

## 始まりはいつも “顔の見える関係”から



令和5年7月末現在、岡山市内には60地域に身近な地域の困りごとや支え合いについて話し合う「支え合い推進会議」が立ち上がっています。

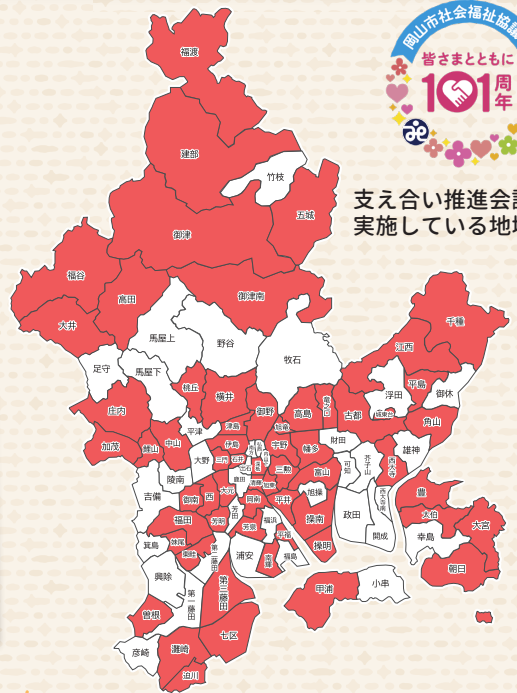
地域活動が再開され始める中で、改めて身近な地域における人とのつながりの大切さを実感した方も多いのではないでしょうか。

お互いさまの支え合い活動は、“顔の見える関係”から生まれます。皆さんには、気軽に集える場所がありますか？一歩踏み出して地域活動に参加すると新たなつながりが生まれます。

身近な地域でつながりをつくりながら、「支え合いの輪」を広げていきましょう。



支え合い推進会議を実施している地域



## 支え合い推進会議紹介

### つしまケア会議

住民の福祉向上を目指して昭和62年に津島地区社会福祉協議会が設立されました。その中で「つしまケア会議」を開催し、地域の強みを活かして高齢者がより生き生きとした生活を送ることができるように、地域住民と福祉専門職が高齢者の見守りや支え合いについて意見交換を行ってきました。

他の地域の取り組みを学びたいと、令和2年には中区旭竜学区の防災・減災活動の取り組みを、令和4年には旭竜学区支え合い推進協議会が行っている「旭竜助け合い隊」の高齢者への生活支援の取り組みを学びました。地域住民の間で「顔の見える信頼関係づくり」を続け、学区内の小地域での生活支援体制づくりを目指しています。

津島地区社会福祉協議会会長 難波 永次氏(左)

高齢者への支え合いは、自分たちだけの問題ではなく子や孫の時代以降にも続くテーマです。他人を思う気持ちを大切に活動しています。



前会長 田淵 正志氏(右)

顔の見える関係づくりを活発にするために、お互いを知るきっかけとなるような場づくりを続けていきます。

普段の会議では活発な意見交換が行われています。



多くの地域住民が勉強会で他地区の事例を学びました。



# 支え合い 活動紹介

## 福田地区 東小沖町内会

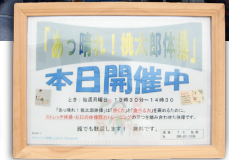
# 東小沖ふれあいクラブ

### 活動内容

開催日時：毎週月曜日13:30~14:30  
 開催場所：光輝公会堂  
 活動内容：あっ晴れ！もも太郎体操  
 立ち上げ時期：令和5年1月



体操前や体操中に効果の説明をしています。



### 活動をはじめたいと思ったきっかけ

あっ晴れ！もも太郎体操サポーター養成講座を受講した際に、この活動をたくさんの人に伝え、歩いて行ける距離に「あっ晴れ！もも太郎体操」を行う居場所を立ち上げたいと思いました。

しかし、居場所の立ち上げを考え出した矢先にコロナ禍になり、公会堂に必要物品が揃っていない等の課題もあり、立ち上げに至りませんでした。居場所の立ち上げを考えていることを友人に伝えると、「するなら手伝うよ」とは言ってもらえたのですが、現実的に一人で立ち上げることは難しいと思い、なかなか一歩を踏み出すことができませんでした。

### ある一言がきっかけになり、一気に前へ進んだ！

そんな中、岡山市社会福祉協議会主催の「支えるみんなの活動講座」へ誘ってもらい参加してみたところ、活発に地域活動をしている方や新たな活動を立ち上げることに前向きな方が参加されていて刺激を受けました。

講座の中で活動企画書を考えるグループワークがあり、「あっ晴れ！もも太郎体操」を町内で立ち上げたいと思っていると伝えると、同じ町内で顔見知りの方が「それ良いね！やろうよ！」と言ってくれました。その一言で立ち上げる決心がつき、ようやく一歩を踏み出すことができました。

私の活動企画書		
活動タイトル	あっ晴れ！もも太郎体操とあめよう！！	
何のために？	何をやる？	いつやる？
①コロナ禍で落ちた体力を少しづつとりもか(20分)ながら、体操を行います。	週1回 毎月第4回 18:30~19:30	毎週月曜日
②体操を行う前から足腰に交流する場所を作ります。	誰が対象？	誰と一緒にする？
どこです？	光輝公会堂	地場やなれたごき。
準備するもの・必要なもの	①Tシャツ(白) ②マスク ③消毒液 ④筆記用具 ⑤活動用紙	



紺糸曲折ありましたが、立ち上げが決まってからは一気に進み、すぐに町内会長や副会長に「東小沖ふれあいクラブ」を立ち上げることを報告しました。

現在は週に1回開催しており、毎回約20名の方が参加しています。スタッフ、参加者を区別していないので、気づけば全員が準備片付けを手伝ってくれています。

支えるみんなの活動講座で作成した企画書



東小沖ふれあいクラブ  
代表 牧野 昌子氏

開始して間もない頃は参加人数が気になり、たくさんの人に来てもらわないといけないと思っていました。しかし、あっ晴れ！もも太郎体操の立ちあげを支援している岡山市ふれあい介護予防センターから、「人数ではなく、ずっと続けていくことが大切」との言葉をもらい、気持ちが楽になりました。現在は私自身の健康のためにも、歩いて行ける場所にあるこの活動を長く続けていくことが目標です。

「あっ晴れ！もも太郎体操」に関するお問い合わせ

岡山市ふれあい介護予防センター  
TEL: 086-274-5211



支え合い活動に興味のある方は、どうぞお気軽に岡山市支え合い推進員にお声かけください。

### お問い合わせ先

- |         |                   |        |                   |
|---------|-------------------|--------|-------------------|
| 北区中央事務所 | TEL: 086-222-8619 | 北区北事務所 | TEL: 086-250-2007 |
| 中区事務所   | TEL: 086-238-9200 | 東区事務所  | TEL: 086-942-3260 |
| 南区西事務所  | TEL: 086-281-0027 | 南区南事務所 | TEL: 086-263-0012 |