

佐久市のさまざまな支え合い（地域のお宝）を紹介します！

佐久市では現在、市内にあるさまざまな人と人のつながりを「地域のお宝」とし、市内6か所にある「地域包括支援センター」と共に、住民の皆さんのお話を聞いたり、関係者の皆さんと情報交換を行っています。そこであがった、市内にたくさんある「地域のお宝」の中から、一部をご紹介します。どの活動にも支え合いの要素が含まれています。今後の活動のヒントにいただければ幸いです。また、「ここもやっているよ！」「私達ももしかしたらそうかしら。」などお宝の情報をぜひお寄せください。

まちの縁側

～ご近所同志の気に掛け合い～

野沢の一角では、一人暮らしの方たちが月1回の山門市の後に、自宅の縁側でお茶のみを続けています。「何も特別なことはしていないよ」と、料理の作り方・庭の花や野菜の話など、ご近所さん同士でお互いを気に掛け合っています。最近では少なくなった「縁側」での交流が今も自然と続いています。支え合いながら暮らしていくために「まちの縁側」は欠かせない場となっています。



効果 見守り・見守られ活動、おしゃべり、健康維持、生きがい

絵手紙の会

～上手・下手、いろいろ味わいがあっておもしろい～

白田中町の6人が集まり絵手紙を描き続けて、10年以上。最初は一人が絵を描き始めて友人に広まり、現在はご近所に新しくできた喫茶店で集まりを続けています。顔彩を使って、花・野菜・お雛様・干支など、好きな物を描き、作品を見せ合って描き方について話し合います。その後お茶会になります。敬老の日には、絵手紙にお祝いの言葉を添えて、地区の70歳以上の方々一人ひとりに手渡し、大変喜ばれています。



効果 やりがい、楽しみ、おしゃべり、地域貢献、地域交流

ワクワク会

～みんなでおしゃべり、地区の井戸端会議～

泉が湧き出でるように、何をするにもワクワクできる様な会でありたいと10年前に発足。4月～11月、月1～2回の朝が活動の場、公園に集まり掃除をしながら、登校する子供の見守り。その後はお手製のベンチに座り、話しながらお茶のみを楽しみます。参加者は約25名。時々、小学生と共に花植えや、落ち葉を集めて焼き芋会もします。いつでもワクワク出来る様なことを考えて活動を続けていきます。



効果 情報交換、地域貢献、環境美化、仲間づくり、世代間交流

長土呂区公民館活動

～住民同士の輪（つながり）を拡げよう～

長土呂区の公民館は、地域の居場所として、22のグループが様々な活動を行っています。「銭太鼓クラブ(写真)」は、第1・3金曜日の午後活動。15名の会員が、音楽に合わせて一糸乱れず銭太鼓を鳴らす姿は圧巻です。「健康づくり吹矢の会」は、腹式・胸式呼吸で体調改善に繋がると14名の会員が取り組んでいます。他のグループも月1～2回の予定で活動を行い、交流・つながりの場となっています。



効果 地域交流、仲間づくり、健康維持、介護予防

荒家おやじコーラス

～地域に響く！おやじたちのハーモニー～

長い間職場で学び活動してきた経験で、地域に還元、返返しをしたいと、平成16年、荒家区でおやじコーラスを結成。会員は男性のみで21名。二部合唱のアカペラで、今では体力も付き、風邪もひかず18年間続いています。月2回の練習の成果を、病院・介護施設・お祭りや公民館の集いで発表し、地域の皆さんとのふれあいを通じて励み合っています。人と人の繋がりを大事に、活動を続けていきます。



効果 生きがい、健康維持、閉じこもり予防、地域貢献、仲間づくり

お茶のみ

～おしゃべりが元気の秘訣～

現在90歳代の家が隣同士のお二人は、地域の役割などがいと段落した10年ほど前から、毎日のようにお茶のみをしています。家での食事作りを任されているお二人は、お菓子や果物、手作りの季節の野菜料理を持ち寄り、その日の出来事を語り合います。年齢に伴い多少耳の聞こえが悪くても、同世代なので自然と会話が弾み、「話ができるだけでうれしい」と今日も元気にお茶のみをしています。



効果 楽しみ、見守り・見守られ活動、健康維持、安否確認、生きがい

出て鯉サポーター

～地域の介護予防活動のリーダー～

出て鯉サポーターは、平成28年、市が主催した「お達者応援団育成塾」等で勉強した有志でたちあげ、講座で培った知識と経験を活かし、現在34名が市内4か所で介護予防活動（通所型サービスB事業）を実施しています。参加者の笑顔が活動の源になっています。一緒に活動して下さる仲間を募集しています。



効果 介護予防、健康維持、楽しみ、やりがい、地域貢献

内山あおぞらサロン

～買い物しながらの交流の場～

令和2年、地域で唯一あったお店がなくなり、高齢者が買い物に困っているという民生児童委員からの声がかっかけて、週1回移動スーパーを利用することになりました。移動スーパーが来るまでの待ち時間は、老人車がベンチとなり青空の下、隣近所の方と話を花を咲かせています。自分の目で見て触れて選んで買物を楽しみながら、ご近所同士でお互い気にかけています。



効果 地域交流、楽しみ、閉じこもり予防、見守り・見守られ活動、認知症予防

常田ポール DE ウォーキングの会

～健康維持とつながりを深めよう～

令和元年、常田区の有志の皆さんが地域の健康づくりを目的に会を発足。会員は30人程度。週1回公民館に集い、ポールウォーキングをしながら、地区の旧跡めぐりなど、まちのいいところを再発見し楽しんでいます。日々の活動に併せて、公民館横のお宮の境内の草刈りや階段の掃除をしています。コロナ禍中、健康維持と顔が見える安心感とつながりを大切に活動しています。



効果 健康維持、地域交流、介護予防、顔が見える安心感、環境美化

住吉町健康麻雀の会

～地域の仲間の集いの場～

平成28年に発足した健康麻雀の会は、「お金をかけない」「お酒を飲まない」「煙草を吸わない」という、「3ない」が原則。脳の活性化、老化と認知症の予防、心身の健康をはかるとともに、仲間づくりと区民相互の親睦を図る事を目的に活動が始まりました。現在会員は18名。毎週火曜日の午後1時から公会場で開催。年2回チャンピオン大会を開催しています。興味のある方は、地区を問わず会員募集中です。



効果 楽しみ・生きがい、仲間づくり、閉じこもり・認知症予防、情報交換

さくら会

～地域のいつまでも大切な仲間～

この地区では、お嫁に来た年代ごとに若妻会があります。その中で「さくら会」は、現在70歳～84歳までの女性7人組で、今では40以上の繋がりがあります。育児や仕事があった時でも公会場に夜間集まっていて、3～4年前からは、月1回昼間に集まり、近況や地域の情報を共有しています。みんなが無理なく続けられるようにと、当番の2人が1品ずつ食べ物を持ち寄る事にして、お茶のみを楽しんでいます。



効果 楽しみ、おしゃべり、地域交流、健康維持、閉じこもり予防

ご近所の散歩

～話ができるとおもしろい、運動不足が解消できる～

平成元年の頃から、定年になったくらいの仲間10人ほどが集まり、毎日歩いていました。最近では参加人数が減ってきていますが、「みんな話をしたいから」と誘い合い、毎日夕方の1～2時間の散歩を30年間続けています。休憩の時には、料理の内容やお互いの情報交換をし、来ない人がいる時は、連絡し気に掛け合っています。歩くことで運動不足の解消になって、夜は良く眠れています。



効果 健康維持、情報交換、安否確認、楽しみ、閉じこもり予防