

さまざまな人が支え合う お互い様の地域づくり 事例集

高島市

- 今津地区「より処」
- むつみ会
- まちあかり
- ふれあいクラブ浜分
- マキノ町「寄里藍」
- 寄り合い処「くつつき」
- ナルクびわこ高島
- 朽木外出サポート隊
- 元気な仲間「たすけあい高島」
- 藤江区「子どもの家」

居場所

みんながつながって支え合うカフェ

高島市



■活動内容

【より処】

毎月第2・4・5水曜日 午後1時～3時
参加費 100円
大正琴に合わせて懐かしい歌を歌いましょう

【今中カフェ】

毎週第3水曜日 午後1時～3時
参加費 100円 今津中学校 美術室

※2019年11月20日～2020年2月までの第3水曜日は、琵琶湖周航の歌資料館2階で13:30～開催します。その間、今津中学校での交流は、お休みです。

■団体名	今津地区ボランティアセンター より処
■参加者	地域住民
■活動拠点 連絡先	高島市今津町弘川760番地6 今津地区ボランティアセンター より処 今津ふくしの会 0740-36-8220 事務局 高島市社会福祉協議会



■活動のきっかけ・実現までの経緯

今津ふくしの会の発足後、2012年から今津町市ヶ崎(今津あいあいタウン地域交流センター)にて、スタッフ7人でサロンを始めました。その後現在の拠点をお借りし、2年になります。

月に一回は今津中学校の美術室で交流活動を行っています。体育祭や文化祭に招待いただくこともあり、今後も中学生との交流を深めたいと思っています。



利用者さんの声

皆さんと歌う事が嬉しいです。
健康のこと、思い出、畑のことなど、いろんな会話が
でき、時間を忘れます。
気軽に参加できるので毎週が楽しみです。
引っ越したばかりで友人がいないので、より処へ行く
ことが元気の素になっています。
ボランティアさんの声かけで安心できます。

活動者の声

参加者が出来ることはお願いして、ボランティアと
参加者との垣根のない活動が起きていると思います。
毎週来てくださると様子がわかりますし、来ない方が
気になります。
皆さんが歌ってイキイキされていると、やってよ
かったと思います。楽しみながら活動しています。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

みんなで協力し、誰の負担にもならない気楽さが続けていける秘訣かもしれません。
適度な距離感をもって毎週取り組み、仲間で分担しながら、笑顔が笑顔を呼べるようにできたらと思っています。
この活動の共感者を増やすことが課題です。

居場所

高島市

朽木にあるカフェ（丸八百貨店）

■活動内容

カフェの経営
営業時間 10:00～16:00
火曜日・金曜日はお休み
コーヒー 300円



■団体名	むつみ会 代表者 山本 悦子
■参加者	住民・観光客
■活動拠点 連絡先	高島市朽木市場838 丸八百貨店 TEL・FAX：0740-38-3711

■活動のきっかけ・実現までの経緯

この建物は昭和8年に新築されたもので、アンティークな木造の洋館は、国の有形文化財に登録されており、鯖街道の拠点施設となっています。

現在は市の施設として高島市商工会が指定管理し、平成16年から「むつみ会」が委託を受け管理をしながら、カフェを営業しています。最盛期はランチの提供やお弁当、お惣菜の販売もしていましたが、現在はカフェのみとなっています。

当初のメンバー10人が高齢になりメンバーが減少する中、当番制で営業を続け、地域の人々の憩いの場となっています。



活動者の声

活動ではなく、営業を主として開業しています。ボランティア活動ではありませんが、地域の財産である建物を活用し、地域のためにカフェを続けたいと思っています。毎日楽しみに来られる地域住民の方が数人おられ、自然と居場所になっていて、笑い声が絶えません。また、顔を出されない方の見守りにもつながった例もあります。次世代にどう繋げていくかが大きな課題です。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

現在、まちづくり協力隊で東京から高島市に来られている方の協力を得て、次世代にどう繋げていくかを模索中です。まちの活性化の一助となればとの思いや、カフェに来ていただいている方々の憩いの場を継続することを、私達の生きがいとしています。

居場所・配食
買い物支援
子ども食堂

高島市

自治会域を超え、皆が寄れる場がある

■活動内容

- 居場所(お休み処 まちあかり)
日時 第1～第4火曜日 10:00～12:00
ただし、第3火曜日のみ 10:00～13:00 昼食あり
参加費100円 昼食代300円・対象 高島地域全域
※第1火曜終了後12:00～13:00 わたしょうへの買物、食事、送迎つき
※第3火曜日は市民病院リハビリテーション科より体操指導
- 配食(配食まちあかり)
第1、第3水曜日 約50人の対象者に昼食として弁当を届ける。1食300円
目的は、見守り、生活支援も兼ねる。
- 子ども食堂(まちあかり、子ども食堂)
第3土曜日 11:30～13:30

■団体名	まちあかり
■参加者	高島地域住民
■活動拠点 連絡先	高島住民福祉ネットワーク 代表者 村田良雄 TEL:0740-36-8220 (事務局高島市社協)

■活動のきっかけ・実現までの経緯

平成21年度に住民有志(個人、団体)による、テーマ型出入り自由でオープンな組織を立ち上げ、初めは配食(見守りが目的)で訪問型の活動をしていましたが、平成29年度に空家を借用できたことをきっかけに、「常設型の皆が寄れる場をつくりたい」というメンバーの思いから「お休み処 まちあかり」を開設しました。自治会域を超えて誰もが集まれる居場所として活動をしています。

平成30年度からは、子どもにも集まってもらえる場として、「まちあかり 子ども食堂」を開設しています。

また、同年10月からは、わたしょう(商店)が送迎をし、自分のお店での買い物支援をしてくださっています。



利用者さんの声

自治会のサロンは回数が少ないけど、ここは毎週開設しているので、出かけることができました。ポケ防止のために毎回楽しく参加しています。病院からリハビリの先生が来てくれるのも助かります。

介護支援が外れショックでした。ケアマネさんの勧めで、バスで25分かけて来ています。いつも5分遅れの参加になりますが、皆さんが待っていてくれるのでうれしいです。いろんな地区の人に出会えて楽しいです。

活動者の声

配食の仲間と、大分県へ視察に行ったのがきっかけで、ここでボランティアをしています。肩を張らず、ゆったりとした気持ちで活動できることが一番です。

始める時に、空家を皆の手で改修したり必要なものを持ち寄ったことで愛着があります。自分のためにも活動をさせてもらっています。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

活動母体である、住民福祉協議会を組織化し、役割分担をすることで、ボランティアさんの負担を軽減しています。また無理をせず、まず自分達もいっしょに楽しむことを大切にしています。各活動にリーダーを決め、リーダーを中心に話し合いを進めながら、実施しています。いろいろな組織やグループと連携することで、様々なお力添えを頂いています。また、助成金を活用しています。



■活動内容

浜分区での取り組み(浜分区集会所)

サロン 第4週目の適当な日(他の事業と重複しない日)
 ヤナちゃんカフェ 第2土曜日 13:30~15:30
 楽しいお昼ご飯 第2水曜日 11:30~15:00
 高島あしたの体操 第1・3水曜日 13:30~15:00

ヤナちゃん農園
 男の料理教室 年間6回
 花いっぱい運動 年間3回

■団体名 ふれあいクラブ浜分

■参加者 区民、スタッフ10名

■活動拠点 浜分会館(高島市今津町浜分区)
 連絡先 ふれあいクラブ浜分 代表者 古川 富子
 TEL: 090-2596-2107

■活動のきっかけ・実現までの経緯

代表者の母が、特別養護老人ホームへ入所した際に、「今日は家に帰りたい」と頻繁に言う母の姿を見て、住み慣れた地域に母のような人が集える居場所が必要だと思ったのがきっかけ。自分の集落には居場所がなく、区に働きかけたが、「区ではできないが支援ならできる」とのことでしたので、区の支援を受けてその当時の介護仲間3人でサロンを始めました。

2020年に10年目を迎え、現在スタッフは男女合わせ10名になりました。2017年度集会所も新築され、床暖房や、IHとガスコンロ両方がある厨房等設備も整い、活動もカフェ、お楽しみご飯、体操などと広がってきました。年間6回男の料理教室もあり、男女ともに、なじみの場で、なじみの人達と楽しく交流をしています。



利用者さんの声

<本人>
 笑顔になれる場です。自分のしたいことができるし、日頃のストレス解消になります。いつも楽しく参加させてもらっています。

<家族>
 認知症の方も一緒に参加されてみんなの中で過ごす、その日は寝るまで、おだやかに過ごしています。家に帰ってからの介護が楽です。感謝しています。

活動者の声

周りの人や認知症の人のことがわかるようになりました。自分たちの何年後かの姿だと思います。

「みんなで活動していると一日でも元気で暮らしていけるかな。」

「自分が元気で生きていくためでもあるね。」

こんな気持ちで活動をしています。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

浜分区の取り組みは、区民の健康寿命の増進、コミュニケーションの広がり、見守り活動の展開など様々な活動に繋がっていて、災害時にも役立つものとなっています。運営費は浜分区や社協の助成金を活用しています。

仲間づくりが広がると誰もが顔みしりになれることが大事。

10年が経過してスタッフも同じように年を重ねていますが、自分自身のために、また仲間と楽しく活動ができることがなよりの継続の力になっています。

居場所
子育て

高島市

いつでも、だれでも、囲炉裏で【寄里藍】

■活動内容

子育てに迷ったり、悩んだりしていない？ 最近ストレス感じていない？ そんな時、心がホットするところ、やさしい気持ちになれるところ、本当の自分に出会えるところ～【寄里藍】はそんな時間を過ごせる場所です。

自然あふれるマキノ国境で築240年のかやぶき屋根で、囲炉裏の火のぬくもりを感じながら昔の食べ物を頂きなんでも語りあっています。

【寄里藍日】

毎月第1月曜日 子どもサロン(カンガルークラブ)

毎月第3月曜日 おしゃべりサロン

(こころのサロン/ケセラ・ケラクラブ)

時間 10:00～15:00

寄里藍料 100円



■団体名

寄里藍

■参加者

希望者

■活動拠点 連絡先

高島市マキノ町国境(願力寺)

代表 新田龍誠・新田晃子

TEL・FAX: 0740-28-0668

■活動のきっかけ・実現までの経緯

20年以上になりますが、今津から国境のお寺にUターンしました。音楽好きの仲間達とコンサート、語りの会、作品展など開催する中自然と多くの人達の出会い、集いの場となっていました。

また、30年以上前から里親として多くの子供達をお預りしてきましたが、年齢的にお預りする事が困難になり高島市里親会の人達と親子サロン、また精神疾患の方達に集って頂けるサロンを開き、食事をして頂き、リフレッシュして頂いています。



利用者さんの声

いつもお世話になっています。あたたかい心に接して病気も治ると思っています。食事も美味しく、あんなに美味しい卵丼は初めて食べました。第一月曜日がすごく楽しみです。(病気治療中の親子さん)

ここで出会った方とお話するのが楽しみで、ゆるやかに過ごせることが良くて、居心地がいいです。田舎のおばあちゃんの家にいるみたいです。(子育て中のお母さん達)

活動者の声

昼食を一緒に食べることにより、親睦がより深まっています。人数の多いときはボランティアさんにもお手伝い頂き、お寺に頂くお米、野菜、お菓子などの食材で調理し、食べて頂いています。(最初は無料、今は100円)

家の周りには、いろんな生き物がいっぱいいます。おもちゃ、絵本もいっぱいありますよ。いつでも、だれでも囲炉裏でリフレッシュしてみませんか。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

お昼を挟んでいる(奥さんの手作りや仲間の方からの差入れ)ことが、皆さんゆっくりできるのだと思います。

また、利用者の方から教えてもらう事も多く、皆さんには、手出し、口出しはしないように心がけ、ゆっくりした時間を楽しんで頂いています。

居場所

高島市

いろいろな人や物、資源が「くっつき」ますように

■活動内容

朽木住民福祉協議会が誰もが利用できる地域の居場所として運営しています。朽木住民福祉協議会では、「安心して、いつまでも、朽木の郷で暮らせますように」という思いで住民福祉活動計画を立てて、取り組んでいます。

毎週金曜日開催

第1・3・5 10:00～12:00 おやつの日（参加費100円）

第2・4 10:00～15:00 ランチの日（参加費500円）

体操をしたり、歌を歌ったり、ゲームをしながら楽しんでいます。保健師さんによる健康指導など専門職との連携のほか、元体育の先生や元調理師の方など、地元の住民の方にも活躍をしてもらっています。生協と協力して、生協のステーション機能も備えています。



■団体名 寄り合い処「くっつき」

■参加者 地域住民

■活動拠点 高島市朽木市場324
連絡先 代表 海老澤 文代
TEL：0740-36-8220



■活動のきっかけ・実現までの経緯

「寄り合い処くっつき」は、空家を活用した住民福祉活動拠点として運営しています。それまで利用していた施設が使えなくなったことをきっかけに、拠点として活用できそうな空家を探し、現在の場所に開設することになりました。

中央共同募金会「赤い羽根福祉基金」の助成を受け、空家の改修などを行い、平成29年3月に「寄り合い処くっつき」という名前でオープンしました。

居場所の名前には「いろいろな人やモノ、資源がくっつきますように」という思いが込められています。



利用者さんの声

毎週楽しみにしています。ここができたおかげで、行くところがありました。

活動者の声

「ここに来てくれる人のため」と活動を始めたが、活動をしていくうちに自分のためになっていると実感してきています。

地域のいろいろな技を持っている人に関わってもらい、皆でこの場を作っていくことが大事だと思っています。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

メンバーみんなが活動を自分ごととして活動をしています。

「くっつき」でいろいろな人やモノがくっつき、居場所や生活支援等の取り組みが広がればいいなと思っています。たくさんの方に活動を知っていただけるよう、毎月「あい郷通信」を発行し、活動の紹介やお知らせをしています。

■活動内容

当グループは、1994年大阪に設立され本年4月に25周年を迎える。会員数約2万人からなるNPO法人で全国組織です。活動拠点数は海外を含め120を数えます。びわこ高島はその一つであり、現会員数は42名の小所帯です。ナルク本部・拠点とも財源は年会費3,000円と寄付金(会員の活動等によるものが大半)を基にしています。

活動内容としては、楽しいナルク実現に向けて「行けば何か楽しみが待っている」を目指し、高齢者の居場所づくりに力を入れています。

2か月に1回の昼食会、毎年秋のバス旅行が好評です。会員一人一人の生活に合わせ、安否確認・傾聴・清掃・整理整頓・掃除・草取り・買い物支援等を実施しています。



■団体名 ナルクびわこ高島 代表者 時本宜昭

■参加者 会員42名

■活動拠点
連絡先 高島市今津町名小路1-1-2
TEL: 090-7750-8952
mail: tokky2600@yahoo.co.jp



■活動のきっかけ・実現までの経緯

ナルクびわこ高島は、2019年4月から発足10年目に向けて活動に入ります。入会のきっかけは、ロコミおよび紹介によるところが大きいです。善良な組織なので広報し、頼れるナルクを目指しています。会員の教育・教養で活動を高め、確固たる活動組織になることを願っています。



利用者さんの声

病院送迎・買い物を中心に、いろいろな懇親会に出席させていただいています。

楽しい時間を過ごさせていただき感謝しています。

活動者の声

実際に活動しているものが限られているので、特定の活動者にそのしわ寄せがいつているのが現状です。この解決策の一つには、やはり人生で取得したノウハウを持ち合わせる高齢者同士が助け合うことが必要であり、また高齢者が社会奉仕活動の担い手になっていかなければ、高齢化社会の進展に立ち向かうことが出来ません。いろいろな活動には人の助けが必要です。

そのためには老若問わない会員の増強であり、それが最大の力となります。100名を超える会員になることを期待し、その力でいろんな施策がうまく展開することを願っています。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

自動車免許がない人や要介護者支援から外された方など移手段等に困っておられる方のお手伝いをナルクの取り決めに従い、やらせていただいております。

全国組織の理念を理解いただき、また会員で共有し、確認することを大切に考えています。

高島市



■活動内容

朽木外出サポート隊は、自力で通院できない方で家族の支援が困難な方に対し、朽木診療所への通院をお手伝いします。自宅から診療所へ送迎し、帰りに朽木内の金融機関や買い物に寄ることができます。

- 毎週第3木曜日 9:00～ 朽木支所にて定例会
- 会員相互の助け合い
 - ・おたすけ会員……運転手
 - ・のせてって会員……利用者
 - ・賛助会員……協力者
- 年会費1,000円
- 利用料 1km20円 往復40円+保険20円=60円

■団体名	朽木外出サポート隊
■参加者	区民
■活動拠点 連絡先	高島市勝野215（事務局・高島市社会福祉協議会） 代表 小坂 一郎 TEL：0740-36-8220 FAX：0740-36-8221

■活動のきっかけ・実現までの経緯

市場在住の80歳代の方が、老人車を押しでの通院が困難になり、福祉タクシーや、タクシーに依頼するも、距離の問題などで利用できず、ケアマネから「助けてくれる人、組織を作ってほしい」と相談されたのが、きっかけです。

朽木住民福祉活動計画にも「送迎のしくみ」について記載されているため、今は一人の問題であっても、いずれ地域の問題になるということで、ボランティアや専門職に呼びかけ、一緒に組織作りが始まりました。



利用者さんの声

料金も安く、非常に助かっています。この取り組みをたくさんの人に理解、協力してほしいと思います。とてもありがたいです。

活動者の声

メンバーの意識が高い。「明日は我が身」「今できることで誰かの助けになると良い」。とてもやりがいがあります。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

実行に至るまで、メンバー全員が納得するまで時間をかけて話し合いました。また毎月の定例会で、情報共有をしっかりと行っています。

「寄り合い処くつき」への送迎の活動に広がれば良いのですが、まだまだ時間がかかりそうです。また、朽木外への送迎希望の声も聞こえています。

高島市

活動のしくみ



■活動内容

たすけあい高島は、地域住民による会員同士が助けたり助けられたりする助け合い活動をお手伝いしています。

掃除や調理、お庭の草ひきや剪定、見守りなど、暮らしの中の困りごと対応を必要とする「よろしく会員さん」のお宅へ、たすけあい高島にご登録の「まかせて会員さん」がお伺いして活動します。

会員登録は無料。ご利用は1時間800円、30分ごとに400円加算されます。また旧町村をまたがる場合は別途交通費200円が必要です。

■団体名

特定非営利活動法人元気な仲間 たすけあい高島
代表者 谷 仙一郎

■参加者

会員制（まかせて会員251人・よろしく会員316人）H29

■活動拠点
連絡先

高島市新旭町旭1-8-5 エスパ内
TEL：0740-33-7805 FAX：0740-33-7806
mail：tasukeai@npo-genki.com

■活動のきっかけ・実現までの経緯

行政に頼るだけでなく、地域の住民自らが地域のためにできる事を、協力して行っていきながら、地域の仲間が元気に過ごせる、そんなまちづくりのきっかけになればとの想いで設立しました。

会員の方からは、「自分が得意でできる事をやって、やりがいもある上に、ありがたいと言ってもらえる事が本当に嬉しい」と揃って言っています。

事務局運営で心掛けていることは、この仕組みを地域の皆さんに理解頂き、より円滑に活動の輪が広がる様に、地域住民のネットワークを繋げていく事です。



利用者さんの声 <よろしく会員さん>

ご近所の方が認知症の母の見守りをサポートするのに「たすけあい高島」を紹介してくれました。

母が家で一人になる時間に話し相手になってもらったり歌を一緒にうたってもらったり見守りをお願いしています。安心して仕事に出ることができます。何よりも母の笑顔が増えました。

活動者の声 <まかせて会員さん>

何かお役に立てればと講座を受講し、会員として活動させていただいています。

掃除・食事作りという私にとって不得意分野の活動ですが、先方の温かい心遣いと「ありがとう」の言葉に逆に感謝しつつ続けていければと考えています。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

できない理由を考えるより、できたイメージを思い浮かべましょう。自分たちのまちに、何が必要か、何があったらいいのか考えながら、仲間とともにまず動いています。自分たちでできることは、自分たちで何とかしていこう！あったらいいな！！を地域の力で手づくりする、地域の輪が広がればいいなと思います。とにかく楽しみながらすすめていきましょう。

地域の皆さんから求められることや、地域の皆さんの笑顔がころづよい後押しになります。活動継続のための資金確保も、介護保険事業等他の事業と合わせて考えています。

■活動内容

安曇川町藤江区は97世帯、小学生が23名。学校からの帰り道、ほとんどの子どもが「子どもの家」に寄って宿題を済ませて帰っていきます。

異学年で教え合ったり折り紙や絵を描いたり、遊ぶ約束をしたり、交わり合い子どもの居場所となっています。

- ①毎日の学習 学校帰りによって宿題をしていく。
土曜日 希望者
- ②長期休業中もほぼ毎日宿題をすませます。
- ③振り買え休日や長期の休みなどに、一緒にご飯を食べたり遊んだり、時にはお年寄りとも一緒に食事をする
- ④勉強会(認知症、自然のこと)



■団体名	藤江区の「子どもの家」
■参加者	藤江区の小学生
■活動拠点 連絡先	高島市安曇川町藤枝 梅村 頼子 TEL：090-8466-6881

■活動のきっかけ・実現までの経緯

退職をして、地域の福祉推進員に所属し、サロン活動に参加しました。その中で地域のおばあちゃんたちの「宿題をしてもするだけで、なかなかおばあちゃんの言うことは聞かない。間違いやきたない字もそのまま。遊びたい、すぐゲームに走る。何とかならないだろうか」との声に、何か出来ればとの思いを抱いたのが始まりです。

本庄小学校から下校する道筋にある自宅で「子どもの家」を開設し、現在5年目になります。始める前や現在も、常に学校との連携を図っています。



利用者さんの声

【子どもの声】

- ・集中して学習ができる。
- ・分からない時にすぐに聞けるからいい。
- ・宿題やすることなどお互いに確認し合える。

【大人の声】

- ・支援の必要な子とのマンツーマンのかかわりで着実に伸びている。
- ・子どもの見守りに役立つ。
- ・子ども達同士の繋がりが広がる。
- ・協力者ができた。

活動者の声

長年の教職経験を活かして地域で子どもを見守り育んでいきたいと思いました。行儀や挨拶、集中して学習をすること。子ども同士のふれあい、ぶつかり合いを大切に、人と人の関わりを大事にしてほしいです。

子どもの頃に地域の人と関わり、たくさんの体験と心に残る思い出を、と「高島子どもの宿」を実施しました。夏休みには、子ども達が企画した「子どもカフェ」を開き、お年寄りとの交流も図っています。

「大人になったらボランティアをして地域の人に立てるような人になりたい」と思う子どもも出てきたのも嬉しいことです。

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

一人では何もできない、協力者がいてくれるから継続できています。子ども達には、押し付けない、気長に付き合うことが大事、学校は学校で、地域では地域での対応があり、教師でいてはいけないと思っています。

自分の特技や好きなことを活かして、楽しみながら子どもを育み、見守る地域の仲間が、各地にも広がればと思っています。