

# つなぐ! つながる! 大郷の輪



— 目次 —

☆はじめに	P1
☆生活支援コーディネーターとは	P2
☆地域デビューしてみませんか? ~はじめはほんのささやかな一歩から~	P3
☆粕川エリア集いの場 (地域のお宝発見・各地区の支え合い活動)	P4~P8



## はじめに

# 住み慣れた地域で暮らし続けるために広げよう！ 支え合いの輪

少子高齢化、人口減少といった問題を背景に、私たちの住む地域を取り巻く環境が大きく変化しています。地域の差はありますが高齢化は一層進んでおり、一人暮らしの高齢者や高齢者世帯が増加してきています。

また、日々の暮らしの中で支援を必要としているのは、高齢者だけに限りません。疾病や障がい、出産、子育てなど、人生の様々な場面で支援が必要なケースも増加傾向にあり、近年はその課題が複合化・複雑多様化している状況があります。

多様な生活課題に対応するためには、同じ地域に住む住民同士がお互いの暮らしに関心を持ちながら支え合い「10年後・20年後もこの地域で暮らし続けたい」と思えるまちづくりを進める必要があります。

大郷町でも、地域住民や関係機関が支え合いの意識に基づいて、これまで地道に続けてきた取り組みや、新たに動き始めた支え合い活動がたくさんあります。

本誌は、「誰もが笑顔で安心して暮らせる地域づくり」を推進するため、生活支援コーディネーターが地域の住民と直接対話をし、地区で取り組まれている活動取材した情報を紹介するとともに、地域における支え合いの必要性や支え合い活動事例、また住民主体の活動を支援する情報をまとめたものです。

ぜひ、この機会に自分でも始められる地域活動・支え合い活動について考えてみませんか？

## 自助

### 身近なつながり

～自分のために気をつける～

- ・バランスの良い食生活や運動。
- ・あいさつ・声かけ・気かけ合い、さそいあって地域の交流会などに参加。
- ・生きがいづくり・健康づくり・介護予防など

## 互助

### 地域とのつながり

～身近な活動に参加～

- ・地区自治会活動（清掃活動・お祭りなど）
- ・各種団体活動（老人クラブ・防火クラブなど）
- ・世代間交流や自然な見守りの場になります。
- ・周りの人同士の助け合い・ボランティア活動など

## 共助

### 専門職とのつながり

- ・制度化された「相互扶助」で医療保険や介護保険、福祉サービスなどで助け合います。
- ・デイサービスやヘルパー、診療所での受診など

## 公助

### 行政とのつながり

- ・「自助、互助、共助」で支え合ってもどうしても解決ができない課題は、制度上の助け合い。
- ・高齢者福祉・障がい者福祉・生活保護など

## 生活支援コーディネーターとは

生活支援コーディネーターは、地域における生活支援や介護予防の取組を推進しています。地域に出向き、地域の中でどんな活動や支え合いがあるのか、どんなことに困っているのかを把握し、地域の支え合い活動を充実させるための活動をお手伝いします。

【例】高齢の方たちを招いて集う場を開こうと思っている住民Aさんの話

何かお話を聴いたり、軽く体操をしたり皆で楽しくゲーム的な事がしたいんだけど、どうしたら良いのかな？



それはステキですね！希望内容を考えると、今回は社会福祉協議会の担当者を紹介します！是非やってみましょう！

お知らせのチラシを配布したいけど、何から始めたら良いのかな？

チラシを配布できるようにお手伝いするので、一緒に考えてみましょう！



### 〈生活支援コーディネーターの活動内容〉

例えば・・・

・健康体操グループや高齢者サロン、住民主体の家事支援、移動支援、見守りなどの各活動の立ち上げ（企画・運営などの助言）支援

・支え合いの地域づくりに向けた「地域学習会」、「地区座談会」の開催支援

・団体やグループ間をつなぐネットワークづくり、支え合い活動をしたい人や利用したい人を団体や活動につなぐことで、活動の場を増やすお手伝いをします。

また、住民の皆さんが自主的に行っている活動を広報誌等で紹介していきます。



久しぶりに近所の方と話した！近所だけ普段会えないから会えて良かった！今日も笑った笑った！！

## 住民同士のつながりや支え合いが大切！





## 地域デビューしてみませんか？

～はじめはほんのささやかな一歩から～  
例えばこんなことから始められます。

Check  
01

### ご近所デビュー

- 【例】
- ・近所の人とあいさつをする。
  - ・ペットの散歩のときに声をかけてみる。
  - ・町や地域の行事に参加する。
  - ・近所の知人におすす分けする。



「いま自分にできること」  
から支えあいの地域づくり  
を始めてみませんか！

Check  
02

### 趣味・習い事デビュー

- 【例】
- ・趣味のサークルに入る。
  - ・県・町の広報で講座を探す。
  - ・地域に役立つ活動に参加する。
  - ・やりたかったことを習ってみる。



### 近所に知り合いが増えると安心&安全にプラス

ご近所と顔なじみで声かけがしやすくと、防犯や災害時のスムーズな助け合いに役立ちます。まずはあいさつから！

Check  
03

### ボランティアデビュー

- 【例】
- ・地域のボランティアについて調べる。
  - ・地区活動を手伝う。
  - ・近所の高齢者のゴミ出しを手伝う。
  - ・趣味の活動を社会貢献につなげる。



イラストボランティア  
4コマのイラストのお手伝いをいただいた  
大松沢地区在住の 門間由紀子さん



### ☆一人ひとりの小さな力が地域を変える大きな力へ☆

自分がしてもらうことだけではなく、普段の生活の中で出来る小さな事を一人ひとりがやってみる事が大切になります。それが大きな力につながり、将来行動範囲が狭くなった時や介護などで遠出ができなくなった時に力を発揮し、住み慣れた町ですっと快適に暮らしていくための源になります。

## 粕川エリア集いの場

粕川エリアの暮らしの中には  
このような支え合いがあります！

【長崎地区】防災訓練・収穫祭



【丸山地区】防火クラブ訪問活動



【中粕川地区】防災訓練



【石原地区】城内班バーベキュー



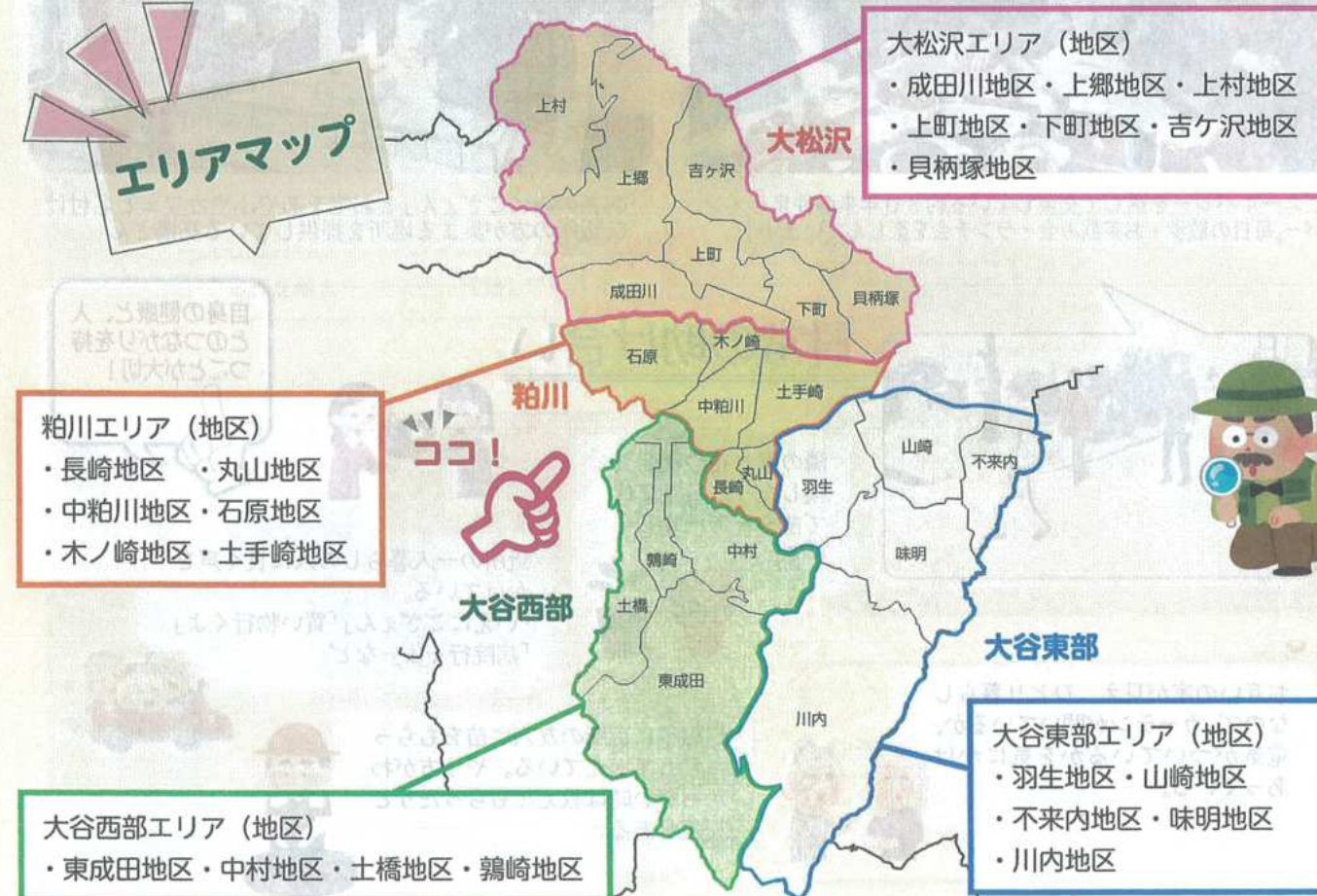
【木ノ崎地区】老人クラブパークゴルフ



【土手崎地区】収穫祭パタンク



### エリアマップ



粕川エリア (地区)  
・長崎地区・丸山地区  
・中粕川地区・石原地区  
・木ノ崎地区・土手崎地区

大松沢エリア (地区)  
・成田川地区・上郷地区・上村地区  
・上町地区・下町地区・吉ヶ沢地区  
・貝柄塚地区

大谷西部エリア (地区)  
・東成田地区・中村地区・土橋地区・鶺崎地区

大谷東部エリア (地区)  
・羽生地区・山崎地区  
・不来内地区・味明地区  
・川内地区



# 地域のお宝発見!



山百合の見ごろは7月中旬



神社や知り合いの頼まれごと、出来るうちは続けていくつもり!

地域の人に頼まれて、神社のしめ縄づくりに励む千葉さん



子供の頃に遊んだ勢見ヶ森! 山百合を皆に見て欲しい。また、遊べる場としても利用してほしいです。

勢見ヶ森の山百合を守りたいと活動中の村松さん



ビニールパレーを通して交流している約30年来の仲よしメンバー。毎日の散歩・お茶飲み会・ランチ会を楽しんでいます!



「お茶のみにござえん」とお宅をあやふやカフェと名付けて、近所の方が集まる場所を提供している高橋さん

## 日常の助け合い



お互いの家が見え、ひとり暮らしなので、カーテンが開いているか、電気がついていないかを気にかけあっている。

隣の家と花の種を交換したり、毎年交代で苗を育てたりしている。



近所の一人暮らしの人に良く声をかけている。「いえにござえん」「買い物行くよ」「病院行くよ」など

自身の健康と、人とのつながりを持つことが大切!

退職後に近所の友人に苗をもらったりして植えている。やり方がわからない時は教えてもらったりと交流がある。



# コミュニティの場



【さわやか会】土手崎地区の住民主体のサロンです。

毎月第2月曜日の午前中開催  
農繁期5月・8月・9月休み  
会費はお茶代として200円(必要時はその都度実費)  
内容はその都度みんなで決めて活動中!



野菜作りのポイントを、メンバーの中で色々知ってる方に教えてもらいながら、会話が弾みます



長崎地区で活動しているゲートボールのみなさん



地区を越えて、ほぼ毎日活動しています。

靴下を材料に、かわいい人形を作っている方にお話を伺いました。



東日本大震災の後、大郷に引っ越してきました。人形作りが趣味で、喜んでもらうのがうれしくて作っては時々知人にあげています。(女性)

和裁の得意な方に着物のリメイクを相談中



多才な方なので、何でも相談できて心強いです。



## ご近所で支え合い

快適なコミュニティが家から離れた場所にしかない人は、ご近所にも自分が楽しく過ごせる居場所を作ってみましょう。



## 各地区の行事紹介

各地区の自治会活動（お祭り、清掃活動）・各種団体活動（老人クラブ、防火クラブ）など、それぞれ特色のある行事を行っています。住民が積極的に参加する事で、世代間交流や自然な見守りの場になり、よいつながりが深くなります。

### 長崎地区

- 5月・7月：清掃活動
- 春：生き物調査・芋の苗・田植え
- 7月：夏祭り（流しソーメン・花火など）
- 10月：芋ほり・稲刈り（餅つきなど）
- 11月：自主防災訓練（R2・安否確認訓練）
- 11月：花植え



芋ほり



稲刈り



《区長》

行事がある時は、皆さん参加してください！

### 丸山地区

- 6月：花植え  
ため池点検及び除草作業
- 7月：生態系観察「生き物調べ」  
分館行事（今年度）「陶芸」
- 9月：自主防災訓練  
李崎八幡神社祭
- 12月：分館清掃



防火クラブ・訪問活動



花植え



《区長》

一人暮らしや高齢者宅を、地域みんなで見守りをしていきたいと思います！

### 中粕川地区

- 4月：八幡神社祭
- 6月：自主防災訓練（訓練・講話）
- 7月：河川愛護（ゴミ拾い・草刈り）
- 6月：レクリエーション大会  
（ユニカール・シャッフルボード）
- 8月：夏祭り・生き物調べ
- 8月：道路愛護（ゴミ拾い）
- 春・秋：花植え・ゴミ拾い

隔年開催



道路愛護



行事に参加してもらい、早く皆さんと親睦をはかり、お互い元気に復興に向け、頑張ってくださいませ！

《区長》

生き物調べ

### 石原地区

- 5月：薬師如来 子供神輿
- 春・秋：花植え
- 秋：・自主防災訓練・収穫祭  
（芋煮会）
- ・パークゴルフ
- 9月：・雲南神社祭
- ・敬老会後会食会



雲南様



総会



《区長》

コロナに負けずに、一緒に地域を盛り上げていきましょう！

### 木ノ崎地区

- 6・9月：道路愛護
- 6・10月：花植え
- 8月：生き物調べ
- 10月：自主防災訓練
- 11月：収穫祭
- ・未就学児：輪投げなど
- ・一般：ペタンク、ユニカール、自作ゲーム  
（競技終了後地区公民館に移動し BBQ や新米おにぎり）
- 年2回：空き缶拾い



花植え



現在の社会情勢の中、同じ地区でも顔を合わせる機会が減り、唯一の収穫祭もままならない状況ですが、早く顔を合わせられることを願っています。

道路愛護



《区長》

### 土手崎地区

- 6月末頃：防災訓練
- 6・10月：花植え
- 7月中頃：パークゴルフ
- 夏休み：生き物調べ
- 11月初め：収穫祭  
（ペタンク・ビンゴ大会）



花植え



《区長》

行事がある時は皆さん参加してくださいね。



# ☆出来る事から始めてみましょう！☆

人付き合いは、時に煩わしさもあることでしょう。

今一度、日ごろからのあいさつや行事への参加など、自分の住む地域と関わりを持つ中での「人と人とのつながり」について考えてみませんか？

そこから、「地域を大切に思う気持ち」が生まれ、支え合いの種が育っていきます。



ごきんじょ  
互近助



づきあい



お茶のみの場や趣味の集まり、地区行事や活動などの情報をお待ちしています。  
情報提供については、下記問い合わせ先または右記 QR コードよりご連絡ください。  
※QR コードよりご連絡いただく際には、アンケートへのご協力もお願いいたします。

QRコード



(制 作)  
大郷町地域支え合い推進協議体  
(問い合わせ先)

- 大郷町社会福祉協議会  
〒981-3502 大郷町粕川字東長崎 31-7  
TEL 022-359-2753 FAX 022-359-4896
- 大郷町役場保健福祉課長寿・介護係  
〒981-3592 大郷町粕川西長崎 5-8 (庁舎内1階)  
TEL 022-359-5507 FAX 022-359-3287