢も関心も幅広い参加者がそれぞれに知恵と技を出し合い、居心地よく楽しんでいきます。

連絡先 木曾郡南木曾町田立 143-1
電話 0573-75-5516
南木曾町社会福祉協議会 担当：吉村さん

プラチナサポーターズ松本



▲車いすを体験し、使い方を学ぶなど、多彩な講座を開催



▲メンバーが講師をする松本城界隈の町歩き



人生楽しく、
感動して
生きる!

会長 たかし
百瀬 丘 さん
71 歳

▶ 手作り看板も魅力的

シルバーよりも輝いているから「プラチナサポーターズ」。月1回プラチナサロンを開催し、様々な得意技を持った「プラチナタレント」が講師を務めて学び合っています。

まち歩きやおもしろ科学教室、傾聴講座、特技披露やコーラスなど、バラエティ豊かで気軽集える雰囲気的魅力。依頼があれば地域やイベントに出張するなど、他の市民団体とのつながりも深めています。

プラチナサロンの交流を通して自分の特技や魅力に気づき、「タレント」として社会参加することが、メンバーの生きがいにつながっています。

生き生きと、自分のために、社会のために！
地域デビューを応援します。

連絡先 松本市大手 3-8-13
松本市役所大手事務所 2F
電話・FAX 0263-88-2988





33 仲間とつどい「体操」と「おしゃべり」で脳を元気に

脳活カフェなでしこ塾



▲楽しさに自分の順番が来るのが待ち遠しい

とにかく
楽しいんだよ～！
なでしこ隊も
塾生の一員です

リーダー
柳原静子さん
73歳



◀お持ち帰り用の
手づくりバッグに癒
されます

▲「息を止めないで～」。的確なアドバイスが飛びます

「脳」活カフェなでしこ塾は認知症予防が目的です。

口腔ケア体操の歌にストレッチ、脳活ゲームと、誰もが楽しめて気楽に参加できると多くの地域の方々が開塾を楽しみにしています。主催するのは篠ノ井地区の住民で結成された「信州なでしこ隊」。塾でつながる地域の輪に手ごたえを感じるとリーダーの柳原さんは言います。共催の公民館や住民自治協議会の後押しもあり、地域に欠かせない活動となっています。

「生涯元気にいきいきと・体を動かして脳の活性化・お茶とおしゃべりで脳を元気に」脳とからだ、地域を元気にしています。

連絡先 長野市篠ノ井御幣川 281-1
長野市篠ノ井公民館
電話 026-292-2121



34 Hearts & Letters

さんぼやの四季



▲がんサロン



所在地 佐久市白田 2175 番地 1

「地域の保健室はぐみ」(佐久総合病院地域ケア科)
佐久市白田健康活動サポートセンター「うすだ健康館」連絡先 電話 0267-82-0320 (さんぼやの四季)
0267-81-5541 (地域の保健室はぐみ)思い出の
詩てがみを
ご覧ください井出 宏さん
76歳

地元の病院に長年勤務していたオーナーの井出さん。在職中は手先の器用さも買われて多忙な毎日。そんな日々の心の支えは詩人から届く“詩てがみ”でした。その思い出の品々を展示したいと退職後に開いたカフェギャラリー。名物は季節の果物たっぷりのフルーツティー。時には古巣の病院が取り組む“地域の保健室はぐみ”に一役買い、患者や家族が集う“がんサロン”の会場を提供しています。職場の縁が地域のつながりをはぐくむ「さんぼやの四季」さんです。



35 日帰り農村体験ほっとステイたてしな

まちづくり協議会ユーユーたてしな



▲日常の農村生活の体験を通じて子どもを育む“ほっとステイ”

自然の中で
子どもを
育てたい

竹花初雄さん 90歳

▶ 受入家庭の竹花さんはシニア大学OBです

連絡先 北佐久郡立科町大字芦田 2521-1
立科町商工会内 (事務局)
電話 0267-56-1004 FAX 0267-51-3040

高齢者の多い街中に、連日の様に都会から小・中学生が訪れ、若い姿が目立ちます。これは日帰り農村体験「ほっとステイ」で、立科町で11年前から行っている交流事業です。

受け入れ家庭は専業農家、独居老人宅、兼業農家、定年就労農家など様々ですがほとんどが人生二毛作の高齢者。一家庭4～6人の生徒を受け入れ、農家のありのままの生活を一日一緒に過ごし、生きる力を育んでもらいます。訪日外国生徒のほっとステイでは、台湾、中国、シンガポールなど東南アジアからの一泊旅行も受け入れ、日本の農村文化体験を実施しています。



36 里山がつなぐ地域の輪

箱山城・桜ロードの会



地域の輪を
広げたい

▲公園からは丸子地域が見渡せます。人気の“ゴリラ”は小山さんがデザイン

小山一正さん
81歳



所在地 上田市中丸子地区 丸子修学館高校東側に広がる里山です（付近に案内表示があります）

連絡先 電話 0268-42-4495（山岸さん）

▶マスコットの“はこやん”も小山さんオリジナル



退職後、地域につながり、と蕎麦打ちをはじめた小山

さん。次に取り組んだのが里山の整備でした。子どもの頃遊んだ里山は人を寄せ付けないほど荒れていました。地域に声をかけ、桜やアジサイを植え、山城跡の周辺を整備してハイキングコースも作りました。公園に設置した“ゴリラ”の遊具はアイディアマン小山さんの手作り。近所の園児たちの格好の遊び場になっています。戦後食糧難を救った開墾地はいま再び人々がつながる里山へ生まれ変わりました。



37 ひろがれ!あったかい輪

サロンあったかい輪



▲誰もが集える「あったかい輪」

所在地 上田市長瀬 2885 番地 3
社会福祉法人まるこ福祉会きらり内

連絡先 電話 0268-71-6263（まるこ福祉会）
0268-42-6736（チームあったかい輪 白井さん）



支えてくれる
仲間がいた
からこそ

白井由美子さん
72歳（写真右）

長年ボランティア活動に携わってきた白井さん。地元社協の地域づくり講座では居場所づくりをテーマに選びました。その想いが「地域交流の場をつくりたい」と願う地元の障がい者施設と結びつき、サロンが誕生。サロンではボランティアのメンバーが同施設で焼いたパンやコーヒーを販売しながら訪れた人と会話を楽しんだり、健康づくりや子育ての講座も開催します。地域の人に親しまれる居心地のいい場所にしたい、という想いを名前に込めた「サロンあったかい輪」です。