



〈特集〉

# つながりの カタチ

大切にしていますか？

地域のつながり



## 地域でつながる 大切さ。

少子高齢化が進む現代、岡谷市も例外ではなく、全人口の35%が65歳以上の高齢者となっています。

また、近年、自然災害も全国各地で発生しています。

災害時はもちろん、日頃から、地域住民がお互いを思いやり、助け合うことが求められています。

岡谷市には、「日常の何気ないつながり」が地域のなかにたくさんあります。今月号では、市民のみなさんの何気ない日常のなかから生み出された、たくさん「つながりのカタチ」の一部を紹介します。

「気にかけて」と

「支え合う力」

暮らしの中のあいさつや声かけなどから顔見知りになると、気になる存在が生まれ、それが「気にかけて仲間」となって支えたり、支えられたりする関係に発展していきます。顔見知りとなった者同士が日頃から関心を寄せ合い、お互いを気にかけて合うことで困っているときに助け合うことができます。こうした気にかけて合う関係が広がると地域は変化し始めます。地域の中での「つながり」は、支え合う力を生み出し、日頃のちょっとした変化や問題に気づくことができます。そんな地域の気にかけて、支え合う関係こそが、社会的な孤立を防ぎ、安全・安心に暮らせる地域を支える基本となっているのではないのでしょうか。話すことが減ったなど感じたときには、家族をはじめ近所や地域のみなさんに声をかけるなど「つながり」をもち、お互い支え合っていきましょう。

多世代交流



夕日山お元氣かい(岡谷区)  
「小学生との交流会」

生きがいデイサービス



生きがいデイサービス今井  
「手作りすしろうく」

地域商店



正木屋小坂区  
「地域商店でのつながり」

高齢者クラブ



高齢者クラブ明和会(中屋区)  
「手芸教室」

福祉学習会



横川地区社協  
「つながり・支え合いの意見交換」

近所の交流



さくら会(花岡区)  
「町内の近所さんの集まり」

防災訓練



区の活動(小口区)  
「岡谷市防災訓練」

私たちの暮らしの中には、ご近所づきあいや地域の行事、また、小学生の登下校の見守りボランティアなど、子どもから高齢者まで、さまざまな「つながり」があります。これからも「支え合いの種」を大切に育み、地域のつながりを維持できるよう、さまざまな場面で支援していきます。



岡谷市長 早出一真

区主催のものから個人グループまで、市内で活動しているグループなどの一部を紹介します。

## でかけよう支援

〈小井川でかけよう支援ボランティア〉

「区の行事に歩いて行くことが難しい」「運転免許証を返納して移動手段に困っている」という声を聞いたメンバー数人が、その手助けになればという気持ちからボランティアで地区の行事などへの送迎を始め、今年で3年目になりました。利用者は行事に参加することで地域とのつながりを持って、利用者の家族からも感謝の声があがっています。支援者は、これらの言葉に支えられ、送迎の際の利用者の笑顔や温かい言葉にやりがいを感じながら日々活動しています。



地域のみなさんが、住み慣れた場所で自分らしい豊かな暮らしができる絆を大切に考えています。一緒に活動する仲間も募集しています。

親切に  
していただき  
ありがとうございます。  
家族も感謝して  
います。

利用者  
濱 正子さん

代表  
春谷 巻雄さん

## 橋原区ホームページ

〈橋原区〉

橋原区では、令和元年に区民の手により「区」のホームページを立ち上げ、区の行事やお知らせなどの情報をスマホやパソコンから「だれでも・いつでも・すぐ見られる」ようにしました。毎月2回、回覧板と同じ情報を掲載することにより、歩行が難しい高齢者は回覧板を回さなくてよくなり喜ばれています。また、発行と同時に情報を得られるようになったため、若い世代の行事への参加が増え、多世代交流がしやすくなるなど、区民のつながりがいっそう深まっています。



だれでもできる  
簡単な方法で  
やっています。

他の区からの  
希望があればレク  
チャーします！

橋原区副区長  
高林 栄治さん

橋原区区長  
丸山 隆憲さん

## 夕日山お元気かい

〈岡谷区23町内夕日山団地高齢者サロン〉

歩いて通える町内の集会所で始めた、今年で9年目になる「お茶飲み会」です。68歳から98歳までの24名が月に2回集まって、歌やゲームなどをして楽しく過ごしています。近くの小学校が閉校になったことから、子どもたちが別々の学校に分かれてしまうことを憂い、子ども会の保護者と協力して、子どもたちとの交流会を開いています。お手玉などの昔の遊びを通して交流し、参加者はお互いに顔や名前を覚え合い、地域全体でつながりを大切にしています。



小学生との交流会のようす

「お互いを知っている」ことが大切です。これからも長く続け、地域で助け合って楽しく暮らしていきたいですね。

会長  
鎌倉 道夫さん

## 弁当配食サービス

〈西堀地区社協〉

西堀地区社協の高齢者への弁当配食サービスでは、元調理人のボランティアとボランティアグループ「ふれあい会」のメンバーが中心となり、健康や季節感を考慮したお弁当を心を込めて作っています。希望者一人ひとりに近況などの話をしながら手渡し、コミュニケーションを取ることを大切にしています。「今までは作る側だったけれど、自分が受け取る側になると、支えて支えられてお互いさまなんだと感じます」と話す人がいるなど、つながりの輪が広がっています。



届けながら近況などの会話をします





## たくさんあるよ。さまざまな つながりのカタチ

### 区の活動

〈21区の自治会〉

岡谷市には21の区(自治会)があり、地域の行事やイベント、環境美化活動、子どもの育成、高齢者の見守りなど、さまざまな活動を通してお互いに支え合いながら地域の課題に取り組み、よりよい地域づくりのために活動しています。災害時には公会所などが地域の防災の拠点になるなど、**災害時は特に地域力が必要とされます**。いざというときに頼りになるのは隣近所の『**ご近所のチカラ**』です。地域の人とのつながりや絆を大切に、住みよい地域づくりを進めています。



岡谷市防災訓練(小口区)



どんど焼き(西堀区)

### 正木屋

〈地域を見守る憩いの商店〉

湊地区の食料品店として、長年地域の高齢者を支えている正木屋さん。**歩いて来店することが難しい人には送迎も行っています**。店内にはお茶を飲めるスペースがあり、買い物後は自由におしゃべりをしたり、カラオケをすることも。「お茶を飲んでいけばいいよ」と、店主の小坂さんは優しく声をかけ、地域の高齢者を見守っています。区長さんや民生委員さんとも顔を出し、自然な交流が生まれています。**和気あいあいとした雰囲気**で地域に元気をもたらすお店です。

近所なので歩いて来られるのがいいですね。

高齢者の方に喜んでいただけて、続けていてよかったと思っています。



買い物後のおしゃべりタイム



利用者  
味澤 百合子さん



店主  
小坂 勝彦さん

### 地域のボランティア

〈各学校のボランティア活動〉

市内の各学校で「**地域の見守り・パトロール組織**」として子どもたちが安全に通学できるよう見守り、放課後の小学校で実施している「**放課後子どもの居場所づくり**」では、門松づくりなどの昔から伝わる知識を体験するサポートをしています。長期休暇には、学童クラブで「**読み聞かせ**」を行っています。これらの活動は地域のみなさんの支えがあり成り立っています。ボランティアのみなさんも子どもたちから元気をもらいながら仲間との交流を大切にし、活動の場を広げています。



通学時の見守り活動



放課後子どもの居場所づくり「人形劇」

### 保育園児とジャガイモ掘り

〈今井地区社協〉

今井地区社協の役員とボランティアグループ「もみじの会」のメンバーは、4月から農作業を重ね、保育園児たちの**ジャガイモ掘り体験をサポートしています**。園児たちは、土に触れ、自分の手でジャガイモを収穫し、自分で獲ったジャガイモを食べるという貴重な体験をしています。「おおきなおもがとれた!」と大喜びし、顔まで泥んこになりながらジャガイモを掘る元気な園児たちと楽しく交流することで、**収穫体験を支えているメンバーも園児たちから「力」**ももらっています。

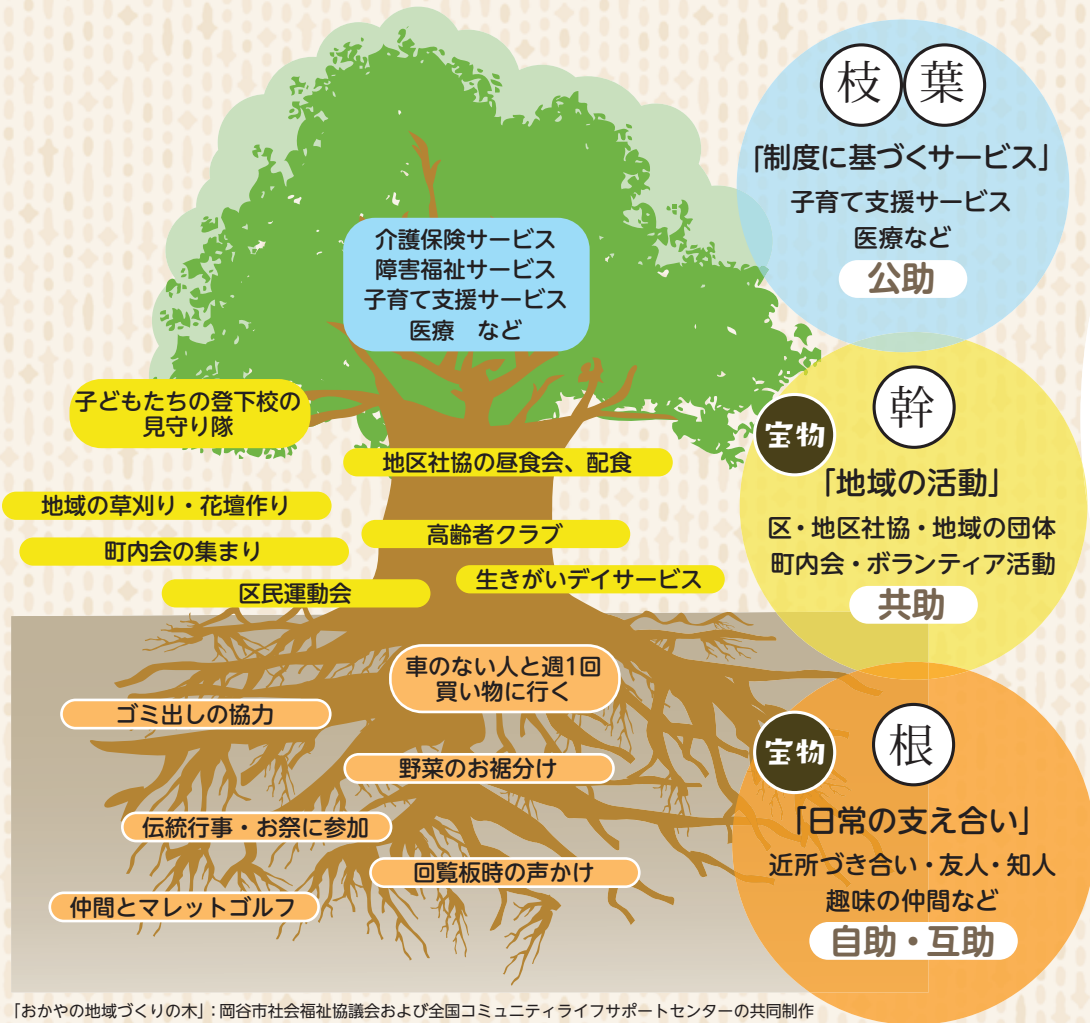


神明保育園のジャガイモ掘り



# 岡谷の地域の暮らしの木と「宝物」

地域の暮らしを1本の「木」に例えると…



地域のつながりには、さまざまなカタチがあります。一見ばらばらに見えるこれらの活動も「木」にたとえて考えてみると、それぞれがつながっていることがわかります。「根っこ」の「日常の支え合い」がしっかりしていれば、「幹」の部分にあたる「地域の活動」も太く充実し、「制度に基づくサービス」を指す「枝葉」は根と幹に支えられて繁り、地域で活かされます。根と幹と枝・葉がバランスよく役割を果たすことが、地域での暮らしをより豊かなものにする方法なのです。

「おかやの地域づくりの木」：岡谷市社会福祉協議会および全国コミュニティライフサポートセンターの共同制作

## 探そう！地域のお宝！「地域のお宝探し講座」

地域づくりの第一歩！「地域のお宝」(近所づきあいや趣味の仲間との交流)をみんなで探す講座を行っています。

小坂編

第1回  
令和3年  
6/17

普段やっていることを付箋に書き出し、「ちょっとしたつながり・支え合い」を共有しました。

**意見** ゴミ出ししながら世間話、花の手入れを教えてもらった、回覧板を回しながら近況を話すなど

第2回  
令和4年  
6/13

出し合った「お宝」の効果を考えました。ちょっとしたつながりや支え合いが安否確認や見守りとなっていること、仲間づくりや健康づくりにつながっていると実感したなど

第3回  
令和5年  
6/13

「高齢者世帯のゴミ捨て」について話し合い、情報共有ができました。  
**意見** 近所の高齢者のゴミ出しを手伝ったなど



講座のようす

**宝物**

「地域のお宝」とは…

「近所さんとあいさつをしたり、散歩やゴミ捨ての時に世間話をしていませんか？ 日常を振り返ってみると、ちょっとしたつながりに気づくはずですよ。そんなつながりはあまり意識しないため気づいていないこともあります。こうした「何気ない日常のつながり」こそが「支え合い」、地域で暮らし続けるための宝物なのです。

● 今後も各地区で開催します！詳しくは社会福祉協議会 TEL24-2121 までお問い合わせください。



## 地域の支え合いを広げよう～生活支援体制整備事業って何？～

岡谷市と岡谷市社会福祉協議会では、誰もが住み慣れた地域で生きがいを持ち、安心して暮らし続けられることを目的に『地域の支え合い』の仕組みづくり＝生活支援体制整備事業』に取り組んでいます。地域に存在する人や物、歴史や文化といった様々な資源を地域のみなさんと再確認し、共有することで「支え合い」や「お互いさま」の地域づくりを目指す事業です。

この事業を進めるため、生活支援コーディネーター（支え合い推進員）を配置し、地域のつながりや困りごとを把握しながら、地域活動の活性化や、新たな生活支援の仕組みづくりについて、地域のみなさんと一緒になって考えていきます。

### 高齢者のみなさん！

支え合い、つながり合いを大切に！  
活動場所を利用して、元気でいきましょう！



#### □ 活動場所を紹介します！

##### 生きがい デイサービス

市内在住の概ね60歳以上の高齢者を対象に、地域の公会所などで身近な地域の参加者同士が交流しています。（介護認定状況により受け入れできない場合があります）

##### ねこまめ先の ぴんぴんキラリ☆教室

市内在住の65歳以上の要支援・要介護認定・事業対象者の認定を受けていない人を対象に、6回または12回コースでウォーキング・体操などを実施しています。

##### 新規グループ 活動支援

身近な地域で運動を継続していく、新しく作った5人以上のグループを支援しています。活動年数に応じて無料講師派遣と体力測定を行えます。

#### □ ボランティア活動を応援しています！

##### 地域支え合い型 移動支援補助金

岡谷市では、送迎による通いの場の活性化、通院、買い物など、高齢者の日常生活の一部を支える地域のボランティア活動を支援するため、送迎ボランティア活動中の事故を補償する損害補償の加入保険料を補助しています。

●詳しくは、介護福祉課(内線1283)へご相談ください。

### 岡谷市 暮らしのサービス紹介

住み慣れた岡谷で、誰もがずっといきいきと自分らしく生活できるように、生活支援に関するサービスを紹介しています。

家事  
援助等

買い物

配食

外出支援

内容は  
こちらから！



相談  
窓口

岡谷市地域包括支援センター TEL 23-2336 (直通)

岡谷市社会福祉協議会 TEL 24-2121 (代表)

(冊子：岡谷市暮らしのサービス紹介問合せ)

### 「区」へ 加入しましょう！

あなたの生活を支える「区」に加入し、「みんなのまち」を一緒に育てていきましょう。

区への加入に  
ついての問合せ

秘書広報課(内線1365)

🎀 問合せ：介護福祉課(内線1282～1283)