

三田市の  
つながりづくりを紹介！  
地域活動情報紙  
「たんぽぽ」

2023年  
vol.1

## 志手原ふれあいサロン

### どんな活動をしていますか？

平成18年から、高齢者をはじめ区民誰もが、互いに助け合い  
いつまでも元気で安心して暮らせるあたたかい地域を目指し、  
毎月第4火曜日10:00～11:30頃、志手原区民センターで活動  
を行っています。踊りや歌、囲碁ボール、幼稚園児との交流など、  
毎月様々なイベント開催や、いきいき百歳体操、出張ふくし教室  
など健康についての周知啓発も行っています。現在、65歳～96歳  
の約24名の方が利用されており、役員20名によるボランティアで  
活動を支援しています。

イベント開催時の様子

### こだわりポイント

男性の方にも利用していただきやすいよう行事  
内容や運営にも配慮しています。また、昼食の  
お弁当はサポーターの方々が総出で手作りされて  
いて、毎回工夫を凝らした愛情と栄養がたっぷ  
りの素敵な【手作りお弁当】を提供しています。

### 参加者の声

「立ち上げからかかわって、今も元気に通っています。  
昔から知った仲で、皆でおしゃべりするのが楽しいです。  
口だけは元気です（笑）」

### 活動者からのメッセージ

今後は、ものづくりや男性の方でも興味を  
持ってもらえるような内容に取り組みたいと  
思っています。普段は区民センターでの活動  
ですが、気分を変えて非日常を味わってい  
ただけるような、バス旅行や外食ツアーなども  
再開できればと現在検討中です。

今後も志手原地区の活性化のために頑  
張ってまいります。（役員一同）

# 母永『宝と夢』の里づくり協議会

## どんな活動をしていますか？

令和5年度 主な事業・活動  
母子小学校創立150周年記念式典、母子っ子夏祭り、地域対抗運動会、  
高齢者のつどい、小学生との交流、いきいき百歳体操、地域里山環境整備、  
クリーン大作戦、広報紙発刊など



地域対抗運動会  
(母子運動会)



小学生との交流



高齢者のつどい  
(永沢寺そば道場にて)

## こだわりポイント

- ①学校行事は地域と合同で行うことが当たり前で、母子小学校は「みんなの母校」であり、人々をつなぐ「地域の拠点」となっています。
- ②活動者は地域内に限定せず、地域に所縁のある方など広く募っています。
- ③活動は所属する団体・個人に負担が集中しないようみんなで話し合い、役割分担して取り組んでいます。

運動会ではボランティアスタッフとして参加しました。約10年前に母子小学校を卒業しましたが、地域の方は変わりなく声を掛けてくださいます。来年も参加したいです。

## 参加者の声



## 活動者からのメッセージ

母子区・永沢寺地域活動として各種団体を集約し、活性化を図るべく、令和5年1月29日に母永『宝と夢』の里づくり協議会が発足しました。「宝」である自然・伝統を生かし、子どもから高齢者まで誰もが「夢」を持てる地域にするための取り組みを地域の皆さんから意見をいただきながら進めています。



# 小野地区ふれあい活動推進協議会

どんな活動をしていますか？

小野地区ふれあい活動推進協議会2023カレンダー（以下＝『ふれあいカレンダー』）の作成・全戸配布、まごころ年賀状、卒園・卒業お祝いのコサージュ作りなど、子どもや高齢者、地域の交流を図る活動を実施しています。



ふれあいカレンダー

## こだわりポイント

月ごとに役立つ福祉情報や地域の情報を載せた『ふれあいカレンダー』を2019年から作成しています。地域の皆さまにより多くの情報をお伝え出来るように役員一同、知恵を出し合い、時代に即した改良を加えています。



卒業式でコサージュをいただき感謝しました。

## 地域住民の声

『ふれあいカレンダー』は、目に付くところに貼っていて、役立っています。

## 活動者からのメッセージ



（役員一同）

今年度は7年ぶりに『よりよい地域づくりへのアンケート』を実施する予定です。自分たちの地区ではどのようなことで困っているのか、生活のことだけでなく、ご近所づきあい、災害時への備え、地域のために自分ができそうなこと等の声のもとに、地域で安心して暮らせる福祉のまちづくりに向けてこれからも取り組んでいきます。

# 武庫小校区「朝軽食サポート」

## どんな活動をしていますか？

武庫小学校の家庭科室で開催される、朝食支援の活動は令和4年10月から始まり、学習や生活を支える一助として、毎週月曜日に「力ご飯としての朝軽食サポート」に取り組んでいます。

この活動は、コロナがもたらした課題等に取り組む学校の先生方との連携で、NPO法人武庫が丘まちづくりビューロー（サロンYOU）と、むっこ広場実行委員会（放課後子ども教室）の有志により始めました。

お腹いっぱい、  
心の元気も充電



## こだわりポイント

①温かいものを温かく、お味噌汁の香りや季節感を感じてもらえるよう、彩りや子どもたちの健康を考えた朝食は子どもたちの元気の源になっています。

②朝食を食べることだけではなく、「お茶碗はこっちに置こうね、箸はこうやって持とうね」「ご飯大盛にする？熱いから気をつけて！」などのお世話役からの温かい声掛けが子どもたちを笑顔にしています。



一人ひとりに声を掛けて



温かいご飯とお味噌汁をよそって

食べ終わると「ありがとうございました！行きます！」と笑顔で教室に向います。

## 活動者からのメッセージ

この活動は学校との連携が欠かせません。朝の挨拶見守りで正門に立っておられる校長先生をはじめとした先生方の細やかな配慮や後ろ盾があって成り立っています。例えば申し込みの児童の登校の状況の把握や声かけ、家庭科室に来ている児童への声かけや時には迎えなど、地域では出来ない配慮です。

このような連携で、大人や子どもを問わず生じているアフターコロナの課題対応をはかっていますが、その効果は信頼関係の構築という漢方薬的な効果のようにゆっくりと時間をかけた後に出てくるように思えます。また、まだここに来られてない子どもたちにも、地域や各団体など多くの方々からの支援を届けることができるように、ゆっくり、大切に、朝食支援を続けていければと思います。（スタッフ一同）



色々な人の  
力で活動が  
支えられて  
います。食  
事は色々な  
力の結集の  
象徴とも…



## 参加者・お世話役の声

# あかしあ台コミカフェ

主催：あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会

## どんな活動をしていますか？

毎月2回、（火曜日または木曜日）  
あかしあ台コミュニティハウスでランチ  
を提供しています。（限定20食）



あかしあ台コミュニティハウス  
（あかしあ台1丁目50-3）

## こだわりポイント

- ①ランチは塩分控えめで、添加物を避けて作っています。
- ②地域の方から寄付していただいた食材を使ったメニュー考案をしています。
- ③どんな場でこういったランチを提供するのかイメージを膨らませるため、フラワータウン地区の「カフェ狭間」さんを見学し、活動を10年続けておられる工夫をお聞きしました。コミカフェではおもてなしの心と楽しく続けていくことを大切に活動しています。

## 参加者の声

ひとり暮らしで、普段は一人でご飯を  
食べているから、ここでみんなとお話し  
しながら食事ができて嬉しいです。



蓋を開けて、「わっ」と驚きました。  
とても素敵なランチで、お味も美味しくて、  
これが500円で食べられるのはびっくりです。



## 活動者からのメッセージ

あかしあ台に住む皆さんの協力があって  
続けられており、コミカフェに参加された  
方に喜んでもらえることが力になっています。

色々な年代の方に参加していただき、  
くつろいだり、お話を楽しめる地域の交流  
の場となるよう、これからも活動を続けて  
いきたいです。

（仲良し3人組の河本さん、北野さん、坂井さん）



# 地域ボランティアグループ ほのぼの広野

## どんな活動をしていますか？

広野市民センターで月に1回、高齢者向けのサロンを開催しており、茶話会、寄せ植え、バス旅行などを実施しています。また、地域でのイベントのお手伝いを行っています。

コロナ禍等で活動を休止していた訪問によるお話し相手ボランティア活動を再開しました。



寄せ植えの様子



## こだわりポイント

ひとり暮らし高齢者の方が、生活支援を行う地域活動者と定期的に出会う機会があり、見守りにつながっていました。

しかし、要介護状態となり生活支援が利用できなくなってしまったため、つながりづくりのために何かできることはないか検討し、訪問によるお話し相手ボランティアの活動を再開しました。

話し合いを重ね、今後も継続した活動につながるよう、利用者だけでなく活動者も安心して活動できる体制を整えました。

体調が安定せず気軽に出かけられないため依頼させてもらいました。月に一度来ていただきお話しできるのがとても嬉しいです。次回出会えるのが待ち遠しいです。

お話し相手  
ボランティア  
利用者



ケアマネジャー

初回にボランティアの方とも顔を合わせており、もしもの時に情報共有ができるので安心です。なにより地域でこのような活動をされていることが素晴らしいことだと感じました。これからも活動が広がっていくことを願っています。

## 活動者からのメッセージ

再開に向けてどのように進めれば良いか戸惑っていましたが、地域福祉支援員より道筋を立てながら様々な助言をいただいたことで、活動の再開につながって良かったです。活動を通して、寂しさを感じておられる方に少しでも"ほっ"とできる時間を提供できればと思います。

これからもメンバーの皆さんと共に楽しみながら活動を続けていきたいと思っています。



荻野元子さん

# 地域活動者研修会Ⅰ

## 安心な地域を共につくる・育む ～仲間づくりについて考えよう～



7月29日（土）に、区・自治会や民生委員・児童委員の方をはじめとした地域活動者の方を対象に研修会を開催しました。今回は活発な意見交換ができるよう、2部構成で実施し、91名の方が参加されました。

を開催しました！！  
内容の一部を紹介します。



### 参加者の声

参加された方からは、  
「市内にもいろいろな機関や団体があるのを初めて知った。もっと情報を得ていく必要があると思った」

「地域の団体だけでなく、テーマ型の方と一緒に考えてみたら違う方法も見えてきた。色々な人と関わっていく中で解決できることがある」「仲間づくりの大切さに触れた」などの声をいただきました。

また、「不安を抱えているひとり暮らし高齢者の場づくりをしたい」「地区内で支援グループを立ち上げたい」など今後に向けた熱い想いも届いています。



1部は「三田市の現状とこれから」をテーマとした全体会。

2部は、地域活動を始めて3年未満の方の新任コースと、概ね3年以上の方の中堅コースに分かれ、団体・関係機関を記載した「カード」を用いながら、地域住民のニーズや困りごとの解決には「どうつなげていくか・つながるか」を考えるグループでディスカッションを行いました。

また、中堅コースでは、地域の活動者だけでなく、テーマ型のボランティア活動者（市内全域対象のお話し相手ボランティア等）や市民活動団体のほか市民活動推進プラザや行政（いきいき高齢者支援課）など、多様な人に参加いただきながら、一見難しい（地域の困りごと）ことも、それぞれの視点の共有や力を合わせていく機会づくりについて活発な意見交換が行われました。



# みんなと話そう★ お元気交流会

を開催しました！！  
内容の一部を紹介します。



5月27日（土）に、三田市総合福祉保健センターで地域でサロン活動をしている皆さんを対象にした、交流会を実施しました！

当日は、61名の方が参加され、普段の活動状況や活動をする中での悩みなど、たくさんの話をされ盛況な交流会でした。

## 参加者の声

参加された方からは、  
「男性の参加者を増やす工夫が参考になる」  
「3年以上通い場へ通い続けることでフレイルの発症が、50%近く減少することを知った」  
「もっといろんな方とお話がしたかった」  
「交流する機会をまた作ってほしい」  
との声をいただきました。



さんだりハビリテーション病院  
理学療法士 金岡啓さんの講話

講話では、「なぜいきいき百歳体操が必要なのか」「なぜ通いの場が必要なのか」についてご説明頂き、「目的を持ち継続することの大切さ」を教えていただきました。

これからも社協として横のつながりを大切にし、情報交換や学びの機会をこれからも作っていきたいと考えています。  
ぜひご参加ください！

