

木曾町お宝さがし

～木曾町で見つけた
つながり・支え合い～



保育園交流（開田）



アルパ演奏会（三岳）



折り紙（三岳）



お花寿司作り（福島）



五平餅作り（福島）



花壇ボランティア（日義）

いくつになっても住みなれた木曾町で、安心して心豊かに生活を送るためには、日常の暮らしの中での「人とのつながり」や「ご近所やお仲間同士の見守り、支え合い」が大切だと考えています。

日常の暮らしの中で何気なく行われている人と人とのつながりや、見守り、支え合いを「地域のお宝」と称し、生活支援コーディネーターが地域の皆さまからお話を伺ってきました。そんな「地域のお宝」を皆さんに知っていただき、支え合いの輪を木曾町いっばいに広げていくためにこの冊子を作成し、本誌で2号目になりました。

新型コロナウイルスの流行に伴い、様々な集いの場やご近所同士のつながりさえも打撃を受ける中、今まで当たり前に行っていた集いの場や、人とのつながりが大切な事なのだと実感している方も多いのではないかと思います。こんな時だからこそ、人とのつながりを意識して、今できることから始めてみませんか？





福島地域・門前

「今が一番幸せ」と語り合う お茶飲み友だち



活動内容 日常のつながりや交流を大切にしながらお互いにお元気に暮らしている方を紹介します。

この家の方は、介護保険でデイサービスとヘルパー訪問のサービスを利用されています。ご自宅にいらっしゃる時は、ご近所の方がお茶の時間を見計らい、コーヒーを立てて来てくれます。「おすそ分けをしてもらい、いつもお呼ばれていますよ」と笑顔で話してくれました。

しばらくすると3人目のお客様です。「上がって、上がって」と、女子会が始まりました。3人とも、ご近所さんです。この日は担当ケアマネジャーの訪問もあり、「日常の生活を気にかけて、見守ってくださるご近所同士のつながりがあり、必要な部分は介護サービスを利用するという暮らし方は素晴らしいですね」と話すと、「私は、今が一番幸せ」と話してくれました。



福島地域・中組

昔のながらのつながりを 大事にする農家のご夫婦



活動内容

地元で昔から農家をされているご夫婦を紹介します。こちらのお宅に直接に買いに来る方がいるほか、飲食店や個人の方からの注文が来たり、道の駅でも販売しています。頼まれればご主人が配達もしてくれるそうです。

朝、伺うとさっそくご近所の方が野菜を買いに来ていました。玄関先には新鮮な野菜がたくさん置かれていました。たくさん収穫できたときには、「持ってき、持ってき、もっと持っていき」とご近所や来た方におすそ分けをしていました。

玄関先がちょっとしたコミュニティの場になっています。「昔から変わらんよ、人とつながることを大事にしている。畑仕事は大変になってきたけれど、みんなに喜んでもらえるからまだまだ頑張れるかな」とご主人がお元気に話してくれました。



日義地域・野上

青空サロンへようこそ！ 「畑のつながり」



活動内容

お互いの作った野菜をおすそ分けしたり、肥料を分けてもらったり、教わったり。こちらでは、地区を越えた仲間が畑仕事をされています。「ここに来ると誰かに会えるので楽しみだよ」「ひとり暮らしで、家にいて寂しくなったら畑に出るよ」「気安くて半日おしゃべりすることもあるよ」と教えてくれました。「『畑、来年もするずに？』と畑仲間に気持ちを引っ張ってもらっているから続けていられる」とも話してくださいました。

畑の傍らに毎日リハビリを兼ねて歩いて来られる方が挨拶して行かれたり、新たに若者数名がこの畑でカブ菜の作り方を教わって収穫に挑戦しています。いろいろな方が交流されていて、畑は地域のみなさんをつなぐ重要な役割をしています。



日義地域・駒見

「木曾駒山荘 OB 会・マレット ゴルフの会」仲間と楽しく健康増進



活動内容

40年前から始まった山荘の管理人の方々による木曾駒山荘 OB 会のマレットゴルフの会。新しい仲間も加わり、皆が楽しくできるようにと厳しいルールはありません。月3回の開催ですが、「参加できるときに来ればいい」「干渉すぎないことが長続きの秘訣」と教えていただきました。

メンバーの皆さんが山荘管理人をされていた頃は、週末や祝祭日が忙しく、地域の行事に参加することは難しかったと言います。そんななかでも「時間のある平日に何かできないか」と月1回の常会が始まり、その後の飲み会にはご家族で参加されるなど、絆を深めてきました。さらに「何か楽しめることを」と、いくつかのクラブ活動が始まり、マレットゴルフの会が今でも続いています。

北海道や関西出身の方もいますが、管理人を引退しても木曾に家を建てて生活されています。忙しい現役時代も、「マレットゴルフという楽しみがあったから頑張ってた」と交流が続き健康で楽しい生活を送ってられます。



開田地域・馬橋

さんばの会 「しゃべって、笑って、ボケ防止」



活動 内容

サロンに参加されている3人のお宅に伺いました。3人も同じ時期にご主人を亡くされたことをきっかけに、4年前からそれぞれの家を順番に回り、一緒にお茶を飲むようになりました。「自分のうちみたいに振る舞っているよ」と皆さんは笑顔で話されます。

畑の忙しい時期は雨の日に、冬の間は3日に一度は集まるそうです。あるとき、このうちのお一人がケガをして数か月入院されたのですが、留守の間、郵便物の受け取りや畑の手入れをほかのお二人が見ておられました。退院後にリハビリで外を歩く時も3人一緒だったそうです。

さんばの会も再開され、お互いに散歩の途中で立ち寄り、「うちにいてさんざんになったら遊びにいくよ」とも話してくださり、普段のお付き合いがあるからこそ、困ったときの声のかけ合いや支えになっています。



開田地域・把ノ沢

「白山神社のお祭り」地域の 伝統を子どもたちへ



活動 内容

年3回、5月(春)、7月(夏)、9月(秋)のそれぞれ15日に行われている地区のお祭り。地区の皆さんで準備をして、笛や太鼓などの役者さんが毎回、活躍されています。神司の女性2名が直会の準備をしながら「子どもたちも来てくれるといいね」とおやつを用意もされていました。

「年に数回お祭りがあるので、子どもたちはそのうちに地域の大人たちに慣れて、直会の時は大人たちと和気あいあいと楽しんでいるよ」と嬉しそうにお話してくださいました。地域の伝統を子どもたちに伝えるだけでなく、お祭りがあるおかげで多世代が顔を合わせる交流が育まれています。

コロナ禍のお祭りということで、距離をあける、換気をするなど、基本的な感染対策をしながら実施されました。

以前は、地区の方から教わった獅子舞を中学生が舞っていたこともあるそうです。「空き家も増えて若い人も少なくなり、大変になってきている。でも地区でこれだけのお祭りができていることは誇りに思っている」「これからもできるだけ続けていきたいという思いでがんばっているよ」と話してください、これからも地域の伝統を守っていきたいという皆さんの力強い思いが伝わってきました。



三岳地域

サロンのつながりが地域を 元気にする「三岳合同サロン」



活動 内容

下殿サロンの連絡員さんの「三岳のいろいろなサロンの人に参加してもらいたい」という思いをきっかけに、三岳地区の9つのサロンが一堂に会す、合同サロンが行われました。

当日は、開田の「ニコニ胡俱樂部」の演奏と、下殿のダンスグループ「MTK17」の創作ダンスのコラボレーションで参加者も一緒に楽しいひと時を過ごしました。

MTK17の最年長の方は、62歳からダンスを始めて17年目！目標は「100歳まで元気に楽しく踊ること」と言います。「ドレスを着ると背筋が伸びる。発表は緊張するけど張り合いになるよ」とおっしゃっていました。

合同サロンを開催したことで、三岳地域にお住まいの方同士が久しぶりに顔を合わせる機会となり、「元気?」「しばらくぶりだね」と話題が尽きない様子でした。

コロナの流行に伴い、サロンを開催することを躊躇してしまう状況が続いていましたが、仲間と顔を合わせたり、他愛もないおしゃべりしたり…そんなささやかな楽しみがサロン継続の励みになっています。



三岳地域・下殿

気持ちのつながりを 大切にする商店主さん



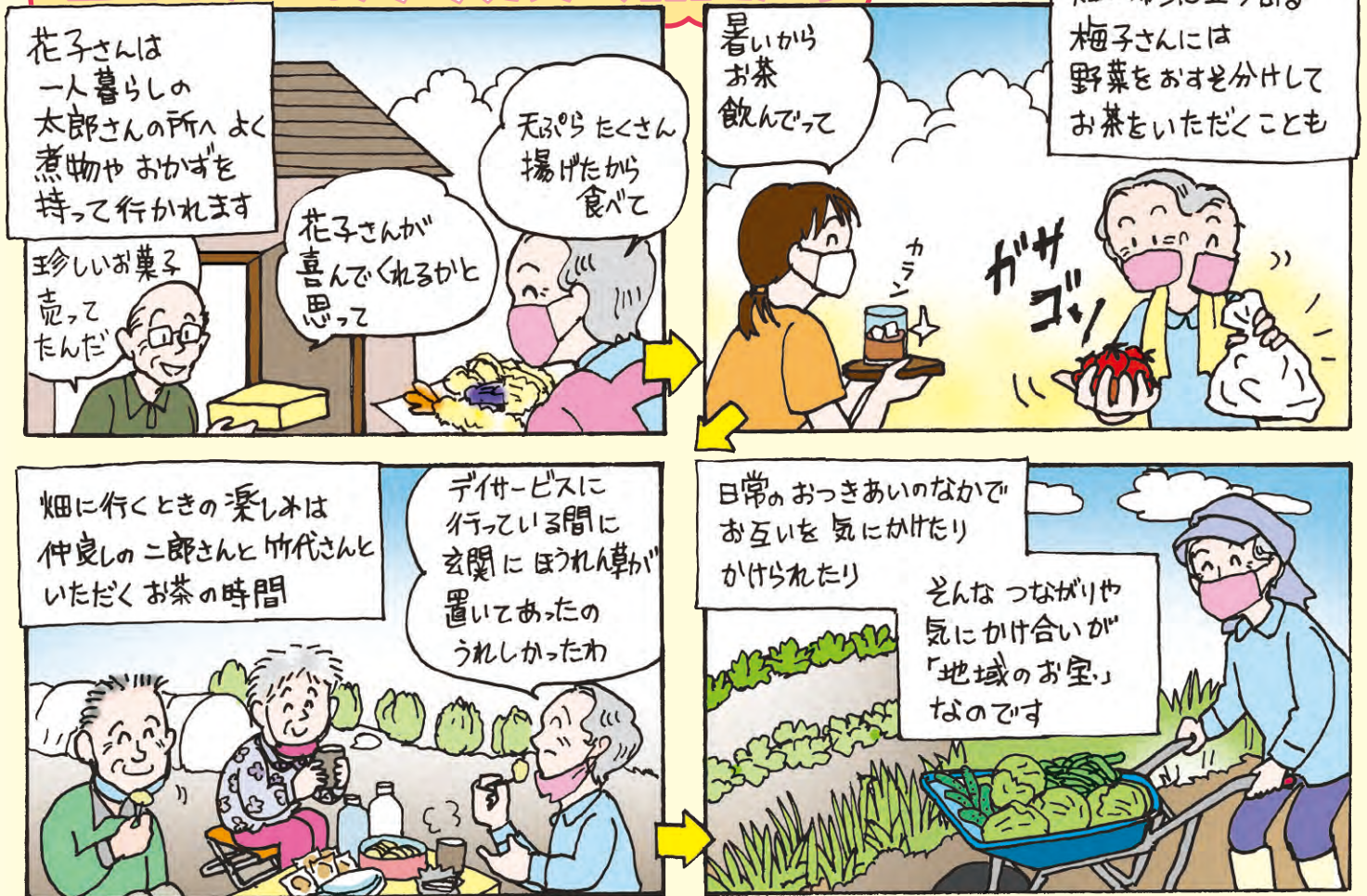
活動 内容

「昔から顔なじみの商店は、安心して買い物ができるから頼りになるわ」と、ある高齢者の方が話してくれました。

三岳で手作りのパンを販売しているパン屋さんは「物の売り買いだけではなく、気持ちのつながる商売を大切にしたい」と話されます。パンの配達を楽しみに待っていてくれるお客様とのおしゃべりは、何よりの楽しい時間です。収穫したジャガイモをおすそ分けしてもらったので、それをコロケにしてお返ししたところ、とても喜んでもらったということもあったそうです。

この地区の商店さんでは、パン屋さんのほかにも移動が困難な方への取り組みなど、地域の暮らしを支えるさまざまな取り組みをされているそうです。商店さんの何気ない思いやりや、気にかけて合うことで見守りの輪が広がっています。

花子さんとおすそ分けの仲間たち



「こんなお宝を探しています！ ぜひお話を聞かせてください！」

マンガにあるように、ほっこりとあたたかな時間が流れているような、日常生活の中の何気ないやり取りの中に「地域のお宝」と言うべきつながりや支え合いがたくさん生まれています。

私たち生活支援コーディネーターがどこへでも伺いますので、地域の集いの場やお仲間同士の集まり等に呼んでいただき、活動への想いや、きっかけ、日々の暮らしぶりなどを皆さんにお聞きしたいと思っています。

「そんなに人数も多くないから」「大したことはしていないよ」と言われることがありますが、それぞれの集いの場や人と人とのつながりには、「地域のお宝」につながる理由があると思っています。私たち、生活支援コーディネーターが伺いますので、ぜひ皆さんのお話を聞かせてください！



田口



巾崎



亀井



蒲沼



吉村



櫻本

お問い合わせ・ご連絡先

木曾町役場 保健福祉課 地域包括支援センター 担当：田口、巾崎、亀井 ☎22-4038

木曾町社会福祉協議会 総務・企画課

担当：蒲沼、吉村、櫻本 ☎26-1116

「生活支援コーディネーターの取り組み」

- 地域のお宝さがしとお宝発表(広報など)
- 商工会や地域の商店でのお宝さがし、見守りへの協力依頼
- 地域の集いの場・サロン活動の推進
- 子どもや町民に向けた認知症サポーター養成講座 など