

木曾町

お宝さがし

～木曾町で見つけたつながり・支え合い～



木曾町地域包括支援センター・社会福祉法人木曾町社会福祉協議会
特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター

日常の交流は、支え合い活動の基盤

木曾町の『お宝』を探そう・知ろう・大切にしよう

「健康長寿のための3つの柱」は、第一に社会参加（就労、サロンや余暇活動、ボランティア）、次に身体活動（運動や家事）、栄養（バランスの良い食事、口腔機能）と言われています。家から出て仲間と集い、おしゃべりや食事を楽しむ社会性があることで、散歩などの運動をし、栄養をしっかり摂ることで、介護予防につながるというのです。**高齢になっても住み慣れた地域で元気に安心して暮らすコツ、それはつまり日常の交流やつながりを大切にすることです。**

木曾町では、町内にある様々な人と人とのつながりや支え合いを地域の『お宝』と称し、町内の集いの場に生活支援コーディネーターがお邪魔して見えてきたことを本冊子でご紹介させていただきます。**皆様のご近所にあるお宝の一つひとつが、安心して暮らせる地域を作り上げています。**しかし、そのどれもが日常の暮らしの中で意識しないで行っている当たり前の営みであるため、住民自身、その大切さに気づいていない場合が多いのです。まずは、本冊子にまとめたお宝が地域にあることを知っていただき、日頃の活動のヒントにしていただければ幸いです。すでに同様の活動をされている方は、これからもその活動を大切にしていいただければと思います。きっと皆様のお近くにもお宝はあるはずです。

活動を意味づけ・意識化しよう

『お宝』を見つけたら、その活動にどのような意味や効果があるか考えてみましょう。野菜やおかずのおすそ分けは、配食サービスのようなものであり安否確認や情報交換の場になっているかもしれませんが、毎週行っているゲートボールは、健康づくりだけではなく仲間づくりや生きがいづくり、見守り活動・見守られ活動になっているかもしれません。**暮らしの中にある自然なつながりは、意味づけて意識することで、地域の支え合い活動に位置づけることができます。**

生活支援コーディネーターと 木曾町の『お宝』を探そう

このように地域にある『お宝』を見つけて、つないでいくと、結果的に支え合いのネットワークができて生活を支援する体制ができます。その役割を果たすのが、平成27年4月の介護保険改正で創設された「生活支援コーディネーター」と「協議体」です。

支え合い活動の推進役である「生活支援コーディネーター」とともに、地域の『お宝』を発見して、地域に住む人たちがその活動を認め合うことが、誰もが安心して暮らせるまちづくりの第一歩になります。今住む私たちはもちろんのこと、これから生まれ木曾町で育っていく子どもたちのためにも、皆で支え合う住みやすい町にしたいものです。

わが町の生活支援体制整備事業について、 生活支援コーディネーター紹介

木曾町では、平成 28 年度に木曾町生活支援体制整備事業協議体を設置し、地域包括支援センター内に生活支援コーディネーターを 2 人配置しました。令和元年度からは、木曾町社会福祉協議会に生活支援コーディネーターを 3 人配置しています。

地域にある『お宝』の取材の他に、地域づくりについて考え、自分の地域にある『お宝』の意味づけを行う地区学習会を各地区で開催しています。年に 1 回、『地域のつながり発表会』を開催し、お互いの活動を認め合うことで、より一層地域のコミュニティの維持や発展を目指し、住みやすいまちづくりを目指します。



写真：左から木曾町社会福祉協議会の櫻本由嘉里、吉村晴美、蒲沼早百合、木曾町地域包括支援センターの田口晃子、亀井幸子です。

お宝1

福島地域・上町

喫茶店クマタに集うお仲間



活動内容 新開地区の学習会で、「行きつけの喫茶店がある」というお話をお聞きしたので取材に伺いました。ご本人はまだ来店されていませんでしたが、「いつも10時ごろに来るから待っていたら」とほかの常連さんに教えていただきました。こんな会話からも、自然に気かけ合う関係が普段から築かれていると感じました。喫茶店が地区役員さんの打ち合わせの場、キノコの収穫状況など、さまざまな情報交換の場となっているとわかりました。壁には、「上町区福寿会特報」が貼られていて、ラジオ体操のお誘いが書かれていました。(詳しくはお宝2をご覧ください!) 地域の方の交流の場となっている喫茶店です。

わウンターに座るとみんなで楽しそうにおしゃべりしておられました。ママのご主人とママさんのお人柄で、人との自然な関係が築かれ、「今日は誰に会えるかな」と、取材に伺うのも楽しみな場でした。

生活支援コーディネーター 吉村



お宝2

福島地域・上町

ラジオ体操



活動内容 喫茶店クマタで「福寿会特報」を見て、さっそくラジオ体操の取材にも伺いました。文化交流センターの駐車場で上町や周辺地区の方が5月～10月(雨天と日曜日以外)の早朝6時30分からラジオ体操を行っています。「年をとると朝早く目が覚めるから、みんなと顔を合わせて、体操をして少しでも話をするのはいいことだと思って始めた」と話してくれました。体操が終わると、立ち話をする方、ウォーキングに出発する方など、それぞれの1日がスタートします。

朝から笑顔で取材に協力していただき、ありがとうございました。1日の始まりをご近所同士で顔を合わせることで、自然とお互いを気かけ合う関係が築けるのかもしれないね。

生活支援コーディネーター 吉村



お宝3

福島地域・八沢

八沢ラジオ体操



活動内容 平成19年から行われているラジオ体操。八沢のだんじり前の駐車場で5～10月までの天候の良い日に、朝の6時30分より行われています。いつも10人前後は集まります。5月の開始前と10月の終了時には、お茶会をして、憩いの場になっています。終了時には、何回参加できたか通知表が手渡されます。参加者からは、「毎日出ていたら、膝が痛いのも良くなったわ」「毎日出るから、出ないと気がかりよ。来ない人がいると心配にもなるしね」という声も聞かれました。ラジオ体操の後には、有志でウォーキングに出かけるそうです。

通知表も励みになりますね!! 中心になって活動を続けて下さっているご夫婦の声かけや通知表を渡す取り組みが、参加されている方の励みになっています。朝からお互いに安否確認、健康チェック。良い1日の始まりになります。

生活支援コーディネーター 田口



お宝4

福島地域・丘の上

クロちゃんのお散歩仲間



活動内容 犬のクロちゃんは、前の飼い主さんが体調を崩され、お世話が難しくなったため、ご近所に暮らしている現在の飼い主さんのお世話になっています。2人は普段から家の前で会えばおしゃべりをしたり、気かけ合ったり、お散歩のお手伝いもしていたそうです。今は、2人の飼い主さんと、クロちゃんの前にお飼っていた犬とも一緒にお散歩に行っていたご近所の方と3人で散歩に行っています。お散歩のほかにも、花壇づくりや歩く会など、地域のさまざまな活動と一緒に参加していたそうです。ご近所同士の助け合いのエピソードをクロちゃんをとおして教えていただきました。

3人でクロちゃんのお散歩している姿を見かけて気になり、お話を伺いました。クロちゃんがつないでくれた素敵な支え合いと交流の場ですね。クロちゃんは3人の健康維持にも大きな役割を果たしています。

生活支援コーディネーター 吉村



お宝5

福島地域・中組

中組区老人クラブの花壇づくり



活動内容 毎年、万郡の交差点近くにある花壇の花植えを老人クラブが行っています。大きな花壇ですが、多くの人が目にする場所なので、皆さん毎年張り合いを持って活動されています。「自立つとところにあるもんだから、いろいろな人にきれいだね〜って褒められてうれしいよ」「花が旺盛になると本当にきれいになるんだわ。今年も楽しみだね」とおっしゃっていました。花壇づくりが終わってからは、近くのお宮で慰労会を行います。オードブルとお酒で乾杯です！「花壇づくりよりもこっちの方がメインだな〜」と男性たちも慰労会を楽しみに参加されているようです。

今年の花壇もとてもきれいで目を引きました。花植えをしている様子を知ることで、より一層美しく感じました！来年の花壇も楽しみにしています！



生活支援コーディネーター 蒲沼

お宝6

福島地域

水無神社例大祭 水交会
お祭りへの熱い想い



活動内容 『神興まくり』の立役者である水交会。お祭りに臨むために、お宮の掃除や杵持ち会での決意表明をされています。今年初めて杵持ちになった18歳の青年は「小さい頃から、父親の神興を担ぐ姿を見てずっと憧れていました。今年ようやく麻のはつぴを着て神興を担げるようになって嬉しいです。精一杯頑張ります！」と深々と頭を下げ、決意表明をしていました。木曾の伝統を若い世代につなぎ、木曾の文化を守る。華やかな舞台の裏側の役割や努力を感じました。

小さい頃からお祭りを見て育ってきましたが、水交会の方々の熱い想いを知ることで、違った見方でお祭りを楽しむことができました。取材をさせていただき、私自身も木曾の文化を誇りに思うことができました。



生活支援コーディネーター 蒲沼

お宝7

福島地域・青木町

お祭りを支える地域の活動



活動内容 お神興の休憩所として、毎年冷たいうどんを振る舞っており、おいしいと評判です。毎年、当番になった組がつゆの仕込みを担当しています。青木町伝統の秘伝のレシピを確認し、味を見ながら「しょっぱいかな？」「汗かいてくるんだし、味は濃い方がおいしいわよ」と相談しながら作っていました。つゆは一度煮立てて、外の水場で冷まし、近所のお菓子屋さんの冷蔵庫で寝かせて旨味を出します。300人分のつゆを仕込むということで、なかなかの重労働ですが、力と知恵を出し合って頑張っていました。お祭り当日は地区の皆さんで協力しながら振る舞います。「今年も青木町のうどんを楽しみにしていました！」と3杯も食べる方もいたほど。疲れた体に嬉しいうどんでした。

お祭りは地域の支えやたくさんの方の協力がないと成り立たないものだと改めて感じました。お祭りは地域の伝統やつながりを再確認できる大切な場ですね！冷たいうどん、とてもおいしかったです！



生活支援コーディネーター 蒲沼

お宝8

福島地域・川西

ゲートボール部



活動内容 毎日午後2時〜午後4時まで川西区内にあるゲートボール場で練習をしています。健康維持や地域交流を楽しみながらも、ときには真剣な表情で作戦を考えておられます。川西には、ほかの地域からも練習に来ることがあるそうです。この日は大会前の練習で、木祖村から90歳代の方の方が練習に来ていました。「みんな優しいわってくれるから嬉しいよ」と笑顔で話してくれました。練習が終わると隣のあずまやで持ち寄った漬物、おひたし、お菓子を広げて、体を休めながら楽しそうにおしゃべりをしていました。

ゲートボール場の横を通ると必ず数人が集まり練習しているのを見かけます。本会では練習の成果を発揮してください！同じ目標をもってみんなで頑張れるっていいですね。



生活支援コーディネーター 吉村



福島地域・伊谷

サロン「みのり会」



活動内容 その年の保健指導員さん3人が中心となり、サロンの運営を行っています。

登録者は30人で、毎回15人ほどが集まります。多いときには20人以上となり、毎回賑やかに開催されています。内容は室内スポーツ、マレットゴルフ、調理、手芸、クリスマス会、ボランティア活動等とさまざまで、月に1回開催しています。(1月、2月はお休み) 地区内でチラシを回覧したり、声をかけてお誘いしたりと「地域の方が気軽に集えるサロンにしたい」と話してくださいました。

保健指導員さんを受けながらのサロン運営お疲れ様です。サロンは、開催するまでのプロセスも大切ですが、代表の方のきめ細やかな取り組みが嬉しいです。またお邪魔させていただきます。

生活支援コーディネーター 吉村



福島地域

おじさんクラブ



活動内容 公民館活動の一環で、毎月、第3日曜日の夕方から『おじさん』たちが集まって、みんなで料理を作ってお酒を飲みながら話しています。取材に伺ったこの日は、五平餅づくり。えごまをするところから行っています。味見やどう作るかをリードする方もいます。それぞれに役割分担をしながら手際よく作っていました。持ち寄ったお酒を飲みながら、その時々気になることなどの情報交換をして、気の合う仲間同士、交流をはかっています。12月には奥様たちも呼んで、お食事会を開催されるそうです。奥様の日頃の感謝も忘れません。

エネルギーな『おじさん』たちです。男同士、お酒も入って会話はずんずん進んでいました。たくさんの小鉢が並んで、何なり本格的な料理にビックリ。とてもおもしろかったです。普段家庭では奥様に料理を作ってもらっているかもしれませんが、奥様がお出かけをしても一人で料理ができると、助かりますよね。

生活支援コーディネーター 田口



福島地域・門前

門前公民館婦人部のお弁当作り



活動内容 何年も前から、年1回、門前地区に住む70歳以上のお年寄りに門前公民館の婦人部でお弁当を作り、配っています。チラシを作成し、お弁当を希望する人、調理を手伝える人を募集し、取りまとめて行っています。

ひとり暮らしのお年寄りが多く、注文したことを忘れて出かけてしまう人もいますなど、注文の取りまとめや配達も大変なようですが、お年寄りの喜ぶ顔を楽しみに、続けられるところまで頑張ろうと続けておられます。また、調理ボランティアで集まるのも楽しみのようで、配達後の反省会をしながらの会食会では、お手製のすき漬けや浅漬けも並び、情報交換や憩いの場になっていました。

年/回ではありますが、地域に住むお年寄りの生活状況を知ることができる良い活動です。ボランティアさんの楽しみにもなっているなど、お弁当を希望する人だけでなく、ボランティアさん同士が地域で気にかける関係づくりにもなっています。

生活支援コーディネーター 田口



福島地域・越畑

生協木曾45班



活動内容 何十年前から、5軒で生協のグループとして毎週顔を合わせる仲間たちです。いつもひとり暮らしのある女性宅の前で品物を分けます。

コープの車が来る金曜日の10時30分ごろになると、皆さんが集まってきます。たまに、この女性宅でお茶飲みをしてみたり、野菜などのおすそ分けもあります。また、体調が悪ければ、玄関まで品物を届けてくれるなどのお互いの気遣いが自然となされていました。

ほかにも、近所の人が回覧版を代わりに隣へ届けてくれるなど、自然と支え合いがなされている地域です。生協のお仲間の中には、以前は職場で生協をしていたが、「退職し、地域で仲間がいなかったため、誘ってもらえてうれしい。知り合いになれてよかった」と話す人もいました。仕事も辞めて仕事関係のつながりはなくなっても、身近なところに居場所ができてうれしかったのでしょうか。声をかけて仲間として受け入れてくれた方々の温かさを感じます。

世間話をしたりしながら情報交換をしたり、見守り、見守られる関係が当たり前になっています。生協は週/回でも、普段から支え合いの関係ができているため、困ったときは荷物を運んだり、野菜のおすそ分けが自然とできているのです。

生活支援コーディネーター 田口





福島地域・塩渕

1 日 会

毎月1日の17時30分ごろ～21時ごろまで、塩渕クラブで50年近く続けている女性の会があると聞いたので取材に伺いました。

この地域は昔は農家が多く、朝から晩まで農作業、家事、育児と働いたため、近所の人と話す機会もなかったそうです。そこで1か月に1度くらいは集まっておしゃべりをしよう、と「1日会」が始まったそうです。今では代替わりした家もあるそうですが、始めた頃から来ている方は、「明治37年生まれの人もいて、囲炉裏にあたりながらお茶を飲んだよ」と話してくれました。今では積立もして温泉や食事に行ったり、ご近所にお茶を飲みに行ったりしているそうです。



「これが地域サロンの先駆では」と、お話しを聞いて感動してしまいました。絶えず今まで継続されているのが素晴らしいですね。ご近所で気にかけて、支え合う関係も特別なことではなく自然に築かれるのですね。とても勉強になりました。

生活支援コーディネーター 吉村



新開地域・熊沢

えごまの会と藤棚の整備



サロンの仲間と『えごまの会』を結成。休耕田を利用し、えごまの栽培、収穫を行っています。収穫したものは木曾市場に出します。収益は、肥料等の費用の他、作業後のお茶会や収穫祭のお茶代に使われます。取材に行ったえごまの収穫の時も、作業の合間に腰をかけた話をお年寄り同士でしたり、作業後は手作りのおかずを振舞いながら和気あいあいとお茶会を行っていました。

また、5月には、私有地に群生している藤を同じサロンメンバーで整備しています。観光客がこの藤を見に来るほどです。えごまの会も藤棚の整備も、男性の参加があり、男性にしかできない仕事や役割を持たせながら、男性もうまく巻き込んで活動されています。

作業の後の一杯やお茶会を楽しみに、えごまの収穫や藤棚の整備を地域一丸となって活動されています。作業の合間には、仲のいい人同士、話に花が咲いていました。日頃ひとり暮らしの方も気にかけて、畑でとれた野菜を「重いから」と近所の人が運んでくれたり雪をかいてあげたりと自然と助け合う地域で、畑仕事をしているとご近所同士でお茶飲みをしたり日頃から近所づきあいの活発な地区だからこそできる取り組みだと実感しました。

生活支援コーディネーター 田口



新開地域・大原

お宝15 駒見会の活動を支えるボランティアさんの楽しみ



手作りのお昼ご飯を地域の若手ボランティアさんが作り、参加者で交流しながら昼食会をしているサロンです。ひとり暮らしの方には、「家で温めて食べてね」とおかずを持って帰ってもらったり、会場まで送り迎えをするなど、ボランティアの皆さんが細々と気を配り、参加者一人ひとりの想いを大切に、サロン活動を支えています。

サロンが終わった後には、ボランティアさんだけの二次会。お茶を飲みながらおしゃべりをして英気を養っているそうです。「サロンも楽しみだけど、この二次会がいいのよ～！これがあるから続けられるの！」ボランティアさんの活動の源は、サロンの“二次会”のようです。

ボランティアの皆さんが楽しく、いきいきと活動しているとサロンに参加される皆さんも元気になりますね！皆さんが参加しやすいような心配りも、地域の思いを一つにできるチームワークの良さも二次会の賜物だなと感じました。

生活支援コーディネーター 蒲沼



新開地域・中部

お宝16 歌会サロン



中部地区から、誰でも気軽に参加できるサロンを立ち上げたいと相談があり、のぞみの里さんが地域活動として行っている歌会サロンと中部地区をマッチングして、中部地区公民館で賑やかに開催されたときの様子です。

中部地区では、区長さん、老人クラブ役員さん、民生委員さん、地域住民の協力者の方が、気軽集える場、顔を合わせる機会を増やしていきたいと、サロンの立ち上げに向けて取り組んでいます。

このような集いの場は、地域の支え合いの活動として大きな役割をもっています。気づきを実行した素晴らしいアクションだと思います。中部地区に特技や知識のある方がたくさんいらっしゃるの地域が強みだと思います。これからとても楽しみです。

生活支援コーディネーター 吉村





新開地域・黒川下条、西洞

原民生委員さんによるバス停の掃除



活動内容 小中学生の登校時の見守り活動をされている民生委員さんの原さん。子どもたちに「おはよう」「いってらっしゃい」と声をかけられています。

黒川地区の小学生はスクールバスを利用して登校するため、子どもたちが利用するバス停の掃除もされています。「朝一番にバス停が汚れていたら、一日嫌な気持ちで過ごさなくてはならないかもしれない。バス停を利用する人が今日も一日気持ちよく過ごせるようにと思っています」とお話ししてくださいました。

原さんの思いやりに感動しました。思いやりでいっぱいバス停を利用するだけで、あたたかく、嬉しい気持ちになりますね。原さんの姿を見ている子どもたちにも思いやりの気持ちが育まれると思います。



生活支援コーディネーター 蒲沼



新開地域・上中入

仲間味噌づくり



活動内容 上中入の方を中心に、お友だちも招いて毎年味噌づくりを行っています。味噌に使う大豆は地域の休耕田を利用して自分たちで育てています。

たくさん大豆を使うので、苗植えも草取りも味噌づくりも少人数ではとてもできませんが、皆で協力し合いながら和気あいあいと楽しめています。

「昔はこうやって各家を回って味噌作ったよね。煮たばかりの大豆もらって食べるのがうれしかったね」「豆を踏んで潰したね。わらじだったから熱かったよね」と昔話にも花が咲きます。

苗植え・草取り・収穫・脱穀、そして味噌づくりと、集まる目的、理由が自然と生まれて定期的に集えるところがいいですね！草取りなども一人ですると辛いですけど、皆でやるから楽しみになります。豆から作った味噌は格別のおいしさです！



生活支援コーディネーター 蒲沼



新開地域・上中入

夢人市笹っ子 嫁世代へ引き継がれたお店と木曾の食文化



活動内容 昭和62年の野菜市から始まり、翌年から笹巻などの販売を始めた『笹っ子』ですが、発足のきっかけは、お姑さんの世代の方が「自分の畑で採れた野菜を何とかしたい」という思いがあり、始めたそうです。笹っ子の他に、春は朴葉巻、冬はかぶ漬けやすんきなどを作って販売したり道の駅に出荷しているそうです。

「始めたときは、お姑さんの世代が集まるために作ったのだと思う。みんな楽しそうにやっていたよ。稼いだお金でハワイにも行ったんだよ！それが今は嫁世代に引き継がれたということだね。私たちも皆で話しながらできるから楽しいよ」とおっしゃっていました。

お姑さんの世代のもの、お嫁さん世代が引き継いでいると聞いて、歴史の深さやつながりの深さを感じられました。昔懐かしい笹巻は笹っ子でしか味わえないので、これからも守っていつて欲しいです。



生活支援コーディネーター 蒲沼



日義地域・原野

八幡宮例大祭



活動内容 全国的に珍しい長持ちや子ども神輿が、2日間かけて原野地区をまわります。

「いつもはこんなに子どもがいるなんて思えないけれど、子どもたちの賑やかな声が聞こえていいね」。道に見学に出ていた住民の方同志で「あらー久しぶりだね。元気だった？」との声が聞こえてきます。12時過ぎに長持ちを担ぐ男性たちがお化粧をして林業センターから出てきました。

朝から男性13人のお化粧を担当する1人の女性が、「前は大勢だったので、朝早くから夜遅くまで大変だった。お化粧の仕方もきまりがあるんですよ」とお話ししてくださいました。

たくさんの住民のちねの支えによる、若い方たちが主役のお祭りです。力強さやつながりの深さを感じました。



生活支援コーディネーター 櫻本



日義地域・二本木

東屋に集う仲間たち



活動内容

ひとり暮らしの田屋さん宅に、ほとんど毎日朝8時か9時頃、夕方は16時頃から、お仲間たちが集まってきます。夏は外の東屋で、冬は家の中でお茶会を行います。田屋さんの手料理や持ち寄りの漬物を食べ、世間話や漬物の話などしながらお茶を飲んでいきます。田屋さんは、毎朝5時に起きて、自分の畑で採れた野菜でお茶会に出す煮物やおかずを作ります。「買って来たものより、これならみんな気兼ねしないしね。気兼ねしないで飲んでいきと誰でも誘うの」とおっしゃっていました。

田屋さんが体調を崩して入院していたときは、普段お茶飲みに来る近所の方が畑の世話まで行い、退院後外に出ていけない田屋さんに代わり、買い物もしてくれていたそうです。また、ひとり暮らしなので、元気かどうかの朝晩の声かけも、近所の方がしてくれていました。

東屋には、電子レンジもポットも一通りのお茶のみセットをそろっていてびっくり!! 毎日朝夕とお茶会、困れば誰かが顔を出してくれる。お互いに見守り、見守られる関係です。田屋さんの気さくな人柄が、つながりを作っているのかもしれないですね。「畑が始まれば東屋にいるからお茶飲みにおいで」と田屋さんに誘われ、また遊びに行きたいと思った居心地の良いところでした。

生活支援コーディネーター 田口



日義地域・元原3組

男子の会 飲み会サロン



活動内容

女性はサロン活動を行っているけれど、男性は集まる機会がなかったということで、男性陣の飲み会サロンが始まりました。会費は1,000円で、当番がお酒やおつまみ等を用意します。毎月当番を回して、一人だけに負担がかからないように工夫されているそうです。来られる人皆に声はかけますが、参加を無理強いはいらない自由さも長続きの秘訣のようです。

「同じ地区に住んでいても、年に数回しか顔を合わせる機会がなかったのが、サロンを始めてから交流が深まって、自分の地区がもっと好きになったよ!」「こういう集まりができるってやっぱりこの地区はいいよね!」と嬉しそうに話されていました。

男性が気楽に参加できる工夫や気遣いが感じられ、それこそが長続きの秘訣なのだと感じました。3組の男性陣がいつまでも元気に集えるよう、末永く続けていただきたいです!

生活支援コーディネーター 蒲沼



日義地域・小沢

泣く子もにっこり木のおもちゃ



活動内容

「お天気のいい日はだいたい午前、午後、家の外で作っているよ。たのしいよ!」電気ノコギリでご主人が型を切り、キティちゃんなどのキャラクターを作るときには、奥様が色を塗ります。

できあがった木のおもちゃは、近所の子どもや保育園児にプレゼントされます。

「出かけるときにはポケットに入れて持ち歩き、泣いている子どもに手渡すと泣き止んでにっこりなるよ」と話してくださいました。

喫茶店に頼まれて、楊枝入れも制作されています。

ご夫妻の心のこもった温かい木のおもちゃ。もつと多くの子どもたちの手に届くといいなと思います。

生活支援コーディネーター 櫻本



日義地域・松沢

20日の会



活動内容

毎月20日の午前10時頃から松沢区の女性達が“フルハウス”に集まってコーヒーを飲みながら楽しい茶話会が始まります。以前は地域のクラブで開催していましたが、今は喫茶店に集っています。喫茶店ならば準備や片づけなどの負担がなく、「好きな飲み物を頼んでゆっくり話ができるから嬉しいわ」と話してくれました。毎月20日と決まっているから自由に参加できる気安さもあるそうです。「いつも参加する人が来ないと、どうしたのかなと思う」と気かけ合う様子から地域のつながりを感じました。お昼になると「あら、もうこんな時間」と、ご自宅までゆっくりと歩きながらおしゃべりの続きをしながら帰宅されました。

喫茶店で茶話会なんていいですね。手編みの帽子やセーラーの話など、話題も豊富で時間を忘れてしまいます。毎月20日が楽しみです。

生活支援コーディネーター 櫻本



お宝25

日義地域

絵手紙サークル



活動内容 月2回、町内外から11人が集まり、日義公民館で絵手紙を習っています。
民生委員さんを通して、地域のひとり暮らし高齢者に届ける作品も描いておられます。お互いに作品を見て回り、感想を話し合います。
絵手紙を習ったあとは、皆さんが持ち寄られた煮物や漬物を食べ比べ、地区の情報交換の場にもなっています。「実はお茶の時間が一番楽しみ」という声もありました。

絵手紙を習いながら、いろいろな地区のお漬物もいただくだけで、地元ならではの嬉しいサークルですね！

生活支援コーディネーター 櫻本



お宝26

日義地域

サロンメンズクラブ



活動内容 毎月1回、男性が料理の腕を磨くために集まり、『身近な食材・簡単に作れる・おいしい』をモットーに和洋中、幅広い料理に挑戦されています。
食材は買い物係が購入しますが、それぞれの畑で採れた野菜や、山で採れたきのこや山菜を持ち寄って調理されることもあります。
作るだけではなく、メンバーで食事に出かけてレパトリーに取り入れたりと研究熱心です。年に一度は講師に管理栄養士を招き、新しい料理を教えてください。「メニューが全部カタカナで一体どんなお料理なんだろう？」と話されていましたが、とてもおいしいクリスマス料理ができあがりました。

試食のときは料理の感想だけでなく、「モウの美味しいお店があるよ」という情報交換の場にもなっています。

生活支援コーディネーター 櫻本



お宝27

日義地域・宮ノ越

美しき里 わんぱく村



活動内容 もともと耕作放棄地であった6人の私有地を10年前から開墾し、竹林を整備し、子どもたちが自然の中で遊ぶことができる場所を作ったのがわんぱく村の始まりです。わんぱく村村長の巾さんは、毎年のように日義小学校の児童に、モノづくりの楽しさや自然環境について教えています。
取材した日は、竹で作った家の完成式を行いました。巾さんは、「自然の中で遊んだり、ケガをすることも大事なことだよ。将来大人になって苦労した時にその経験はかけがえのない宝物になるんだ」と話しておられました。子どもと自然の中でモノづくりをすることが、巾さんにとって生きがいになっていて、若い世代に自然のことや自然の中で遊ぶことの大切さを教えています。

子どものうちから、いろいろな経験を積むことは大切ですね。地域の知恵袋であるわんぱく村の村長さんの取り組みはすばらしいと思います。

生活支援コーディネーター 田口



お宝28

日義地域・中町

ご近所さん同士の交流



活動内容 日義にお嫁に来て50年のお二人。それぞれ独り身になって、今では毎日家を行き来して、顔を合わせています。「おかずを作ったからお昼に食べて」「私もこれからインゲンを持って行こうとしていたところよ」と、おすそ分けをしたり、家に寄ってお茶を飲んだりしているそうです。
「この間は米寿のお祝いをしてくれたのよ。身内でもないのにお祝いしてもらって、すごくうれしかった」とおっしゃっていました。お互いの日常生活の一コマに、ご近所さんの存在があることが楽しみや支えになっているようです。

昔ながらのご近所づきあいが今も大切に受け継がれ、お互い気にかけて、支え合っているのが伝わりました。

生活支援コーディネーター 櫻本



お宝29

開田地域・末川

草カッパの会とニゴ作り



ニゴ作り

活動内容

草カッパは草刈り場のことです。ニゴは伝統的な木曾馬の冬の飼葉の干し草積みです。

昨年、木曾馬文化を再生する活動として、草カッパの会の皆さんによる伝統的草地利用の取り組みが始まりました。町内をはじめ、県内からも、学びたい方や興味のある方が草カッパに集まって、草を刈り、師匠に学びながらニゴをとり、7号まで作りました。「絶滅危惧種の保全目的のため、自然好きが集まってできた会です。昔ながらの人と馬と里山のつながりを再現できればと思っています」と代表者の方がお話ししてくださいました。

違った職種の方々が同じ思いで、そこにしかないものを守り伝統を受け継ごうとされていてとても感銘を受けました。



生活支援コーディネーター 櫻本

お宝30

開田地域・柳又

無人野菜販売所の仲間



活動内容

柳又の数軒で行っている無人販売所は、畑で採れた野菜を出荷し、夕方になると売れ残った商品を回収に来ているそうです。そこで会った仲間とおしゃべりをしています。

「畑がある時期は忙しくて大変だけど、夕方ここに来ればだいたい顔を合わせるから、おしゃべりできるのが楽しみだよ」とおっしゃっていました。夕方のこのひときは夏の間の楽しみになっているようです。「ここにはきれいな野菜を出すけれど、自分の家では曲がったり、虫が食ったようなのを食べてるのよ～」と笑い合っていました。

集まる約束がなくても、そこに行けば仲間に会えるという場があることがうらやましいと思いました。気軽に話したり相棒できる相手が近くにいることは心強いことです。



生活支援コーディネーター 蒲沼

お宝31

開田地域・馬橋

野菜販売所 姉妹の交流



活動内容

トウモロコシや枝豆など、自宅の畑で採れた野菜の販売所を一人で切り盛りしている大道さん。ときどき、近くに住むお姉さんが遊びに来てくれるそうです。「今日は一日中姉妹でおしゃべりしながら店番してるよ。出歩くことも少なくなったけど、妹が近くにいるから顔見に遊びに来れるのうれしいよ」とお姉さんもお店に来るのが楽しみのようです。

お客さんがトウモロコシを買いに来ましたが、あいにく売り切れ。「トウモロコシはすぐ売り切れちゃうんだ。売り切れるとお客さんがいっぱい来るんだわ」と笑っていました。明るくほがらかな姉妹のひと時でした。

いくつになっても働き盛り。「食べることは仕事。いっぱい食べるとお腹すいて働けるよ」とサロンでみっしやっていたのが印象的でした。大道さんの人柄に惹かれて販売所に響が見えると打ち寄る方も多いうのも納得です!



生活支援コーディネーター 蒲沼

お宝32

開田地域・末川

熊野神社のお祭り



活動内容

お宮から頼まれて、お祭り前日にすずらん会のみなさんが、朝から境内の草取りをされています。みなさん手早く作業しながら、雑談にも花が咲き、とても賑やかでした。一服のお茶のときには、「お祭りも寂しくなっていくけど、私たちが盛り上げるお手伝いができればいいな」と話してくださいました。年に1回、地区中の子もたちが集まるお祭りです。当日の子も神輿にはスイカや、お菓子を用意して皆で戻って来るのを待ちます。子どもたちは保護者の方と一緒にスイカを食べたり、公民館や地域のみなさんと準備したゲームや軽食などを楽しみます。

男性陣も準備やしめ縄など重要な役目を担って活躍されておられたのですが、すずらんの会の女性の皆さんが協力しながら、あつという間に境内の草をきれいにされているパフォーマンスに驚きました。



生活支援コーディネーター 櫻本



開田地域

趣味の会



活動内容 会員数 18 人。月 2 回、夕山荘で行われている会には、町内から 7~8 人が参加されます。三岳から先生が来られ、小物やパッチワーク、編み物などそれぞれ得意で好きなものを作ります。会以外の日でもお互いの家に行き来して、作品を作る方もおられます。共通の趣味でつながりも深くなっているようです。「会には行けないが、家で作品を作って多くの人に見てもらうのがとても張り合いになっているよ」とおっしゃる方もおられます。9月の開田高原文化祭に作品の展示、10月のそば祭りでは自ら売り子となって販売します。秋に向けては、ますます皆さん熱が入ります。

趣味仲間はお互いに刺激にもなり、楽しみも倍増ですね。羨ましいです。

生活支援コーディネーター 櫻本



開田地域・髭沢

ナツメロサロンうたごえ



活動内容 梅戸さんのお宅の1室に「営業中」の看板。ここでは、カラオケのセットが置かれ、またLPレコードも聴ける素敵な憩いの場。「女性はサロンがあり参加できる場があるけれど、男性は集まる場がない」と、自宅の1室を開放し、気軽に集える場を提供されました。すると、80歳代の男衆が集まって、男性のサロンを始めることとなりました。まだ始まったばかりの自宅サロンですが、LPレコードをかけ、懐かしい曲を聴きながら自然と口ずさみ、また昔の地元の民謡のCDを聴きながら「これは〇〇の声かな、懐かしいなあ」と昔にタイムスリップしたかのような素敵な空間となりました。「今度は、奥さんたちも連れてきて!」とこの家の奥さんが声をかけます。まだまだ広がりを見せそうな自宅サロンです。

女の人たちが集うサロンとはまた一風違う男性の憩いの場。男性っていろいろ話さなくても、共通の話題や趣味で盛り上がるものなのですね。また、素敵な『歌声』を聞きに行きますね!!

生活支援コーディネーター 田口



開田地域・下栗尾

麻織物研究会



活動内容 平成 20 年に 33 人の会員で発足し、開田の伝統工芸である麻織物を広め、伝統を継承することを目的に毎週水曜日に行っています。毎回出席するのは 10 人程度ですが、お昼はおかずを持ち寄り、みんなで食事をします。子連れの若いママさんも参加し、多世代交流も行われています。参加者は、1ターンの方がほとんどですが、90歳代後半の開田生まれ・開田育ちというおばあちゃんも参加していました。おばあちゃんが麻を紡ぐ姿を見に、わざわざ遠方から参加する方もいるほどです。

元気なおばあちゃんは憧れの的。いろいろな人たちが交流をしながら、開田の伝統を若い世代にも伝えていく素敵な活動でした。

生活支援コーディネーター 田口



開田地域・西野大屋

助け合いで畑づくり



活動内容 隣近所三軒で畑づくりを行っています。サルよけの電柵は男の人に手伝ってもらい、機械を持っている家の方の力を借りて耕しています。作業のあとはお茶飲み休憩。農業のベテランの方に農作業について教えてもらったり、すんき漬けの漬け方を教えてもらったりと情報交換も行っています。

畑づくりも年をとると重労働ですよ。お互いに役割分担をしながら協力して行うことで、規模を縮小しようが、今年は辞めようか迷っていた畑仕事も続けていくことができるのかもかもしれません。また、畑仕事を通じて情報交換やお茶飲みなど楽しみがあることが、原動力にもなっているのだと思います。

生活支援コーディネーター 田口





開田地域・西野大屋・二本木

お宝37 あまえんぼうサロン・うりんほ街道のお仲間



活動内容 地域で集まる機会を作りたいと始めたサロンです。畑仕事をしている方が多く、いつまでも元気に過ごしたいという想いもあって、毎回体操を取り入れています。皆さんとても仲が良く、体操を教え合ったり、冗談を言い合ったりといつも元気で笑いが絶えません。

この集落の上にトウモロコシ畑があり、バスツアーで観光客がトウモロコシ狩りに来るときには、近所の方が助っ人に行ったり、午後3時過ぎに畑の主の車が停まっているとお茶を飲み近所の方々が寄ってきます。一声かければすぐに10人ほどが集まり「サロンの名前、何にしようか？」と相談され、トウモロコシの品種にちなんだ「あまえんぼう」となりました。

一声かければすぐに集まるお仲間たち。いつも皆さん笑いの絶えない集まりで本当に楽しそう。普段から持ちつ持たれつの気心のしれた間柄なので、冗談も言える仲なのですね！



生活支援コーディネーター 蒲沼・田口



三岳地域・下殿

お宝38 梶原力さんの見守り活動



活動内容 梶原さんは、15年程前、お孫さんの小学校入学を機に、自宅から少し離れた通学路の横断歩道に立ち、登下校する子どもたちの見守り活動をするようになったそうです。朝食を食べていても時間になると箸を休めて行くこともあるそうで、「1日の習慣になっている」と話してくれました。

三岳中学校が閉校してからは、見守り活動に行かない時期もあったそうですが、今年、木曾警察署より感謝状を贈られ、「とても光栄で励みになる。体が動くまで続けたい」とお元気に話してくれました。

車で通りかかると、梶原さんに手を上げて行かれる場面もあり、「見守りながら、見守られているよ」なんてお話しをしました。お得意の歌もまた聞かせてください。



生活支援コーディネーター 吉村



三岳地域・下殿

お宝39 仲良しお散歩仲間とご近所との交流



活動内容 90歳代のサダ子さんは、いつもご近所のおばあちゃんに声をかけ一緒に散歩をしています。途中、小学校の前を通り、子どもたちにも会います。「散歩に行くと、小学生の子どもたちにも会って、うれしいの。手を振ってくれる近所の人もいるし。外が好き。外へ出かけると気が晴れるわ」と。

隣の若夫婦も気にかけてくれ、毎日のようにおかずのおすそ分けしてくれます。サダ子さんの人柄もあって、お茶飲み訪ねてくる人も多いです。取材のときは、おいしいご飯を作って私たちをもてなしてくれました。ご近所の方々は「こうやって歳をとりたいわ。みんなのあこがれよ」と話していました。

「誰か来てくれるとおしゃべりするから、一日も早く感じるわ」と人との交流やおしゃべりを楽しみにされているサダ子さん。「みんなのおかげよ」と種やかに話す表情が素敵でした。本人の人柄もあって地域の人に好かれ交えられたり、反対に高齢になってお付き合いになるのですね。ご飯をふるまってくれて「おいしい」の言葉に、うれしそうなお顔をサダ子さん。いくつになっても喜ばれたり頼られると、うれしいのもおもしろい。



生活支援コーディネーター 田口



三岳地域・日向

お宝40 男性の技とあみだ堂での交流



活動内容 平成28年、当時の区長からの呼びかけで地域活性化のための活動が始まりました。地域の方が集いやすいようにベンチを設置したり、八幡神社脇の簡易トイレの改修をされました。また、季節ごとの行事を企画し、あみだ堂で子どもからお年寄りまで、40人の方が集われています。

企画する有志の方々は、水道・建築・電気関係等の仕事をされていた方ばかり。培った技術を地域のために活用されています。企画会議や反省会等で集う機会も多く、男性の生きがいづくりになっています。

設置されたベンチに座ると駒ヶ岳の眺めが最高！神社脇のトイレもおしゃれです。あみだ堂でのお花見・納涼会・きのこまつりも楽しそうです。何より、「地域活性化のため、この活動を次世代につなげたい」との言葉がすばらしいと思いました。



生活支援コーディネーター 亀井



三岳地域

三岳農産物直売所



活動 三岳農産物直売所では、地元の方が当番制で販売をしています。

内容 取材をした時期がお盆前だったので、トウモロコシや夏野菜、花など地元の方々が直売所に持ち込み、グルメ工房からも作りたてのお弁当やお餅などが運ばれ、待っていたお客さんと活気にあふれていました。

「地元の方や、観光客の方といろいろな話をするのが楽しみで元気をもらいます」とお話を聞きました。農家の方とお客さんが直接話をしたり、納品を終えた農家の方が集まり立ち話をしたり、地域のコミュニティとしての役割のある場所だと感じました。

トウモロコシの収穫にも連れて行ってもらいました。農家の方のご苦労を身近で感じてきました。地域住民の力で道の駅や地域の活性化になっていることを改めて感じました。

生活支援コーディネーター 吉村



三岳地域

男梅の会



活動 メンバーは三岳地区の男性です。三岳保育園、三岳小学校の園児や生徒と一緒に課外活動を応援している会です。保育園ではサツマイモの苗植えから収穫と焼き芋会、小学校では山菜採りと、メンバーの方の知恵と経験を子ども達との活動や交流を通して伝えていきます。

また、和み家（三岳地区の介護予防・日常生活支援総合事業における通所型サービスA）の環境整備として花壇作りなどの地域貢献活動も行っています。

大きなサツマイモも収穫して喜んでる園児の姿を見て、優しく微笑んでいるみなさんの姿に気持ちがいい感じがしました。

生活支援コーディネーター 吉村



三岳地域・下殿

はつらつ運動教室



活動 月に1回開催する、町の運動教室です。参加人数が伸び悩

んでいた三岳地区でしたが、今年になり、老人クラブに所属する男性たちが誘い合って、教室に参加するようになりました。老人クラブからサロンの代表者にも運動教室のお誘いをすると、たまたまサロンの予定が中止となってしまったとのこと。ぜひ一緒に運動教室で体を動かそう、となりました。今では、参加することを楽しみに毎回来てくれる方も増え、賑やかな運動教室になっています。

新たな集まりを作らなくても、すでにある行事や教室をうまく利用して集まれる機会を作ることもできるのです。

生活支援コーディネーター 田口



三岳地域・本洞

本洞サロン



活動 月1回、公民館で10時～15時頃まで10人ほどでお茶会をしています。（1、2月はお休み）

数種類の漬物に煮物、お赤飯、五平餅などみんなで持ち寄ったお茶菓子でテーブルはすき間がないくらいに並びます、身近な話題でおしゃべりは盛り上がり、あっという間に時間が過ぎてしまうそうです。「ここは特別なことは何もしない、みんなが集まりやすいお茶会サロンよ」と話してくれました。週3回、透析に通院している方がサロンに参加できるように日程を決めているそうです。「サロンを楽しみにしてくれているの」と代表の方は話してくれました。

笑いの絶えないとても元気なサロンです。日常の延長にあるようなみなさんの自然な雰囲気がとても居心地良く感じました。また呼んでください。

生活支援コーディネーター 吉村





三岳地域・北部

北部ふれあいサロン



活動内容 「この地域でもみんなで集まれる場を作りたい」と相談があり、今年の4月から出張サロンとして社協で開催の協力をさせていただきました。

中心メンバーさんは不安を抱えていましたが、地域住民の理解と協力で、今では自主サロンとして活動できるまでになりました。中国からお嫁に来た方に本場の餃子づくりを教えてもらうなど、参加者が特技を教え合いながらみんなでサロンを盛り上げています。デイサービスに通所している方でも参加できるように日程調整をしたり、送迎の必要な方にも「迎えに行くからね」と声をかけられたりしています。日ごろから気にかかけ合い、支え合いながら活動されています。

中心メンバーさんの気づきをそのままにしない行動力は素晴らしいと思いました。みなさんが楽しく参加できる、居心地の良い居場所のひとつになるといいですね。困ったときは、相談してくださいね。

生活支援コーディネーター 吉村



三岳地域

タンポポサロン



活動内容 手芸が好きな方が集まり活動されているサロンです。作品は、木目込み、巾着袋などさまざまです。

「最近細かい作業が大変になってきたけれど、みんなの作品を見るのも楽しいし、新しい作品に挑戦するのも刺激になる」と話してくださいました。作品は社協の福祉大会にも展示しています。今年からお名前出しをさせていただきましたところ、作品を見た多くの方から声をかけてもらったそうです。「おしゃべりをして、口を動かし手を動かし忙しいよ」と笑って話してくださいました。

福祉大会の展示も作品を作る励みになるとお聞きし、嬉しく思いました。これからよろしくお願ひします。

生活支援コーディネーター 吉村



この冊子が生まれるまで

—木曾町のお宝を発掘し、発表する1年—

木曾町では、住み慣れた地域で豊かで安心した生活を送るために、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支え合いが大切だと考えています。日常のつながりや支え合いを地域の『お宝』と称し、平成30年度より、町民の皆さんとともに、お宝さがしをしながら地域の支え合いについて考える地区学習会を全2回、各地区で開催しています。そこで出された活動やつながりの様子をまとめたのが、この冊子です。また、年に1回、『地域のつながり発表会』を開催し、その中で事例発表を行い、これらの活動が末永く続き、また今後も各地区でたくさんのお宝が生まれてほしいと願い、この事業を展開しています。

地域支え合いのつどい（地区学習会）を開催



ワイワイガヤガヤと「楽しかった～」と大盛り上がり地区学習会！！

講義・ワークショップ 運営協力：全国コミュニティライフサポートセンター

自分の暮らしの中にあるつながりや支え合いを出し合い、見つけたお宝の意味づけをしました。

地域のつながり発表会を開催



素敵なお宝ばかりで、皆さん感心！！日常の何気ないつながりや支え合いが実はとても大切な意味を持つということに気づくことができました。酒井先生の話もとてもおもしろく分かりやすかったですよ。

① 講演『つながる喜び・つなげる喜び』

～あなたはどんな地域（まち）に暮らしたいですか？～

講師 ご近所福祉クリエイター 酒井 保 氏

② 事例発表（お宝を発表）

問い合わせ先

木曾町地域包括支援センター TEL 0264-22-4038

木曾町社会福祉協議会地域福祉係 TEL 0264-26-1116