

こころ豊かな暮らしの実現のために自分も地域も
元気になる情報をご紹介します

vivid

—ヴィヴィッド—

vol.9
2023

無料

様々なアイデアと工夫で、コロナ禍でも地域とのつながりを継続できるようにと新たな地域活動が始まりつつあります。

今回のvividでは、地域の皆様のなじみの場所を使った活動について、代表者の方の思いと共に紹介します。



皆さんは、お住まいの地域でどのように暮らし続けたいですか？
退職したとき、孫が生まれたとき、ひとり暮らしになったときなど人生には様々なステージがありますが、いつまでも笑顔で暮らしていけると良いですね。
春日井市では、地域の暮らしを豊かで温かみがあるものにしようと、住民同士の様々な助け合い活動が行われています。皆さんに、「地域での活動や集まりに参加したい、何かの役に立ちたい、活動したい」という思いを持っていただけるよう「地域での活動」を紹介していきます。

はじめよう

そこには**楽しいこと**がある



私たちが
活動を
紹介
します!!



居場所作りやサロン情報については、

地域福祉コーディネーターにご連絡ください。

地域活動の
相談に
のります!!



春日井市社会福祉協議会 地域支援課

春日井市浅山町 1-2-61 総合福祉センター内

電話 **0568-85-4321** FAX **0568-86-3156**

はつらつウォーキングクラブ

健康と交流を身近に！

新型コロナウイルスが流行してからは、身近にあった老人憩いの家での活動がすっかり減ってしまいました。気づけば同じ町内に住む人との交流も少なくなっていました。そんな時、桃園の仲間から「緑道を使って、みんなで散歩するクラブを作りたい」という相談があり、自治会としての活動も少なくなっており、『身近な地域の人と交流できる機会を作りたい』と思い、活動を始めることにしました。

「みんなで歩くために」必要なもの

緑道を使ったウォーキングクラブを作ろうと仲間を声をかけて回ったら「緑道に出ていくと疲れた時に困ってしまう」、「緑道は休む場所がない」といった声が多く聞かれました。足の弱い人にも参加してもらって、一緒にウォーキングを通じた交流をしたい気持ちが強かったので、疲れたらすぐに休めるように、緑道にベンチを設置してもらえようとして市役所にお願いをしました。住民の想いを丁寧に説明すると、ウォーキングクラブを作って活動を始めるのであればと、ベンチを設置してもらえることになりました。

「広がり始めた交流活動」

今では月に1回、緑道に集まってウォーキングを行えるようになりました。整形外科の先生に教えていただいたポールウォーキングは好評で、少しずつ仲間が増えていきます。活動を始めてから出会った人も多く、健康づくりと交流活動が盛り上がってきています。屋外の活動なので雨天時等は、屋内でできるメニューを実施しています。メニューを考えることは大変ですが、メンバーと多くの経験を共有できることは楽しみの一つです。

カフェサロン凜

活動が生まれた経緯

元々、地域の高齢者等サロンへ参加していました。大人数の参加者がいることで、多くの人と交流ができる嬉しさもある反面、周囲とあまり話せずに終わってしまうこともあり、どこか気持ちが晴れないような想いもありました。中心となって運営している友人から、「あなたもやってみたらどう？」と声を掛けてもらい、サロンを新しくつくる提案を受けたことがきっかけです。行きつけの喫茶店のスペースと営業の空き時間を利用して、店主や顔なじみの仲間と協力しながら、新しいサロンを開催することを決意しました。開始する時は不安もありましたが、地域福祉コーディネーターに相談し、一から丁寧にフォローしてくれたことで、安心して楽しく活動を始められました。

「みんなの得意・好きを活かせる活動」

毎週一回の活動は大きく前半と後半に分けて開催しています。前半はみんなの得意分野や趣味を活かした活動を行っています。例えば、詩吟やパッチワーク等、参加者の一人が先生となって、教えることもあります。時には脳トレの問題をみんなで解いて、お互い教え合ったりと、新しいことにもどんどん挑戦しています。一人で取り組むことは難しいけれど、みんなで頑張り、できた時の喜びを共有することができるとも嬉しいですね。

日頃からサロンのイベントを考える大変さもありますが、みんなの知り合いを通じてお願いしたりと、いろんな人に協力してもらいながら、活動しています。改めて人のつながりの大切さを実感しています。

活動の後半は、新型コロナウイルスの感染対策を行いながら、茶話会をしています。市からの助成金を活用して、電気ケトルやフロン等を購入しました。参加者で分担して、コーヒーを入れたり、お菓子を配ったりと協力して



みんなで交流できる・取り組めるサロンづくりに挑戦!

サロン情報

- 開催日時
毎週火曜日
午後1時30分～午後3時
- 場 所
和みカフェ凜
(春日井市篠木町1-59)
- 参加費
1回：300円



「何か地域でできることを探している方へ」

「二期一会」という言葉があるように、まずは外に出て、人と出会うことから始めることが大事だと思います。どんな出会いがあるかわからないけれど、それも楽しみです。そして、知らないことがあると、前に進めないこともあるため、いろんな人に聞いてみることも大切だと思います。カフェサロン凜のような小さなサロンがたくさんできたら嬉しいです。

「カフェサロン凜が元気の源」

毎週一回の活動ということもあり、サロンに行ってみることに会うことが習慣になっていきます。実は参加者の中には、家族の介護をしている人や入院していた人もいます。たとえ入院したとしても、退院後も安心してサロンへ戻って来られる関係性が築かれています。毎週会える関係性だからこそ、顔色も以前より良くなったと感じる人も見受けられたりと、嬉しい変化にも気づけるようになってきました。今後ともにかく活動を続けていくことが目標です。

緑道と暮らしを仲間と共に!!



サロン情報

- 開催日時
毎月第3金曜日
午後2時～午後3時
- 場 所
桃園
老人憩いの家前緑道
(春日井市東山町)
- 参加費
無料
- その他
ウォーキング用の
ポールの貸し出し有

「何か地域でできることを探している方へ」

大きなことを始めようとする大変になっただけで、小さくてもよいので長く続けられることを始めるとよいと思います。私たちはみんなで集まって歩くことから始めました。機会をつくってみると参加したい人はたくさんいます。仲間と無理なくできることから始めてみてください！

「歩くだけじゃもったいない」

活動をしていて、参加者の喜ぶ顔や、着実に増えていく仲間を見てみると、「歩くだけではもったいない」と感じるようになりました。ウォーキングクラブがきっかけでできた、仲間・関係性を大切にして、地域で助け合える仕組みが作れないかと考えることがあります。例えば、緑道に併設されている老人憩いの家で、ウォーキングと合わせてコーヒーサロンを開いて情報交換の場にしたり、桃園は町内にスーパーが無くて買物が不便なため、スマホ教室を開き、得意な人がネットスーパーで買物をするを手伝うことができれば、仲間同士の支え合いの一つになるのではないかと考えています。

また、活動の無い日でも緑道でポールウォーキングをしている人を見かけたり、設置してもらったベンチで人が話していたりすると、「やってみて良かったなあ」と嬉しく思います。