



心がいっぱい  
朝日町ボランティア  
マスコット  
ハートフルちゃん

# ハートフル通信

誰もが笑顔で元気に暮らせるまちづくり(町社協の基本理念)

編集・発行  
朝日町社会福祉協議会  
富山県下新川郡朝日町泊418  
tel.0765-83-0576  
fax.0765-83-1589  
http://asahiwel.com

## 地域に生まれる新しい「コミュニティの場」

朝日町清水町内、かつて歯科医院のあった跡地に憩いの空間があります。名前は「**コミカフェもみの木**」  
NPO法人ゆきあかりが介護保険を利用し、立ち上げたミニデイサービスで、要支援の方が対象となります。一般の方や、障がいのある方も気軽に利用できるカフェも併設しており、「新しいコミュニティの場」としての機能が期待されています。



▲スタッフの皆さん  
高橋さん(右)  
野村さん(中央)  
水島さん(左)

管理者の野村さんにお話を伺ってきました。



**Q: 開設したきっかけを教えてください**

**A:** もともと障がいのある方や高齢者の方が、その個性を活かして活躍できる場をつくりたいという気持ちから、具体的に何ができるかを模索していました。

そんな時、平成29年4月から始まった介護保険総合事業で、通所型サービスがあることを知り、勉強しました。そのサービスと「**なだでも気軽に集える仕組み**」(カフェや喫茶店など)を合わせたり、先に述べた場を作り出せるのではないかと考えたわけです。そうしてこの「コミカフェもみの木」を開設したわけです。



**Q: 利用者の方も活躍されているのですか?**

**A:** はい。ここではミニデイサービスとして、運動機能訓練や生活機能訓練(趣味活動、家庭菜園、レクリエーション、お出かけ等)、食事のサービスを提供しています。しかし利用されている方はただサービスを受けるだけではなく、自分たちの食糧の準備や、カフェで利用した食器洗いを手伝ってくれています。とってもお上手なんですよ。

**Q: どんな苦勞がありますか?**



**A:** スタートは昨年の7月1日だったのですが、皆さんに知ってもらうことが大変だと感じています。まずは専門機関や近隣の住宅にチラシを配らせてもらいました。地道な活動によって、ミニデイサービスを利用

する方や、「ここは何をしているの?」と「コーヒーを飲みに来てくださる住民の方が少しずつ増えてきましたが、まだまだ広く認知されていないと思います。多くの方に知ってもらい、気軽に来てもらいたいですね。

**Q: 「コミカフェ」のおすすすめを教えてください**

**A:** 福祉サービスとしての機能もそうですが、カフェをおすすめしたいです。軽食をイメージされそうですが、うちは自家菜園の野菜を利用した定食を提供しています。どちらかというと食堂のイメージです。メイ

ンディッシュに小鉢2〜3つ、ご飯・お吸い物・デザート・コーヒーを1000円で提供しており、味やきれいな盛り付けに、お褒めの言葉をいただいています。時間のない方や簡単な食事をしたい方には、キーマカレーやパスタ等のセットを900円ほどで提供しています。材料や味付けにこだわった食事、会話のきっかけといただければと思います。

**Q: 今後のような場にしていききたいですか?**



**A:** 高年齢が進み単身世帯も増えていますが、生まれ育った地域で、いつまでも暮らし続けたいと思われる方も多くいます。それには人と人がつながる場が必要ではないでしょうか。支えたり、支えられたりする場、同じ目的や趣味を持った仲間

の場、新しい仲間を探すための場。どのような形でも構わないので、この空間を提供できたらと思っています。



〒939-0734 朝日町草野118-3  
TEL 0765-83-2216  
月~金曜日 ミニデイサービス 9:30~16:30  
月~金曜日 カフェ 10:00~17:00  
土日、祝祭日は定休日

# 地域のコミュニティを支えるボランティアたち

## 健康づくりからつながりの輪を広める

大家庄町内、森木涼子さん（元民生委員）と石橋芳和さん（現民生委員）の2人は、町の依頼を受け介護予防ミニサロンに協力しているボランティアです。隔週木曜日に公民館で健康体操に取り組みされており、男性も含め多くの方が参加しておられます。藤田英子さんを講師に迎えたサロンの雰囲気はとても明るく、皆の優しい笑顔と、世間話などの楽しい会話で溢れています。



森木涼子さん

「家で過ごしがちの方もサロンに来てくださるようになったことや、体操を通じて、皆さんの笑顔が見られることが何より嬉しい」、「まだ来



られたことがない方にも参加してもらいたい」と2人は話されました。また、体操だけではなく食事会も行い、地域住民が気軽に打ち解けられる機会も提供しておられます。寒い冬になりましたが、大家庄町内の中で温かい関係が育まれています。



ミニサロンの皆さん

アットホームな時間が  
過ごせる空間でした



## みんなの声を大切に

いきいき百歳体操をご存じでしょうか？高齢の方が要介護状態になることなく健康でいきいきと過ごすための機能訓練を目的に行う体操です。今、この体操を自主的に取り組まれている地域が増えてきています。「宮崎でも行いたい！」そんな地域住民からの声に応じて、地区の民生委員やボランティアサポーターが、毎週水曜日の午後にカルチャーセンターみやざきで体操を自主運営している様子を見学させていただきました。



この日は雪が激しく降り積もっていたにもかかわらず、14名の方が集まっていました。パイプいすと体操のDVDを用意して、皆で和気あいあいとスタート。腕や足に重りをつけて、ゆっくりと身体を動かしていきます。時折笑いを交えながらおよそ70分、体と顔を体操でほぐした後、民生委員の加藤さんから「こんな運動もいかがですか？」と、目をほぐす体操も新たに提案されていました。皆さんが笑顔で帰られた後、下記の3人にお話を伺ってみました。

最初は皆さんに、新しい取り組みを常に提供しなければならないという気持ちがあり、それが重荷になることがありました。今は「私たちがやる」ではなく、お手伝いもして下さる地域の方たちと「一緒に取り組む」で楽しくやっています。自分のできる範囲でやっているの、考えたことも自然と提供できるようになり、参加者の年齢層も若くなってきて、やりがいと成果を感じています。人が集まるこの宮崎地区を、これからも参加者皆で盛り上げたいと思います。



のびのびゆったり  
皆とともに！

左：岩谷美代子さん（ボランティアサポーター）  
中：水島智恵子さん（民生委員児童委員）  
右：加藤 義子さん（民生委員児童委員）

## 地域の中でのつながりを大切に

### ◎ひきこもり研修会の報告

「ひきこもり」この言葉をネット記事やテレビニュースでよく見聞きすると思います。ひきこもりが若年層だけではなく、中高年層にひろがっていることをご存じでしょうか？皆さんがお住まいの地域の中にも、苦しい気持ちを誰にも打ち明けられず悩んでおられる家庭があるのでは？

11月22日、五叉路クロスファイブにおいて、福祉教育地域指定推進事業「地域におけるひきこもり支援」と題して、NPO法人教育研究所理事である牟田光生氏から講演をいただきました。地域の見守りを担う地区社会福祉協議会や民生委員児童委員、学校・福祉関係者等40名が参加され、講演を通じてそれぞれの立場での支援の可能性を考えました。

講演の中ではひきこもりの現状と、外出や就労までサポートしていく難しさが語られました。しかし、より効果があるのは専門職の支援ではなく、「地域の顔見知りか、ご家族を通じて軽く声をかけること」だそうです。最初は小さなつながりの糸ですが、その糸をひきこもりの方は大切にし、会うことを重ねることで、その糸は少しずつ太くなっていくそうです。昔からある住民同士のつながりを、改めて大切にしていきたい！そう感じさせてくれる講演でした。



### 編集後記

今回のハートフル通信では、地域コミュニティの場を運営・協力している事業所とボランティアを取材させていただきました。

コミュニティの場は健康増進・余暇活動・社会参加を目的にしたものが多いですが、それよりもそこから生まれる温かい雰囲気や会話、笑顔、つながりが何よりも素敵な効果を生んでいるのではないのでしょうか。また朝日町は地域住民のつながりが強い町だと思います。そんなつながりを支え育むために、ボランティア精神をいかに発揮されている人たちを、社会福祉協議会は応援していきたいと思っています。（高野）