

このまちでいきる



～地域活動からささえ合いがうまれる～

この冊子は、ささえ合いがうまれるしくみと実例をご紹介します。どうぞ皆さんの活動のご参考にしてください

東村山ささえ合い活動推進会議とは？

東村山市内において、住民同士のささえ合いの活動を地域に広げるための取組みを検討する会議体です。令和2年9月～スタートしました。

ご近所づきあいやサロン活動、地域活動などの小グループの中に取り入れられるささえ合いのしくみを考え、そのしくみをいろいろなところで話し合ったり、発信することで広がっていきます。

*住民同士が行うささえ合いの活動を側面的にサポートします。

これまでの活動を振り返って

会議の中で、市内にささえ合い活動を広げるしくみについて検討するにあたって「何をやれば良いの?」「ささえ合いって何だろう?」「いろいろなささえ合いのかたちがあるよね。」などの疑問を出し合い、令和2年度は「どのように活動すればささえ合いが生まれるか」について話し合いを重ね、令和3年度にはシンポジウムや実践報告、令和4年度には懇談会などを開催してきました。今年度はこれまで発表した実例を皆様にご紹介するためにこの冊子を作りました。皆様の活動の参考にさせていただければ幸いです。一緒に「ささえ合い」の輪を広げていきましょう。



R4年度 ささえ合い懇談会の様子

東村山ささえ合い活動推進会議 代表 吉田 謙

制作委員からひとこと

事例をまとめたこの冊子が地域での話し合いの「種」になり、つながりの「花」になれば良いなあと思います。多々良

令和2年からこの会議に参加させて頂き、様々な団体と交流ができた事で、自分の所属団体でも何か出来る事はないかなと心掛けております。 亀井

関心があることを「楽しみながら」続けている中で、の繋がりやささえ合い。多世代で少しずつ広がりますように。 鳥羽

冊子づくりを検討する会議自体が、率直に意見を出し合え、ささえ合いを実感できる機会となったことに感謝です。 大塚

社協の福祉協力員会では『一人ぼっちのいない町』地域を結ぶ5つの手(1.つながって、2.みつけて、3.しらせて、4.ささえ、5.つたえて)を進めています。 松浦

令和5年度からこの会に加わり、いきなりの冊子づくりでした。でき上がりはいかがですか? 秋山

表題から一つひとつ、みんなで意見を出し合い、第1号の冊子ができました。東村山のささえ合い活動が広がりますように! 香丸

委員みんなでささえ合いながらこの冊子を作成しました。皆様の活動のお役にたてることを願っております。 細江

◆こんな時には是非ご相談ください

- 自治会でささえ合いの仕組みをつくりたいのだけど、どうしたらいいだろう。
- いま取り組んでいる地域活動(サロン・運動・趣味・ボランティア活動等)の中で気軽にできるささえ合いの取組みを検討したい。

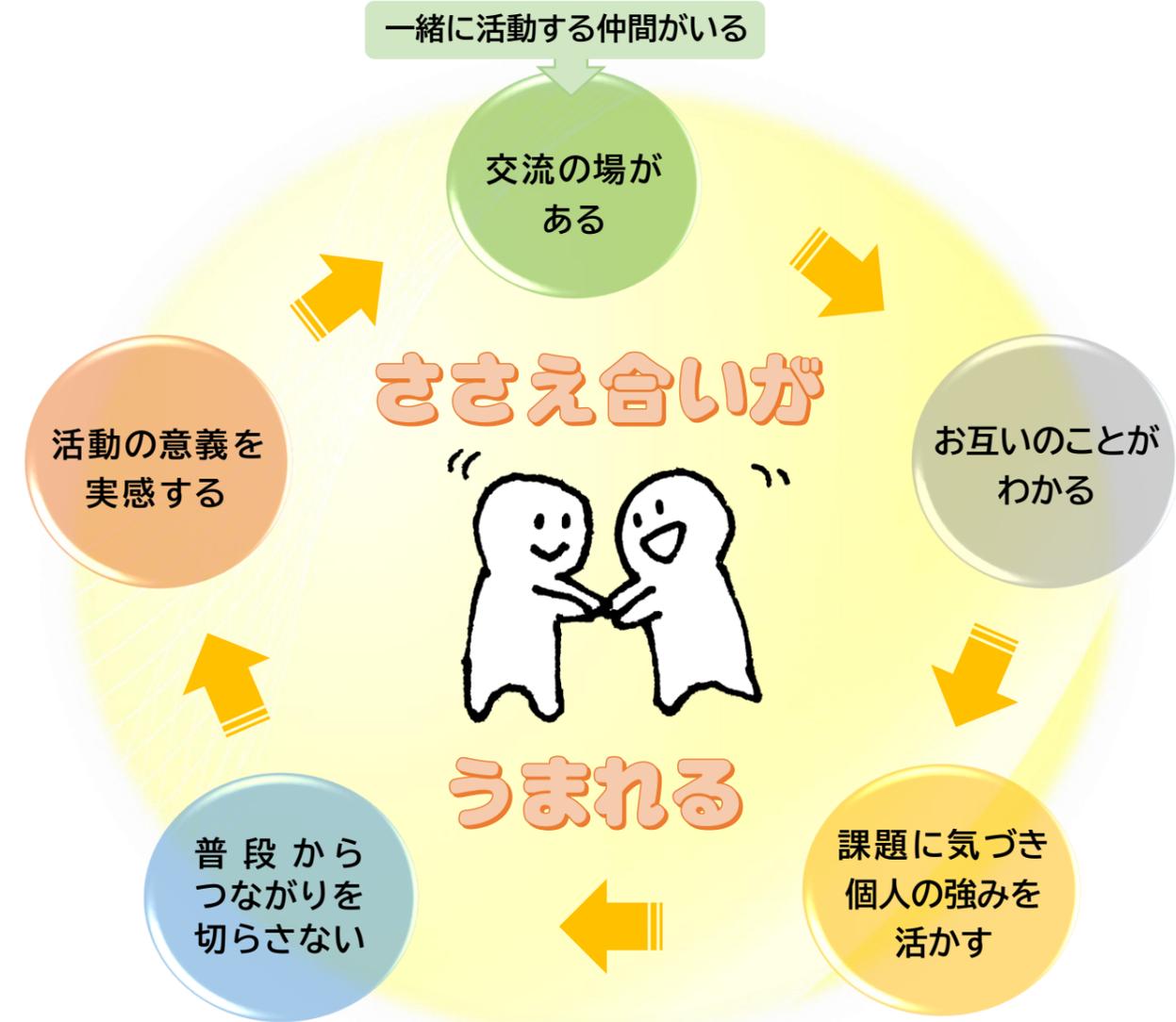
【連絡・問合せ先】

東村山市社会福祉協議会 まちづくり支援係
第1層生活支援コーディネーター 鈴木
TEL:042-394-6333
FAX:042-393-0411

*この冊子に関するお問い合わせもお気軽にどうぞ!

制作:東村山ささえ合い活動推進会議

東村山市民生委員・児童委員協議会、自治会、地域活動団体、社協ふれあい電話訪問員、第1層生活支援コーディネーター、第2層生活支援コーディネーター、東村山ボランティアセンター、東村山市社会福祉協議会、東村山市健康増進課



活動の意義を実感する

- ・誰かに喜んでもらえる
- ・得意分野を活かして、頼りにされる
- ・役割があり意欲がわく

交流の場がある

- ・お茶や会食をすることで交流が深まる
- ・多世代での交流でいきいきと!
- ・若い人のアイデアにより地域が活性化

お互いのことがわかる

- ・同じ体験を通じて親しくなる
- ・気兼ねなく話せる
- ・自分の話を聞いてもらいたい、相手の話を聞きたいという気持ちがわく

普段からのつながりを切らさない

- ・あの人は今日どうしたかしらと気に掛ける
- ・何かの時に連絡をとりあう
- ・ずっと変わらない関係でいられる

課題に気づき 個人の強みを活かす

- ・相手の得意なことを知り、強みを活かす
- ・「お互い様」の気持ちの共有
- ・気兼ねなく頼める関係になる

ささえ合いの取組みの実践事例は次のページだよ!



えっ！自治会加入率が100%？！

～諏訪町3丁目自治会～

【取組み内容】

諏訪町3丁目自治会は世帯数がおおよそ150の自治会です。長らく、美化デー、防災訓練、納涼会などの恒例行事を行うことで、自治会員みんなが顔見知りになり、子どもからお年寄りまで多世代交流がうまれています。特にコロナ禍においてはグループLINEを活用して連絡を取り合うなど工夫をしたり、子育て世代の若い人のアイデアを積極的に取り入れて行事を企画して行い、各人の得意分野を活かしてみんなで役割分担ができたことで、地域の活性化につながったと思います。

【ささえ合い活動のきっかけ】

行事があることで、新しく引っ越してきた人も輪に入りやすくなり、自然に地域のつながりがうまれます。こうした積み重ねが、自治会加入率100%につながっているのだと思います。「行事でつながる自治会」が地域のつながりを強くして、10年後も20年後も住みやすい地域をつくる自治会であってほしいと思います。



防災訓練



納涼会

多世代交流を通してのささえ合い

～富士見町子どもサロン～

【取組み内容】

自治会で取組んでいたハロウィンイベントが役員の高齢化で中止になるという話から、子育て中の親と地域の方と相談して「ハロウィン」を企画しました。これをきっかけに、子どもたちと地域の人たちの居場所を作ろうと「富士見町子どもサロン」が立ち上がりました。毎月第3日曜日に開催しています。地域の方や地域の団体の方、学校など多世代の方の協力を得て、「南京玉すだれ&正月遊び」「おから味噌作り」「作って遊ぼう！（竹とんぼ、プーメラン等）」「スポーツ鬼ごっこ」「うどん作り」「和太鼓体験」など様々な体験を行っています。運営にあたっては、社会福祉協議会の「ふれあいいきいきサロン助成」や、「子どもゆめ基金助成」を活用しています。

【ささえ合い活動のきっかけ】

子どもサロンを通して関係ができていますので、ちょっとした用事の際に子どもを預け合う、体調を崩したときに食事の世話など、「困ったときはお互い様」という関係ができていて、様々なささえ合いが生まれています。ささえ合い活動をしたと思ったら、次のようにやってはいかがでしょうか。



「ハロウィンパレード」

ポイント

- ・仲間を2～3名集める
- ・地域の自治会の協力や社会福祉協議会への相談
- ・既に活動している団体のイベントに参加してみるのもおすすめです。
- ・思ったら、まずやってみましょう！



ちょこっとカフェふれあい
地域の方とのつながりの様子

おしゃべり会で仲間づくり

～ボランティア東村山ふまねっと～

【取組み内容】

ふまねっと運動は歩行機能の改善や注意力・記憶力・集中力の向上が期待できる運動です。そして、認知症の予防にもなっています。はじめに自己紹介、準備体操、安全確認、注意事項があり、ウォーミングアップステップ、課題ステップ、休憩、レクリエーションステップと進みます。大勢でできる楽しい運動になっています。全町にわたって教室があります。

【ささえ合い活動のきっかけ】

教室は月1回ですが、回を重ねることにより顔なじみになって、しばらく欠席している人がいると「どうしているかしら」と連絡をしたり、お互いを気にかけるようになりました。運動後に飲食をしながら（おにぎり、お茶・コーヒー、お菓子等を事前にサポーターが購入しておきます）1～2時間位、参加者同士やサポーターとおしゃべり会がはじまりました。10年以上のお付き合いですので、最近あったことなど話はいろいろと弾みます。長く続けていることで今では仲間です。このおしゃべり会が皆さんの楽しみや心の支えになっているようです。



ふまねっと運動

いつもの続きでお茶をどうぞ

～ちょこっとカフェふれあい／まちの縁がわ美住～

【取組み内容】

美住町の小さなカフェ2つをご紹介します。

●『ちょこっとカフェふれあい』は毎月第1金曜日10:00～15:30、美住町のグリーンタウン9号棟のふれあい工房にて開催しています。

誰でもゆるやかに参加できる居場所です。お茶を飲みながらおしゃべり、時にはお客様が先生となって裁縫教室や編物教室に変身。素敵なブラウスやマフラーが出来上がり！なんてことも。地域の社会資源である「お弁当らぶ」のお弁当や小物の販売、「生活実習所」のパンを販売してもらうことで地域の方とのつながりや、新たな発見が生まれています。

●『まちの縁がわ・美住カフェ』は自宅（大塚宅）の居間をつかったカフェで、毎月第3月曜日13:00～16:00（日時変更あり）に開催しています。手作りのシフォンケーキが人気です。ゲストを招いたおはなし会や演奏会があったり、おしゃべりやちょっとした悩みや相談ごとにも参加された方が自分ごととして相談相手になったり、自然にお互いさまのつながりができてきました。

どちらのカフェもまずはいつもの続きでお茶をどうぞ…お待ちしております！

自治会内の「お手伝い活動」

～恩多町・つくし自治会～

【取組み内容】

つくし自治会は恩多町2丁目にある48世帯の小さな自治会です。年会費は千円で財政は小さいですが、優秀な方が多く「お手伝い活動」を行っている『近助力』の強い自治会です。

東京都の防災助成金を活用して、去年は災害時の家庭用消火器、今年は約6千円の防災グッズを全戸に無料配布します。

*近助力：ご近所同士が積極的に助け合うこと

【ささえ合い活動のきっかけ】

自治会内は高齢者が多いので、ちょっとした困りごとに対応するため、助け合いの仕組みを作りました。それが「お手伝い活動」です。道具を使わない作業は無料。道具を使う活動は有料（市価の半分）です。お手伝い活動に加えて共同作業があります。

有料活動や共同作業は事務局会議で検討してから実施します。

「お手伝い活動」を行っているので共同作業も協力者も多く、わいわいガヤガヤとみんなで楽しく作業を行っています。



お手伝い活動(庭木の剪定)

共同作業(清掃活動)

“わいわいガヤガヤ”
いつも賑やかです