

どこで活動しているの？

どんなことしているの？

稲敷市で活動しているボランティア
団体を紹介しますね！



いな しぎ
稲敷 いなのすけ

稲敷市

ボランティアBOOK

地域にあるボランティア団体
参加してみよう！利用してみよう！

はじめに

私たち生活支援コーディネーターは、生活支援コーディネーターの仕事として、まず地域で既に活動しているボランティア団体や個人の福祉活動等を掘り起こし、地域の社会資源として把握することが重要であると考えました。さらに、その結果を地域の皆様に紹介し、地域のささえあい作りの一助になればと思いました。

そこで、平成30年2月より約1年をかけて稲敷市ボランティア連絡協議会に登録しているボランティア団体64団体と個人等で活動されている方6名の取材活動を行いました。



生活支援コーディネーター
諸岡 明美

私は、ボランティアの取材を通して、ボランティア団体の歴史や実際の活動、そして一人ひとりの動機や思いを知り、心から感動しました。30年以上の歴史のある団体、止めようと話し合っていたが続けることにした団体のように、ボランティア活動を維持・継続することは大変なことです。取材では、続けて来れた理由を伺いましたが、皆さん、仲間が良い、集まって一緒にやるのが楽しい、高齢者など喜んでくれると嬉しい等の声が多く上がりました。これが、ボランティアの神髄であると改めて思いました。

このボランティア BOOK では、皆さんの活動や思いをそのまま紹介することを大切にして、まとめさせていただきました。どうぞ、ボランティア活動の1ページに付け加えて頂けると嬉しいです。最後になりますが、取材にご協力していただいた皆様にお礼を申し上げます。



生活支援コーディネーター
根本 敏宏

昨年より生活支援コーディネーターとして、地域のささえあい作りの主役となる地域での活動やボランティア団体など、たくさん活動を見させていただき、取材もさせていただきました。

私自身もボランティア団体登録しているので、たくさんの団体が登録されているのは知っていました。ただ、どのような人たちがどのような活動をしているのか？地域での困りごとを解決してくれる人がどこにいるのか？まで詳しくは分かっておりませんでした。

今回様々な団体の活動に足を運んだことで、たくさんのボランティア精神を持ったメンバーさんが、それぞれの課題に向き合い地域に密着して活動している事を知りました。

「稲敷はまだまだ捨てたもんじゃない。ここから地域のささえあいづくりを作っていける。」そう確信することができました。

取材にご協力していただいた皆様ありがとうございました。私も皆様のご指導ご鞭撻をいただきながら、一緒にささえあいの地域づくりを頑張っていきたいと思います。

目 次

NO	江戸崎地区	NO	新利根地区
1	江戸崎更生保護女性の会 P 4	1	ふれあいボランティア P35
2	ふれあい電話「もしもし」 P 5	2	草刈りボランティア P36
3	楓サークル P 6	3	配送ボランティアHOT P37
4	ひまわり会 P 7	4	食生活改推進員協議会新利根支部 P38
5	鳩崎サークル P 8	5	新利根更生保護女性の会 P39
6	天王町いきいき応援団 P 9	6	さくらボランティア P40
7	城山サロン P10	7	日赤奉仕団新利根支部 P41
8	NPO法人あゆみ P11	8	箏の会 P42
9	点字勉強会 P12	9	さくらフォークダンス P43
10	なかよしクラブ P13	10	てらこむ NPO法人SMSC P44
11	地域環境ボランティア P14		
12	調理ボランティア江戸崎 P15		
13	絆 P16		
14	なかよしコアラの会 P17		
15	コスモス P18		
16	朗読の会ひばり P19		
17	幸縄会 P20		
18	楽友会 P21		
19	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 P22		
20	手話サークル ペンギン P23		
21	あおぞら会 P24		
22	鳩崎さわやか会 P25		
23	稲敷市おもちゃ病院 P26		
24	プア・アンス P27		
25	江戸崎まちなかボランティア P28		
26	さくらの会 P29		
27	上君山芋薬師保存会 P30		
28	まちキッチン「あえる」 P31		
29	NPO法人稲敷みんなのまちづくり P32		
30	ともしびサークル P33		
31	身障者スポーツサポート P34		



稲敷
いなすけ

(順不同)

目 次

NO	桜川地区		NO	東地区	
1	須賀津ボランティア	P45	1	東更生保護女性の会	P60
2	馬渡ボランティア	P46	2	傾聴ボランティアうさぎ	P61
3	馬渡茶話会	P47	3	ミツバ・サロン	P62
4	甘田ボランティア	P48	4	東おはなし会	P63
5	浮島ボランティア	P49	5	みつばひろば	P64
6	桜川更生保護女性の会	P50	6	NPO 法人認知症介護家族の会うさぎ	P65
7	古渡ボランティア	P51	7	しらゆり会議	P66
8	ひめゆりの会	P52	8	しらさぎ会	P67
9	大杉ボランティア	P53	9	東給食ボランティア	P68
10	カトレア	P54	10	東ふれあい電話	P69
11	本読みむらさくらがわ	P55	11	昭和歌謡クラブ	P70
12	桜川配送ボランティア	P56	12	脳いきいき	P71
13	宮本商店	P57	13	歌の慰問（黒田グループ）	P72
14	神崎屋「よってこ」	P58	14	シルバー体操・光葉	P73
15	大杉なかよし会	P59	15		

（順不同）

ボランティア活動を始めたい！

ボランティアに援助をお願いしたい！

サロンを作りたい。 等

問い合わせ先

社会福祉法人 稲敷市社会福祉協議会
稲敷市ボランティアセンター

受付時間 8：30～17：15

（土・日・祝日はお休み）

電 話 029-892-5711（代）

FAX 029-892-5922



稲敷
いなすけ



江戸崎更生保護女性の会

活動内容 更生施設訪問（運動会・相撲大会での奉仕）、刑務所参観、高齢者食事作り
あいさつ運動（各小学校）愛の募金（8月） 社会を明るくする運動

活動場所 施設、小学校 等

活動頻度 施設訪問（年数回）あいさつ運動（年2回）社会を明るくする運動（年1回）

江戸崎更生保護女性の会は、罪を犯した人の更生保護に関する活動をしている団体です。

「社会を明るくする運動」や募金活動など様々な活動を通して、立ち直りを支える地域の力となります。

（取材）

更生保護の活動をしていた義母を傍らで見ている、その後を継いだり、仕事の区切りをきっかけに入会した会員も多くいるそうです。「人のお役に立てる、やりがいのある活動をさせて頂けることを有り難く思いながら、これからも長く続けていきたい」とのことでした。

（文責 諸岡）

（更生保護女性会綱領）

私たちは一人ひとりが人として尊重され、社会の一員として連帯し、心豊かに生きられる明るい社会をめざします。私たちは更生保護の心を広め、次代を担う青少年の健全な育成に努めるとともに、関係団体と提携しつつ、過ちに陥った人たちの更生のため支えとなります。私たちは知識を求め自己研鑽に励むとともに、あたたかな人間愛をもって明るい社会づくりのために行動します。



ふれあい電話「もしもし」

活動内容 電話訪問・市ふれあい電話訪問・身障者団体行事支援(介助を含む)等
活動場所 稲敷市社会福祉協議会 (江戸崎福祉センター)
活動頻度 月に2回

ふれあい電話「もしもし」は、概ね七十歳以上の
独居老人宅に電話訪問をしています。身近な出来
事や趣味、体調、社会問題など話題は様々。より
安全で心豊かな生活が長く続けられるように願
いながら活動している団体です。

(取材)

平成十四年、安否確認と孤立防止を目的として、
江戸崎町社会福祉協議会の電話訪問が始まり「ふ
れあい電話」協力員として活動開始。平成十九年、
ボランティアサークルに登録。会員は全員が介護
経験者(ホームヘルパー、在宅福祉サービス協力員、
家族介護・障害者相談員)で構成しています。平
成二十一年、市ふれあい電話訪問事業が発足し、
利用者の大半が市の事業に移行。全員が協力員と
して参加協力。市の事業に移行しなかった利用
者・新規希望者を対象に活動を継続。サークル名
をふれあい電話「もしもし」に改名しました。

会話の中で、心身の変化・困り事など必要に
応じて社会福祉協議会に報告。すみやかな対応を願
いしています。

(文責 根本)



楓グループ

活動内容 給食サービス配送(125人分)・身障者新年会お手伝い
高齢者施設支援(雑巾縫いや繕い物など)
活動場所 水郷荘・福祉センターなど
活動頻度 配送(年8回) 水郷荘(第1水曜日、第3木曜日)等

楓グループは、二十年の歴史があり、高齢者施設での雑巾縫いや給食サービスの配送など行っている団体です。

(取材)

市川さん(前の代表)が平成十一年に立ち上げました。

まず、高齢者施設に連絡し何かボランティアできることないかと問い合わせることから、始めたそうです。

代表の稲川さんは市川さんに誘われ二年半前に入りました。法理さんは市川さんと立ち上げの時から協力しているとのこと。宮本さんは会社退職後十五年前に始めたそう。渡辺さんは今まで社会にお世話になっていたからと動機を語っていました。皆さん市川さんの人柄のおかげでやってこれたと言っていました。

明るい雰囲気、活動するのが楽しそうでした。

(文責 諸岡)





ひまわり会

- 活動内容** 福祉施設(すだちの里)シーツ交換・ごみ(空き缶)拾い
独居老人への給食サービス・障害者の方の新年会、運動会のお手伝い
- 活動場所** 福祉施設、福祉センター 等
- 活動頻度** シーツ交換(月1回)ごみ拾い(年1回)給食サービス(年2回、120食)等

ひまわり会は、高齢者施設でのシーツ交換や、一人暮らし高齢者のお弁当作りなど、様々な活動をしている団体です。

(取材)

元々は、生活学校が始まり。その続きで昭和五十九年に発足しました。森永さんが代表になって七年、人の為と思い入ったとのこと。木村さんは友達作りにと四十代で入りました。正野さんは会員の人に誘われて入ったとのこと。今は副代表です。青木さんはボランティアに興味あったので入りました。石井さんは定年退職後に誘われて入ったそうです。

皆さん、仲良く協力してやれるから、楽しく過ごせる、雰囲気が良い、皆に会えば元気になる等、長く続いている理由を語ってくれました。

シーツ交換は、四グループ六人体制、交替でやっています。九時半から、終了後は昼食が出ます。皆さん、「結構きつい。」と言いなながらキビキビと動いていました。キレイになったベッドをみると達成感があるとの声も聞かれました。

(文責 諸岡)





長くやっています！



鳩崎サークル

活動内容 地域の環境美化（花壇作り）給食サービス(弁当作り)・高齢者の見守り
高齢者や、障害者施設の様々なお手伝い・ハートピアの行事参
活動場所 野原集落センター 及び 施設やイベント会場
活動頻度 弁当作り(年2回) 他活動(随時)

鳩崎サークルは、高齢者のお弁当作りや障がい者への支援等、様々な活動をしている団体です。

（取材）

浅野会長と浅野副会長が約三十五年前、江戸崎社会福祉協議会が開設した時に立ち上げました。

浅野会長は、娘さんの修学旅行でボランティアを見かけ、自分もやろうと思ったのがきっかけです。

副会長の浅野靖枝さんは交通安全母の会の役員をやっていたのがきっかけのこと。

杉山さんは十四・五年前に鳩崎小で、放課後子ども教室をしていた縁で活動に参加したそうです。他の皆さんは、仲間に誘われて入ったとのことでした。

*長く続いたのは、まとまっている、お互いを尊重いしている、皆平等で頼りにして声かかるのを楽しみにしている、誰かのためになっているのが生きがいとなっている等々上がりました。

（文責 諸岡）



天王町いきいき応援団

活動内容 地域美化活動、交流会、高齢者の見守りやお茶会
活動場所 天王町公民館 等
活動頻度 月数回

天王町いきいき応援団は、天王町の地域の方で構成されたボランティア団体です。

(取材)

天王町では、以前より地域住民が地域のための奉仕活動(互助)をしていました。

手入れが行き届いていなかった約四百坪のお寺の草刈りや掃除を始めたのがきっかけで、東日本大震災後の平成二十四年に団体を設立しました。

地域の美化活動として、天王町公民館の清掃、地域の草刈り(八阪神社・桂林寺・公民館)。地域との交流会として、桂林寺お花見、食事会、保育園訪問、納涼祭、秋の収穫祭、新年会。

高齢者の見守り声かけとして、挨拶運動(独居高齢者、児童)、友達訪問。

高齢者のサロンとして、シルバーリハビリ体操・シナプロロジー・お茶会をしています。

「みんなとの交流が楽しみだし、生きがいです。」と楽しんで活動している姿が印象的でした。

(文責 根本)





城山サロン

活動内容 地域の高齢者の健康維持・認知症予防 地域の交流の場
シルバー体操中心で 手芸教室 毎年3月 お楽しみ会

活動場所 大宿公民館

活動頻度 第2・4月曜日 10時～11時半

城山サロンは、高齢者の健康維持と認知症予防を目的として活動している団体です。

(取材)

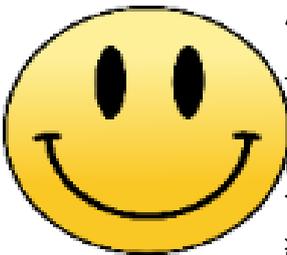
大島さんが平成二十三年に立ち上げ、現在の代表は鈴木静子さんで、飯島さんが代表を代行しているそうです。飯島さんはシルバーリハビリ体操の指導員で、サロンは体操中心に行っているそうです。役員は男性一名、女性四名のと。

サロンが続いているのは、皆さんが協力し合っていて、楽しんでいられるからと笑顔で言っていました。サロンの最後は必ず、公民館の掃除をしていますというお話でした。

いつも十五・六名の参加者とのこと。

取材の日はシルバー体操一時間の後に「笑ヨガ」三十分実施。皆さん、大笑いで終了しました。

(文責 諸岡)





NPO法人あゆみ

活動内容 介護保険、障害福祉、在宅派遣、外出送迎サービス
活動場所 稲敷市蒲ヶ山 655
活動頻度 年中無休



NPO法人あゆみは、訪問介護と居宅介護支援などの介護サービス、障害者福祉サービスを行っている団体です。

(取材)

佐藤代表は、もともと社会福祉協議会からホームヘルパーをやらなにかとの依頼を受けて、ホームヘルパーの活動を始めました。

その後、市役所の非常勤として介護保険の相談員を始めます。相談員として働いていた際に市役所の方や、社会福祉協議会の方からホームヘルパー事業所を立ち上げませんか？と声がかかり、平成四年にNPO法人を設立。そして同年十二月より訪問介護と居宅介護支援の事業所を始めることになりました。

「住み慣れたこの町の住み慣れた我が家」で、そんなあたりまえのことを大切に、皆様と共に、この町で繋がり支えあえる輪を広げていくこと。その目的のもと現在も活動を続けており、稲敷市内にないサービスを作ってきたことで、現在のような幅広いニーズに対応できるサービスへと支援の輪が広がってきました。

(文責 根本)



点字勉強会

活動内容 視覚障害者への点字点訳、点字の勉強会、小学校への出前点字教室
活動場所 稲敷市社会福祉協議会
活動頻度 月1~2回

点字勉強会は、稲敷市内の視覚障害者支援活動として、視覚障害者への点字点訳、点字の勉強会、小学校への出前点字教室を行なっている団体です。

(取材)

もともとは、他県でやっていた前代表の方が稲敷市内で点字普及のために始めた個人活動だったそうです。

その方を中心に有志の個人で集まって点字の勉強会を行っていました。

その後、「学校で教えてほしい。」と頼まれることがあり、そ

の後もいろいろ依頼されることが増えてきたので、ボランティア団体として登録して、現在も継続して活動しています。

(文責 根本)





なかよしクラブ

活動内容 歌謡曲、創作劇、日本舞踊の披露、小学校運動会や夏祭りへの参加
活動場所 市内の福祉施設、学校、イベント会場等
活動頻度 依頼時(随時、相談対応)

なかよしクラブは、日本舞踊、歌謡曲、創作劇、語りなど、それぞれの得意分野をメンバーさんが、福祉施設やイベント会場などで、披露している団体です。

(取材)

稲敷市宝音頭ができたときに、練習に参加したメンバーと一緒になかよしクラブを設立し、活動を開始しました。

それぞれの方が仕事を退職し、時間が出来た事で、クラブ活動を始めることができました。

活動の目的は、メンバー同士の交流とやりがいです。「お客さんに喜んでもらいたい。」

「この活動を始めたことで、最高のメンバーに出会えてよかった。」と話していたのが印象的でした。

(文責 根本)





地域環境ボランティア

活動内容 鳩崎本郷 姥神地区の環境整備活動
活動場所 鳩崎本郷 姥神地区
活動頻度 不定期(会員ができるときに活動する)

地域環境ボランティアは、鳩崎本郷姥神地区を中心に、地域の環境美化活動や防災意識の啓発活動を行なっている団体です。

(取材)

二十年前くらいに鳩崎本郷姥神地区の住宅街で住宅火事が起こったそうです。

その際に隣家への火事の延焼など不安に思った代表の吉村さんを中心に、地域の方々が集まって環境整備活動が始まりました。

現在では、ボランティア団体登録を行い、姥神地区の通学路の除草・側溝清掃、空き家・空き地の除草等、地域の方々と連携して環境整備を行なっています。

活動時間は人それぞれ。自分のできる時間にできる活動を行なっています。

それがこの地域の人々との声の掛け合いや見守りなど、住民相互の交流づくりやささえあいの活動につながっています。

「代表が頑張っているから、自分らも頑張らないと。」

そう話していた地域の方が印象的でした。

(文責 根本)



調理ボランティア 江戸崎

活動内容 食生活に関する予防講習・食事作り 老人クラブの行事支援
地域の美化活動(江戸崎保健センター花壇等) 学校での親子料理指導

活動場所 江戸崎保健センター 学校 施設など

活動頻度 予防講習・食事作り(年4回) 他活動(随時)

調理ボランティア江戸崎は、食生活改善の他、地域で様々な活動している団体です。

(取材)

山口さんは、鳩崎サークルの人に誘われ約三十年位やっているとのこと。石橋さんは、元々料理好き、広報の募集で入ったそうです。無藤さんは、友人から誘われて、興味があつたとのこと。中澤さんは、主人の病気がきっかけで、何かの役に立つかなと入ったそうです。田村さんは、体調管理に役立つかなと始めました。皆さん勉強になると言っています。

取材の日は、皆さん手際よく、お互いに声かけあってお弁当を作っていました。その他の活動は、ひだまりで年二回、調理ボランティアを七年続けています。給食サービスは年一回独居の方対象に、百二十食作っています。

*養成講座は仲間を増やすために、五年に一回あるところをもっと、増やして欲しいそうです。

(文責 諸岡)





絆

活動内容 給食サービス(お弁当作り)と絆作り ~ メニュー作成から食材調達
市老人クラブ行事のお手伝い(輪投げ大会・高齢者運動会等)等
活動場所 江戸崎公民館・江戸崎体育館 等
活動頻度 月1回(6~9月は除く) 高齢者行事手伝い(依頼のあった時)

絆は、一人暮らしの高齢者のためのお弁当作り、市老人クラブ行事等のお手伝いを通して、絆作りをしている団体です。



(取材)

六・七年前に食生活改善から抜けて、立ち上げました。

代表によると、江戸崎は一人暮らしの高齢者が多く、百二十食を作るのは大変とのこと。

来年度からは月二回に分けて作ることを検討しているそうです。特に冬場一月二月は、寒くインフルエンザ・ノロウイルスなど色々あり、体調管理に皆さん注意しているそうです。昨年からは、食中毒の危険性の高い夏場は中止となったが、冬場も考えているとのことでした。

皆さん、段取り良く、次から次へとおかずを作っていました。美味しそうです!

◎取材日 一月十六日のメニュー

白飯(梅干し)・チキンカツ・煮卵・焼売・豚肉と大根の煮物・小松菜と人参の胡麻和え・漬物・きんぴら・厚揚げの煮物・フルーツ

(伊予柑)

(文責 諸岡)



子どもたちの
笑顔が宝



なかよしコアラの会

活動内容 パネルシアター・行事のお手伝い(芋ほい等)
活動場所 市内幼稚園・保育園
活動頻度 パネルシアター(年1回程度) お預かり(年4回) 他

なかよしコアラの会は、幼稚園の子供たちに、パネルシアターを使ってお話しをしている団体です。

(取材)

昭和五十五年頃に設立と歴史が長いです。

現在の会長の勝又さんは、約十年前に入りました。子どもが一人だったので、会の活動を通して子どもと関わりたいというのが動機。会長になって五年目です。去年入った二人は生涯学習課の「家庭教育学級」を受けたのがきっかけのこと。

長く続けられたのは、子どもの反応が嬉しいこと。パネルシアターを通して基本的な社会のルールを知ってもらいたいという気持ちが強くあるそうです。

パネルシアターは、それだけではなく、最後に手遊びをアレンジしたり体を動かして楽しく終わるようにしているそうです。

(文責 諸岡)





コスモス

活動内容 高齢者の買物支援
活動場所 カスミ 江戸崎店
活動頻度 月1回 第4月曜日 午後2時～ カスミ現地集合



コスモスは、高齢者の買い物支援をしている団体です。

(取材)

川端さん(代表)は元会長さんに直接、頼まれて引き受けたそうです。当時は社協ボランティアのお手伝いだったとのこと。

大内さんは、会社勤めを終えて何か社会でお手伝いしたいと始めました。徳田さん・笹本さんは、自営業のため、合間にお手伝いしてきたそうです。皆さん口をそろえて「楽しかった」と喜んで貰えるのが一番嬉しいと言っていました。

毎回、高齢者の希望人数に合わせて、担当する会員を決めています。その場で担当を決め、高齢者の希望に沿って、店内をまわりお手伝いをします。前もって施設からお金を預かり、レジでの支払いを手伝っています。

今後は、若い人に継いでくれる人がいれば、出来る限りやって欲しいという希望を持っているそうです。

(文責 諸岡)



朗読の会ひばり

活動内容 稲敷市広報と議会だよりを毎月録音し、社協を通し視覚障がい者の方
に届けている NHKの朗読に関する研修に参加(年1回)

活動場所 江戸崎公民館 2階

活動頻度 (広報) 毎月第4 火・金曜日 (議会だより) 不定期

朗読の会ひばりは、視覚障がい者の方へ、声で
様々な情報を提供している団体です。

(取材)

平成五年に活動を始め歴史が長い会です。

初代の代表である長岡さんは、中島さんに依頼し
て会を立ち上げました。最初から会費を集めきち
んとした会にしたそうです。半年後に山田さんが
加入。

長岡さんは、本読むことが好きだったから始めた
とのこと。中島さんは、今でも朗読の勉強を続け
ていて指導の立場にいます。山田さんは今、代表
を務めています。

浅野さんと大森さんは同じ頃加入。大森さんは学
生時代に対面朗読をやっていた経験があり続けて
いるそうです。

現在は、パソコンを使いCDに録音。

長岡さんは朗読って良い、中島さんはライフワー
クとしてやっていきたい、皆さん、毎回勉強にな
るし新鮮、朗読の奥深さを知るのが嬉しいと言っ
ていました。



幸縄会

活動内容 高齢者施設慰問活動（沖縄民謡披露）、踊りの練習、ボケ防止体操
活動場所 椎塚公民館
活動頻度 第1・3金曜日

幸縄会は、高齢者施設での慰問活動として沖縄民謡を披露したり、定期的に踊りの練習やボケ防止体操を行なっている団体です。

（取材）

もともと江戸崎公民館で行われる敬老会などで踊りを披露する活動をしていました。

継続して地域で踊りの活動していた際、社会福祉協議会の協力もあって、ボランティア団体として登録し、高齢者施設での慰問活動も始めました。

代表されている中内さんは、これまで全日本民謡協会に所属して活動をしており、海外に派遣されて踊った

り、新宿コマ劇場でも踊った経験もあるそうです。その経験を生かして、現在は民謡の指導もしています。

（文責 根本）





楽友会

活動内容 椎塚地区 高齢者サロン活動、創作活動と寄付、踊りなど
活動場所 椎塚公民館
活動頻度 月2回



楽友会は、椎塚地区の女性が集まってサロン活動などを行なっている団体です。

(取材)

もともとこの地域にはボランティア団体が多かったこと、子育てや孫育てが終わり、地域内での横のつながりが少なかったことから、地域のみんなが集まって交流したり、勉強するために設立されました。

平成二十四年十一月に活動を開始して六年くらい活動されています。

月二回のサロン活動を中心に、体操やシナプソロジー、踊り、創作物製作、交通安全キャンペーンに協力などの様々な活動を通して、メンバー一人の生きがいややりがい、健康づくりを行なっています。

(文責 根本)



稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会

活動内容 シルバーリハビリ体操教室運営と普及活動・交通安全アドバイザー活動等
活動場所 稲敷市いこいのプラザ・各地区公民館・集会所・高齢者イベント会場など
活動頻度 いこいのプラザ(毎週火曜日) 集会所・各地区公民館(会場により、異なる)

シルバーリハビリ体操指導士会は、介護予防の推進のため、高齢者を対象に茨城県が推奨する「シルバーリハビリ体操」の指導及び普及啓発活動を行っている団体です。

(取材)

市内の個人の方数名が、シルバーリハビリ体操指導士資格三級を取得し、江戸崎公民館で活動したのが始まり。その後、各地域の公民館や集会所でも教室を開催していきました。

当初は、活動が認知されていなかったのですが、地域の老人クラブに向いてシルバーリハビリ体操を指導していました。

その後、会員が一級指導士資格を取得したことで、市による養成も開始。現在九十九名の会員となり、活動の認知も徐々に広がってきました。行政と協力し、教室(市内五十四か所)運営を自主的に実施しているところです。

会員の方々は、家族の介護予防のためや自分自身の筋力維持、震災の体験から自分も何かできないかなど、様々な思いで活動に参加されており、今後教室運営や普及啓発活動を続けていくとのこと。

(文責 根本)



手話サークルペンギン

活動内容 聴覚障害者サポート、小学校への出前手話講座、手話の勉強会

活動場所 小角公園管理棟

活動頻度 週1~2回

手話サークルペンギンは、聴覚障害者とコミュニケーションをとることを目的に聴覚障害者サポートを行なっている団体です。

(取材)

平成八年に稲敷市社会福祉協議会にて手話や点字の福祉講座を行なっていたことが始まり。

その講座に参加していたメンバーが集まってサークル活動を開始して、現在ではボランティア団体として登録し活動されています。

個別の聴覚障害者サポートの他にも小学校への出前手話講座、手話の勉強会なども行うなど、手話の普及活動も行なっています。

(文責 根本)





あおぞら会

活動内容 地域高齢者見守り支援活動、地区高齢者サロンの開催、
活動場所 田宿公民館 地区公民館の清掃除草、花壇整備
活動頻度 講習会 年2回 シルバー体操 週1回
シナプ/ロジ一月1回 サロンの開催(毎月第4火曜日)

あおぞら会は、地域高齢者の健康維持のためシルバー体操を中心に、活動しているサロンです。

(取材)

高木さん(代表)がシルバー体操を始めたのがきっかけとのこと。平成二十五年から二十六年で始めました。元気になれたら良いと皆に声をかけたそうです。入会の動機は旅行に誘われて、足腰に良い運動が出来るから、勤めを辞めたから、家族に勧められ家に一人でいるより良い等、様々でした。会員が減少してきた理由に、公民館は年寄りが行くイメージをあげていました。

講習会は今まで、消費者センターの「サギの予防」、薬剤師による薬の話、認知症サポーター養成講座など。

公民館の花壇はお花できれいにしている。見守りはわざわざでなく、何かあったら声をかけるようにしているそうです。

(文責 諸岡)





鳩崎さわやか会

活動内容 シルバーリハビリ体操、健康広場、老人ホーム慰問踊り披露
活動場所 鳩崎本郷公民館
活動頻度 月数回

鳩崎さわやか会は、地域の見守り活動を目的に鳩崎本郷地区の方を対象としたボランティア活動を行なっている団体です。

(取材)

代表の黒田さんは、地域共生社会の実現を目指して、民生委員や児童委員の会長に従事しながら、ボランティア団体の普及啓発活動も行っています。さわやか会の活動自体も、老人クラブ連合会だより等に取り上げられるなど、精力的に活動をされています。

数十年前から輪投げの活動を老人クラブとして開始され、五年前に稲敷市社会福祉協議会にてボランティア団体として設立しました。

現在では、シルバーリハビリ体操や健康ひろば(工作、クイズ、童謡唱歌)、老人ホーム慰問踊り披露など、活動が広がっております。

(文責 根本)





稲敷市おもちゃ病院

活動内容 おもちゃ修理や情報交換、修理技術訓練、出張おもちゃ病院
活動場所 ショッピングセンターパンプ・稲敷市社会福祉協議会
活動頻度 月に2～3回

稲敷市おもちゃ病院は、おもちゃの修理を行なっている団体です。

(取材)

平成二十五年に稲敷市社会福祉協議会で行われた日本おもちゃ病院の講師が教えるおもちゃ修理講習会に参加したメンバーが集まり、活動を今後とも継続したいとの思いから、稲敷市おもちゃ病院が設立されました。

壊れた「おもちゃ」を原則無料で修理し、新しい生命を与えることに価値を見出すことで、ボランティアのやりがいや生きがいをつくること。また壊れた「おもちゃ」を直すことで、子どもたちに物の大切さを教えるということを目的に、おもちゃ病院(おもちゃ修理)を

運営されています。
幼稚園などで出張おもちゃ病院を開催することもあるそうです。

(文責 根本)





笑顔で踊ってます～



フア・アンス

活動内容 福祉施設での演奏会（にれ家、あゆみ、すだちの里、宝永館、等）
イベント参加（稲敷市文化祭）
活動場所 福祉施設 沼里コミュニティーセンターで練習（13時～15時）
活動頻度 福祉施設訪問・イベント参加（年10回以上）

フア・アンスは、福祉施設で高齢の方々に、フラダンスを楽しんで頂いている団体です。

（取材）

斎藤さんは、最初は生涯学習の募集で入りました。町田さんは、健康のためとボケ防止のため。浅野さんは、重荷にならないと言っていました。小島さんは、ダンスが好きだったので自分から六年前に入ったそうです。森さんは、小島さんに誘われて一緒に勉強したいと思ったそうです。加藤さんは、去年十月に入りました。中澤さんは、五年前に張り紙を見て参加。現在の代表である大山さんは、祖母・夫の介護が一段落してから六年やっています。

◎平成二十一年からフラダンスの義永先生に、指導をお願いして浅野さん、刈谷さん、斎藤さん、町田さんの四人で始めました。自分も踊って楽しいが、見てくれた人が、喜んでくれるのが嬉しいと皆さんが口々に言っていました。

又、こういう衣装が着れるのが嬉しい、若返るとも。

（文責 諸岡）





江戸崎まちなかボランティア

活動内容 えどさき笑遊館の管理、イベントの手伝い、小学校への出前授業の協力
活動場所 えどさき笑遊館
活動頻度 金曜日・土曜日 午前9時～午後17時

江戸崎まちなかボランティアは、えどさき笑遊館の管理やイベント運営や手伝い、小学校の出前事業への協力等を行っている団体です。

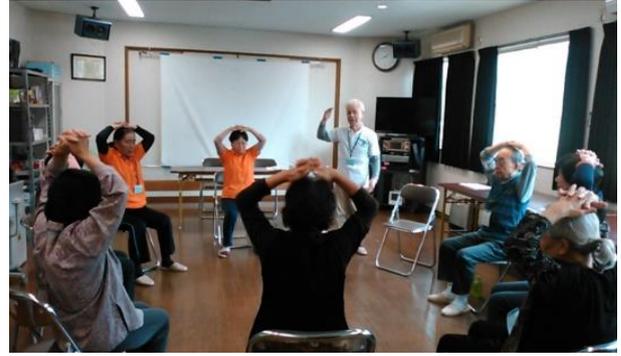
(取材)

もともと個人の所有であった古い旅館(現笑遊館)を、市の財源として残しておきたいと市の職員が奔走していた際に、初代上村会長がこいのぼり祭りの運営を、お願いされたのがきっかけでボランティア団体として立上げ、四ツ谷さん、そして幸田現代表へと引き継がれました。

メンバーの「自分達のできる事で少しでも皆さんの役に立てたら」という想いと、「子供達や来館者の喜ぶ姿が嬉しい」との思いから、えどさき笑遊館にて行われるひな祭りや鯉のぼり等のイベントに協力しています。

(文責 根本)





さくらの会

活動内容 地域住民の認知症と介護予防 地域住民の健康維持
楽しくつどい話す交流の場をつくるサロン開催(体操・歌等)
活動場所 ネオポリス南ヶ丘 自治会館
活動頻度 毎月第2・4木曜日 13:30~

さくらの会は、地域住民の健康維持と認知症予防のために、体操を中心として立ち上げたサロンです。

(取材)

宇都さん(代表)は平成二十四年にシルバー体操を始めていました。床での体操を自分の地域でやりたいという事で、平成二十七年からサロンとして始めたそうです。

石井さんはシルバーの資格を取ってから頼まれ参加しています。小川さんは足腰が悪かったので広報を見て入ったとのこと。武内さんは妻と二人で入って二年位になります。

*取材した日は、シルバー体操三十分と歌三十分その後、茶話会を行っていました。参加者は八名皆さん終始笑顔で楽しんで行っているのが分かりました。長く続けているのは、皆が良い、楽しい、健康でいられるからという意見が多く上がりました。

(文責 諸岡)



上君山芋薬師保存会

活動内容 芋薬師堂の清掃、参拝者への里芋の授与、里芋栽培畑の保持活動
公民館の清掃

活動場所 上君山 山口車堂

活動頻度 月1~2回

上君山芋薬師保存会は、江戸崎上君山にある芋薬師を保存管理しながら活動している団体です。

(取材)

芋薬師は、江戸時代から始まり、上君山の女性たちによって子授け・安産・子育てに祈りを捧げ、家庭の円満を唱えてきました。後世に引き継ぐために、御代が変わっても、現在まで継続してきました。

保存活動として、お堂の清掃、参拝者に里芋の授与そして里芋栽培に勤しみ、お祈りをしてきたそうです。

「様々な団体と連携して、地域活性化していきたい。」との思いがあり、地域に根ざした活動を展開しています。

(文責 根本)



いっしょに和えるよ!



まちキッチン「あえる」

活動内容 幼児～高校生までの親子と、一緒に作って、一緒に食べる」キッチン
活動場所 笑遊館
活動頻度 毎月1回（第1土曜日、又は第2土曜日）午後5時～8時

まちキッチン「あえる」は、月一回、笑遊館で、地域の子ども達とボランティアの方々、一緒に料理を作り、一緒に楽しく食べるといった活動をしている団体です。

（取材）

普及委員会のメンバーは、高島さん、根本さん、東郷さん、友田さん、諸岡の五名。高島さんの考案に賛同し集まった仲間です。クラウドファンディングで資金を集め、お試しいベントなど準備を経て実現しました。

「自分のまちの課題は自分たちで解決していく」このような考えや活動が地域に長く根付くことを願っています。今後は他地区でも行っていく計画です。

目的

一・未来を担う子どもたちの「食べる力」と「生きる力」を育む。二・地域の食材と人材を「和える」ことで、住民全体のアプローチを目指します。

三・各世代が集まり「食卓のシェア」をすることで、子どもたちの貧困や高齢者の孤食などの問題を解決する。



NPO法人 稲敷みんなのまちづくり



NPO法人稲敷みんなのまちづくり

活動内容 福祉有償運送とパンダバスの運営
活動場所 稲敷市犬塚1617番地185
活動頻度 予約制 平日運行(日曜・祝日は休み)

NPO法人稲敷みんなのまちづくりは、稲敷市内の移動困難者の問題を改善したいとの思いで設立されて、福祉有償運送と会員制のパンダバスの運営を行なっている団体です。

(取材)

浅野代表は、以前、小倉前代表が設立したNPO法人稲敷みんなのまちづくりのスタッフとして働いていました。

前代表が高齢なこともあり、浅野代表が事業を継承して、福祉有償運送と会員制パンダバスの運営を行なっています。

福祉有償運送は、高齢者や障害者など移動困難な方が利用できるサービスで、だいたいタクシーの半分程度の料金で利用が可能です。

パンダバスは、会員制の半デマンド方式のバスで事前に予約する必要があります。

(文責 根本)





ともしびサークル

活動内容 手作り物品製作販売と寄付活動、ふれあい給食サービスなど
活動場所 江戸崎公民館など
活動頻度 月に数回

ともしびサークルは、市内の様々なイベントへの協力や独居老人の方へのふれあい給食サービス、地域の清掃活動など、様々なボランティア活動を行っている団体です。

（取材）

昭和五十二年くらいに前代表の小林さんが活動を開始して始めました。

もともと稲敷市の介護ヘルパーとして働いていた石嶋さんがともしびサークルに加入し、現在は代表を引き継いで活動されています。

活動メンバーと共に手作り物品を製作して販売し、その物品の売上を稲敷市社会福祉協議会に寄付しています。

ボランティアメンバーがやりがいをもって地域貢献していくことでみんなが元気に過ごせることを目的に活動されています。

（文責 根本）





身障者スポーツサポート

活動内容 身障者卓球クラブ、ポッチャクラブの練習支援、身障者イベント支援
活動場所 江戸崎総合運動公園体育館・新利根総合運動公園体育館
活動頻度 第1・3日曜日 9:00~12:00 13:00~16:00

身障者スポーツサポートは、身体障害者の方へのスポーツ補助サポートを行なっている団体です。

(取材)

平成十年、江戸崎町身体障害者福祉協議会の卓球クラブが発足し、手話サークルの有志による指導・補助が始まりました。その後、視覚障害者卓球(STT)も発足し、年々卓球部員が増加、他のサークルからも卓球好きな方や障害者のスポーツに関心がある方がボランティア参加。

平成二十九年「身障者卓球サポート」としてボランティア登録。練習相手・指導・準備・片付けの支援、身障協の行事支援など幅広い活動が始まりました。

平成三十年「ポッチャクラブ」が発足。サークル名を「身障者スポーツサポート」と改名。ポッチャではライン引きなどの準備支援や、ルール説明、審判補助など様々な支援をしています。

(文責 根本)





ふれあいボランティア

活動内容 障がい者施設ハートピアの支援・独居高齢者給食サービス支援

活動場所 障がい者センターハートピアいなしき 等

活動頻度 障がい者施設支援(月1回) 給食サービス支援(年1回、60食)

ふれあいボランティアは、障がい者施設で障がい者の方の支援や、一人暮らし高齢者のための、お弁当作り等を行っている団体です。

(取材)

約十年前に代表の池田さんが、民生委員の橋詰先生から引き継ぎました。その頃からハートピアに絞り活動しています。代表代理の竹内さんは、良い支援だなと入れてもらったとのこと。十年以上前から活動している足立さんは、村の足しになりたいというのが動機。北川さんは、民生委員をやっている橋詰さんに誘われて入ったそうです。

松浦さんは、竹内さんに誘われたそうです。塚本さんは、会が出来てすぐに入り十九年位になること。代表や先輩たちが良く、付いてきたとのことでした。

*取材当日は、牛乳パックの椅子作りの準備と散歩の支援を行っていました。「子どもたちの無垢な笑顔が良い。」とのこと、この活動で、皆さんと会えるのが楽しいとも言っていました。

(文責 諸岡)





頑張ってます～



草刈ボランティア

活動内容 地域の環境整備と美化・除草作業
活動場所 新利根中学校校庭ならびに中学校周辺と通学路・新利根幼稚園園庭
カエル公園・高齢者施設・身体障害者の方の屋敷 等
活動頻度 4月～10月（気候の状況により、3月末から実施）

草刈ボランティアは、地域の環境が良くなるようにと草刈を中心に活動している団体です。

（取材）

池田さんが代表向かって右側、左は山本さんです。発端は平成二十二年の真夏、炎天下で中学校の先生が草刈をしている姿を見て、山本さんから池田さんに声をかけ始めたそうです。

母校の先生たちが教育に専念できるように自分たちがやろうという気持が一致。

草刈隊として平成二十二年四月に立ち上げ、地域の人に声をかけ続けて十年目になります。

（文責 諸岡）

草刈り機は持参。健康だからできること。水分補給や休憩を大切にしています！





配送ボランティアHOT

活動内容 高齢福祉サービス(給食サービス)の給食配送 及び 安否確認
活動場所 新利根地区の方に配送
活動頻度 月1回

配送ボランティアHOTは、独居高齢者を対象に栄養バランスのとれたお弁当の配送をすることで安否確認活動を行なっている団体です。

(取材)

この活動は、二十〇二五年以上前からボランティア団体の活動として始まり、現在の代表で三代目だそうです。

もともとは、ふれあい給食の配食活動に興味がある人が集まって、活動が開始されました。現在では、民生委員が担当地区に配送するという形で活動が継続されています。

給食サービスの見守りでは、体調不良の方もいるそうで、その際には

市の高齢福祉課に連絡するなど、

独居の方の支援の一つとして必要なサービスになっています。

(文責 根本)





食生活改善推進員協議会 新利根支部

活動内容 生活習慣病予防食の伝達講習やレシピ紹介、食生活改善のための普及
活動場所 新利根地区センター
活動頻度 月に数回

食生活改善推進員協議会新利根支部は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、健康の基本である食生活の改善を主なテーマとして活動している団体です。

(取材)

「食生活改善推進員(ヘルスマイト)」として「食育アドバイザー」も併名し、地域における食育推進の担い手として、子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動に取り組んでいます。

主な活動として、生活習慣病予防食の伝達講習やレシピ紹介、小学校六年生を対象とした

クッキング教室、食生活

改善のための普及、給食

サービス調理、地区公民

館除草作業など、食育の

普及のみならず、地域の

ボランティア活動も行な

っております。

(文責 根本)





新利根更生保護女性の会

活動内容	更生施設訪問（運動会・相撲大会での奉仕）、 あいさつ運動（各小中学校）愛の募金（8月）	刑務所参観 社会を明るくする運動
活動場所	施設、小学校 等	
活動頻度	施設訪問（年数回）あいさつ運動（年2回）	社会を明るくする運動（年1回）

私たちは一人ひとりが人として尊重され、社会の一員として連帯し、心豊かに生きられる明るい社会をめざします。私たちは更生保護の心を広め、次代を担う青少年の健全な育成に努めるとともに、関係団体と提携しつつ、過ちに陥った人たちの更生のための支えとなります。私たちは知識を求め自己研鑽に励むとともに、あたたかな人間愛を

（更生保護女性会綱領）

（取材）
現在、手伝って頂ける仲間を探しています。
（文責 諸岡）

大津さんは、友人に誘われて、更生保護女性の会の組織運営を聞いて、何か出来ることはないかと思いついて十二年になります。古澤さんは、仕事している時に誘われて入り、六十歳になって本格的に活動するようになったそうです。

新利根更生保護女性の会は、罪を犯した人の更生保護に関する活動をしている団体です。
「社会を明るくする運動」や募金活動など様々な活動を通して、立ち直りを支える地域の力となっています。



さくらボランティア

活動内容 高齢者施設でのボランティア、ふれあい電話・給食、古紙回収
活動場所 高齢者施設や新利根地区センターなど
活動頻度 毎週水曜日（週1回）

さくらボランティアは、他の地域で行なっていた安否確認の電話サービスを稲敷でも始めようとの想いで岡野代表と仲間が集い活動をしている団体です。

（取材）

新利根のふれあいセンターができた時から独居高齢者の方の安否確認のための電話サービスを開始。活動開始してから、民生委員の方なども参加し始めたので、社会福祉協議会にボランティア団体登録して、さくらボランティアが発足されました。

「できる時にできるだけの活動を楽しく行うこと。」をモットーに、ふれあい電話に始まり、独居高齢者へのふれあい給食、高齢者介護施設での清掃活動や話し相手

古紙回収による福祉団体への寄付など様々な活動へと展開しています。

（文責 根本）





頑張ってます！



日赤奉仕団 新利根支部

活動内容 古紙回収により、政審障がい者施設に寄付
給食サービス(46食)と、独居高齢者への訪問と交流
ハートピアの文化祭やその他イベントの炊き出し

活動場所 事業により、異なる

活動頻度 古紙・段ボール回収 1回/2月、イベント等随時



日赤奉仕団利根支部は、地域の困りごとや一人暮らしの高齢者の支援のために、作られた団体です。

(取材)

池田さんが、平成十五年に役場から依頼され前身の女性の会を辞めて立ち上げました。当時から一人暮らしの高齢者の食事作りを行っていたそうです。数年後ハートピアでの古紙回収を聞いて、池田さんの自宅で始めたとのこと。十年程前から現在の代表、大橋さんの倉庫を使っています。大橋さんは盆踊り大会から参加したそうです。花摘みなど行事を増やしていったら会員が増えたとのこと。古山さんはやはり女性の会からで五年前に役員になり会計を担当しています。沼崎さんは副会長。一年前から古紙回収に参加しています。飯塚さんも副会長と会計は二年やっていきます。寺崎さんは一年前から会計をしているそうです。

長い活動の理由を聞くと、皆さんが応援・協力してくれるから、まとまりが良い、地域性だろうが必ず助けてくれる、と話していました。

(文責 諸岡)



箏の会

活動内容 地域の人々に楽しんでもらう 琴の良さを広める
活動場所 市内の小・中学校、施設（訪問 5～6ヶ所）
活動頻度 練習 月2回 第1水 福祉センター 第3木 水郷荘



箏の会は、市内の学校や施設を、訪問し琴を楽しんでもらっている団体です。

（取材）

鈴木先生が、平成十七年に発足し、琴の指導に当たっています。先生は土浦で琴を楽しんでもらおうと奉仕活動をしていました。

藤郷さんが代表になって、小・中学校の体験学習を依頼されてから、施設訪問などの活動が始まりました。根本さんは幼い頃から稽古を続けています。糸賀さんと池上さんは公民館講座でやったのがきっかけ。池田さんは、三十七才から十五年位やっているとのこと。石井さんは、琴の経験はないが「初めてのお琴教室」がきっかけ。坂本さんは、ある会合の隣で琴の音が聞こえ引かれて入ったそうです。尺八の坂本さん・本田さんも心に感動を与える音色を聞かせてくれます。

* 皆さん、楽しいから長く続いていると言います。訪問に行って演奏し、喜んで貰えるのが嬉しいとのこと。演奏会用にお揃いの衣装を着るのも楽しみなよう。

（文責 諸岡）





さくらフォークダンス

活動内容 高齢者施設でのフォークダンス披露
活動場所 高齢者施設（稲敷市、龍ヶ崎市、河内町）
活動頻度 月1回程度



（文責 根本）

（活動地域）稲敷市、龍ヶ崎市、河内町

しています。

平成三十一年五月に、稲敷市社会福祉協議会にてボランティア団体登録。「高齢者に楽しんでもらいたい。」という思いを胸に、現在毎月一回高齢者施設を回って、フォークダンスを披露する活動を展開

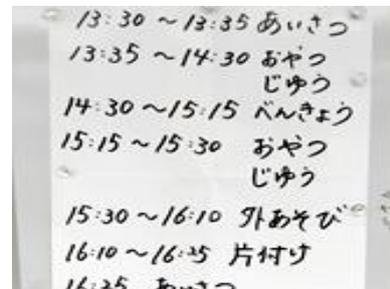
しています。これまで任意団体として活動をしており、三・四年前から高齢者施設でのフォークダンスの披露を開始しました。

十五年前くらいから新利根地区のダンスが好きな人達が集まって、会員であるダンスの先生の指導のもとフォークダンスの練習をしてきました。

（取材）
さくらフォークダンスは、高齢者施設でのフォークダンスの披露を行なっている団体です。



はい注目!



てらこむ (寺子屋×コミュニティー) NPO法人SMSC

活動内容 学習支援とアットホームな居場所・交流の場所づくり
活動場所 新利根地区センター内
活動頻度 毎週土曜日 13:30~16:30

てらこむは、生活困窮や様々な理由で、十分に学習できない子どもたちの学習支援を行っている団体です。

(取材)

根本代表は元々、障害者の福祉をやっていましたが、グループホームに発達障害の人が入居した時にあまりの貧困に衝撃を受けました。精神障害の原因に生育環境が占める割合が大きく、子ども支援が出来ていないと感じました。そこで、その環境をどうにかしたい、子どものうちから関わり、最後のセーフティネットにしたい、と強く思うようになったと言います。

てらこむは平成二十九年四月から始めました。その前に龍ヶ崎市の未来子どもネットワーク(モデル事業)の視察に一年かけたそうです。稲敷市・生活福祉課の委託事業です。この一年の成果は、ほとんどの子どもが学校に行くことが出来るようになり、不登校が改善されている結果が出ているそうです。月一回、「生活困窮者支援調整会議」を官民一体となって行っています。

◎今後、会員になり協力してくれる方は、学習だけでなく、愛情不足の子どもたち、生活の自立支援の重要性を理解してくれる人を望んでいます。



美味しいですよ～



須賀津ボランティア

活動内容 地区独居高齢者支援、買物代行、外出支援、ふれあい給食 等
活動場所 桜川地区センター 要望があったら対応。
活動頻度 年1回、お弁当作り（夏場以外） 高齢者支援は随時

須賀津ボランティアは、地区の一人暮らしの高齢者のために、様々な支援とお弁当作り等を行っている団体です。

（取材）

栗山さん（代表）と高須さんは始めて五年ほどになります。十年以上前に地域の先輩たちがやっていたことを引き継いでいるそうです。

皆さん、動機は人に勧められて。高野さんはお世話になったのでお返しにと、子どもが大きくなる地域の人との交流がなくなる、宮崎さんは少しでも助け合いをという思いで始めたそうです。

続けている理由を聞くと、集まっておしゃべりしながらやるのが楽しいというのが、皆さんの答えでした。又、高齢者から「楽しみにしている。」とか「美味しい。」という声を聞くとやはり嬉しいとも言っています。

（文責 諸岡）





馬渡ボランティア

活動内容 高齢者介護施設のボランティア、高齢者の見守り、給食サービス
活動場所 馬渡地区防災センター
活動頻度 月 4~5回

馬渡ボランティアは、地域のお年寄りが引きこもることなく、元気に過ごしてもらうことを目的に、地域貢献活動と高齢者支援活動を行なっている団体です。

(取材)

この団体は、桜川村時代の十年前に上馬渡、下馬渡の二人が集まって、平成二十四年四月に設立されました。

「地域のお年寄りが引きこもることなく、元気に過ごしてもらうこと。みんなと一緒にいると楽しいし、喜んでもらえる。」との思いから、高齢者介護施設のボランティア活動として、シーツ交換、清掃、縫製や行事支援等を行なっています。

また、近隣高齢者の見守りと話し相手の活動や独居老人の給食サービスなども行なっています。

(文責 根本)





馬渡茶話会

活動内容 高齢者を対象にしたサロン活動
活動場所 馬渡地区防災センター
活動頻度 月1回



(文責 根本)

桜川療術院の先生を招待して健康体操を行ったり、シルバリーハビリ体操などを行いながら、近隣の高齢者を対象にサロン（お茶会）活動の運営しています。

茶話会は、馬渡ボランティアの活動をしている際に独居老人のサロンの必要性についての話があり、お茶会の活動を地域内で始めていくためにボランティア団体を設立しました。

(取材)

馬渡茶話会は、地域のお年寄りが引きこもることなく、元気に過ごしてもらうことを目的に馬渡地区の高齢者を対象にしたサロン活動を行なっている団体です。



お変わりないですか



甘田ボランティア

活動内容 地区高齢者の見守り(随時) 現在4名 **お弁当配送** 4名
給食サービス調理 **地区内道路の清掃活動・美化活動**
活動場所 甘田地区公民館 地区高齢者のお宅
活動頻度 お弁当配送 月1回、見守り・お楽しみ会(随時)



甘田ボランティアは、地区の高齢者の見守りや、お弁当配送など、様々な活動をしています。

(取材)

山口さんは、平成十七年、郡司さんから声かけられ、楽しいかな、皆と交流できるかなと始めました。昨年からは代表を務めています。飯島さんは、老人ホームに勤めていた経験から、老人さんのお役に立てばと。郡司さんは、給食センターを六十歳で定年したあと役所からボランティアを勧められて始めたそうです。地元の情報は自分達で集めて、対象者を決めています。

山口さんは「高齢者に親しみを持てるようになって」、飯島さんと郡司さんは「待っているのが嬉しい」と笑顔で言っていました。

*取材の日は四件、同行しました。

二件は不在でしたが、鍵や自転車などで様子を確認していました。二人の方とは、色々お話しながら健康状態や、暮らしぶりなど聞き安否の確認をしていました。二人共、笑顔で嬉しそうにお話していました。

(文責 諸岡)



浮島ボランティア

活動内容 地域高齢者の見守り活動、ふれあい給食サービス、環境美化活動
活動場所 戸前農村集落センター
活動頻度 月数回

浮島ボランティアは、一人暮らしの見守りや地域の情報把握を通じた地域貢献を目的に活動しているボランティア団体です。

(取材)

もともとは地域単位に集落センターができる時に作られた女性部の活動が、現在まで引き継がれてボランティア団体の設立に至っています。

現在の活動として、地区高齢者の見守りや地域住民情報の把握を中心に、ふれあい給食サービスの調理、集落センターの維持・清掃などの地区内の環境美化活動など、幅広く活動しています。

自分たちのやりがいや楽しみを目的に、独居の方の見守りと情報交換、地域住民の情報把握をするなど、浮島地域に密着して活動しているのが印象的でした。

(文責 根本)





桜川更生保護女性の会

活動内容	更生施設訪問（運動会・相撲大会・奉仕作業）、 刑務所参観 あいさつ運動（小・中学校）愛の募金（8月） 社会を明るくする運動
活動場所	施設、小・中学校 等
活動頻度	施設訪問（年数回）あいさつ運動（年5回）社会を明るくする運動（年1回）

桜川更生保護女性の会は、罪を犯した人の更生保護に関する活動をしている団体です。

「社会を明るくする運動」や募金活動など様々な活動を通して、立ち直りを支える地域の力となります。

（取材）

大竹さんは、民生委員を六年やって、更生保護女性の会に入りました。民生委員から、更生にという流れがあったそうです。根本さん・矢崎さんは定年後、先輩から声をかけられて入りました。二人とも現在は民生委員も兼ねられています。「微力ながらどこかで何かお手伝いが出来たら」と思ったそうです。後任をお願いしたいが、なかなか受けてくれないのが、現状とのことで、残念そうでした。

（文責 諸岡）

（更生保護女性会綱領）

私たちは一人ひとりが人として尊重され、社会の一員として連帯し、心豊かに生きられる明るい社会をめざします。私たちは更生保護の心を広め、次代を担う青少年の健全な育成に努めるとともに、関係団体と提携しつつ、過ちに陥った人たちの更生のための支えとなります。私たちは知識を求め自己研鑽に励むとともに、あたたかな人間愛をもって明るい社会づくりのために行動します。



古渡ボランティア

活動内容 高齢者施設ボランティア、環境整備、ふれあい給食、高齢者訪問活動 など
 活動場所 高齢者施設 等
 活動頻度 月 4～5回

古渡ボランティアは、地域のお年寄りが引きこもることなく、元気に過ごしてもらうことを目的に、地域貢献活動と高齢者支援活動を行っている団体です。

(取材)

地域ごとに集落センターができる時に、婦人会(女性部)での活動が開始され、その活動が現在まで引き継がれて、ボランティア団体として設立。古渡地区に住む女性の方を中心に、高齢者施設でのシート交換や洗濯物整理、行事支援などのボランティアや花壇の環境整備、ふれあい給食作り、地区内独居高齢者の訪問活動などの様々な活動を行なっています。

「高齢者の方が、元気に過ごしてもらえるように。」との思いで、メンバーのやりがいや楽しみ、人との交流を育みながら地域貢献活動を行なっています。

(文責 根本)





ひめゆり会

活動内容 高齢者の見守りや情報把握、ふれあい給食サービス、環境美化活動
活動場所 戸前農村集落センター
活動頻度 月に数回

ひめゆり会は、地域内の高齢者の見守りや地域情報の把握、高齢者へのふれあい給食サービス、区内の環境美化活動や集落センターの維持清掃など、地域に根ざした活動をされている団体です。

(取材)

地区の集落センターができるときに、女性部が生まれ、その活動が引き継がれて、ボランティア団体として現在は活動しています。

メンバーのやりがいや楽しみを目的に、浮島ボランティアさんと交流イベントも定期的に行

いながら、連携して地域貢献して、地域貢献に関わる活動を行なっています。

(文責 根本)





大杉ボランティア

活動内容 高齢者介護施設での喫茶コーナー運営、環境美化活動
活動場所 桜川地区センターなど
活動頻度 年数回

大杉ボランティアは、高齢者の手助けがしたい、自分ができることはやっていきたいとの思いから、地域内の環境美化活動、高齢者支援、イベントの手伝いを行なっている団体です。

(取材)

代表の富沢さんは、「少しでも老人の手助けがしたい。」と思い、二十年前から活動を開始。最初は弁当作りから始まった活動が、大杉神社の環境美化活動や高齢者施設での喫茶など活動が広がっていきました。

現在では、高齢者介護施設での喫茶コーナー運営・花壇の手入れ、ふれあい給食作り、桜川ロードレースの手伝い、ハートピア夏祭りの手伝いなど、幅広く活動しています。

(文責 根本)





カトレア

活動内容 ハートピアいなしきでの作業補助 及び 祭りでのボランティア
活動場所 稲敷市佐原組新田1540-1
活動頻度 月1回

カトレアは、ハートピアいなしきでの月一回の作業補助や、ハートピア祭りでのボランティアを行なっている団体です。

(取材)

もともと介護老人保険施設いなしきの郷にて、手作りお菓子を作ったカフェ運営(ボランティア活動)を、行なっていました。

しかし、事業所の方でカフェスペースの場所が確保できなくなった、ということと、カフェ活動は一旦終了することになりました。

その後、平成二十一年頃に障がい者支援センターハートピアいなしきのスタッフから、作業補助ボランティアを行なってくれないかという話がありその活動を引き受けて、月一回の作業補助ボランティア活動を開始しました。

また年一回開催されるハートピア祭りのボランティア活動も開始して、イベントのサポートを行なっています。

(文責 根本)



子どもたちの笑顔が嬉しいですね！



本読みむらさくらがわ

活動内容 本読み会（本や紙芝居の読み聞かせ）
活動場所 桜川地区の小学校（浮島・阿波・古渡）
活動頻度 各学校 月1回 午前8時から、15分間

本読みむらさくらがわは、地区の小学校で本読みや紙芝居をしている団体です。

（取材）

平成十七年に代表の須貸さんが、阿波小の教頭先生に勧められて始めました。十五・六人集まり始めたそうです。

須貸さんは、子どもが好きで、もともとやりたかったそう。杉浦さんは、時間に余裕ができたことと好きだったからという動機。遠藤さんは、本読むのが好きで私もやりたいと思ったそう、根本さんは、代表と子どもが同級生で最初から関わっているのとこのとでした。坂本さんは、子どもたちと接する機会を取りたかったというのが動機。

皆さん、子ども達の反応が見えて面白い、楽しいと言っていました。

目的

- 一、子どもたちに本の面白さを伝える。
- 二、子どもたちが本にふれる機会をつくる。
- 三、地域の子どもたちと密になる。

（文責 諸岡）





桜川配送ボランティア

活動内容 独居高齢者へのお弁当配送、安否確認
活動場所 桜川地区センター
活動頻度 月1回(6~9月は休止)

桜川配送ボランティアは、七十歳以上の在宅ひとり暮らし高齢者等を対象にした給食サービスを配送しているボランティア団体です。

(取材)

毎月一回(六月から九月は休止)、六つのボランティア団体がバランスのとれたお弁当を作り、配送ボランティアが各高齢者のご自宅にお届けしています。

配送のスタッフの方は、弁当の調理スタッフも兼ねており、弁当を楽しみに待っている方へお弁当を届けることで、一人一人の生活状況などを共有して、独居の方の生活の見守りや安否確認活動の一つとして地域に貢献されています。

「元気な高齢者の方が喜んで笑顔を見せてくれることが楽しみ。」と話してくださり、皆さんやりがいをもって活動を続けております。

(文責 根本)





宮本商店

活動内容 要望に応えたお弁当、惣菜などの製造・販売、コミュニティスペースの提供
活動場所 宮本商店（稲敷市須賀津969）
活動頻度 営業日 等（要望相談に応じます）

宮本商店は、地域の高齢者の困りごとを引き受けたたり、色々な要望に応え活動しているお店です。

（取材）

きっかけは、一人暮らしとなった高齢者から、惣菜を作ると頼まれたこと。宮本さんは、それから「地域のニーズに合わせる」という姿勢で食・買物や交流などで、地域に根ざした支え合いの活動を続けています。

*店の前に毎日、手書きの看板を設置。

通る人たちに、ユーモアたっぷりに情報提供しています。フェイスブックでも、情報発信しており、遠方からの来客もあるとのこと。

お弁当や惣菜などは、皆さんの要望に添えているうちに、メニューが増えていったそうです。

また、依頼があれば配達も行っているとのこと。

*倉庫を改装した「須賀津ベース」は、地域交流のスペースとして、居場所・休憩所・しゃべり場・趣味の場として提供しています。

（文責 諸岡）



神崎屋「よってこ」

活動内容 浮島地区のサロン活動（お茶のみ場の提供）、脳トレ（月1回）
活動場所 神崎屋商店
活動頻度 営業日（月～土）

神崎屋「よってこ」は、神崎屋商店の一部を改修して、お茶飲み場として地域開放を始めたサロン活動です。

（取材）

神崎屋商店が、地域で仕事ができってきたのは、地域のみんなに支えてきてもらったおかげだと感じており、「これからは、お世話になった地域に貢献していきたい。」という思いで、サロン活動を開始しました。

「よってこ」に集まっているメンバーは、もともと二十年前くらいに、チュールリップ祭りでお店を出していたメンバーや近隣の方で、現在までボランティアを含めて様々な活動を行ってきました。

時が経ち、体が思うように動かなくなってきたことで、「最近ではボランティア活動にはあまり参加できなくなってきました。」

そのため、現在は「みんなと話しているとボケないんだよね。」と、サロン活動を行うことでみんなのボケ防止や地域とのつながり作りを精力的に行っています。

（文責 根本）



大杉なかよし会

活動内容 月1回のなかよし会イベント（お茶会、シルバー体操、脳トレ）
活動場所 阿波コミュニティー防災センター
活動頻度 月1回

大杉なかよし会は、地域住民の交流と生きがいづくりや楽しみのために、月一回のなかよし会イベントを行なっている団体です。

（取材）

なかよし会イベントでは、シルバー体操、脳トレ、お茶会などを開催しています。

代表の富沢さんは、もともと民生委員をやっていた時に、社会福祉協議会のスタッフの協力のもと任意団体（現在のなかよし会）を設立しました。

「おばあちゃんたちに喜んでもらいたい。」と、イベント等の活動を継続して、現在はボランティア団体として活動されています。

（文責 根本）





仲間を募集しています！



東更生保護女性の会

活動内容 更生保護施設訪問（イベントへの参加・奉仕作業）、障害者施設での奉仕作業
あいさつ運動（各小学校）愛の募金（8月） 社会を明るくする運動

活動場所 施設、小学校 等

活動頻度 更生施設訪問（年数回）あいさつ運動（年2回）
社会を明るくする運動（年1回）障害者施設奉仕作業（月1回）

私たちは一人ひとりが人として尊重され、社会の一員として連帯し、心豊かに生きられる明るい社会をめざします。私たちは更生保護の心を広め、次代を担う青少年の健全な育成に努めるとともに、関係団体と提携しつつ、過ちに陥った人たちの更生のための支えとなります。私たちは知識を求め自己研鑽に励むとともに、あたたかな人間愛をもって明るい社会づくりのために行動します。

（更生保護女性会綱領）

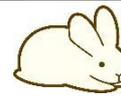
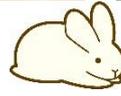
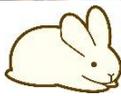
（取材）
現在、十一名で活動していますが、新しい人が入ってくる見込みがなく、会員の負担を少なくする方向性が、重要と書いていました。

（文責 諸岡）

東更生保護女性の会は、罪を犯した人の更生保護に関する活動や障害者施設等での奉仕活動をしている団体です。
「社会を明るくする運動」や募金活動など様々な活動を通して、立ち直りを支える地域の力となっています。



じっくり、耳を傾けます。



傾聴ボランティアうさぎさん

活動内容 高齢者等へ訪問による傾聴活動、 訪問時の安否確認
活動場所 高齢者のお宅
活動頻度 家庭訪問 月1回 又は、月2回



傾聴ボランティアうさぎさんは、主に一人暮らしの高齢者の家庭訪問で、お話相手をする活動をしています。

(取材)

皆さんの活動きっかけは、稲敷市社協の傾聴ボランティアの募集を見て応募、社協主催の講習会を受け、平成二十三年に設立。活動を始めました。

窓口は社協で調整。

代表の村山さんは心のふれあい、共感し喜んでくれたと感じた時、良かったと思うと話してくれました。

たえず反省しながら人のためというより自分のためにやっているとも言っていました。

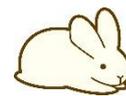
*原則二人体制で訪問。一時間位。

一回/月 定例会と自主研修会を開いている。

(心がけている事)

*自分の考えを言わないようにして傾聴すること。

(文責 諸岡)





ミツバサロン

活動内容 サロン（たまり場）手芸、喫茶、ちょっとした困りごとお手伝い等
活動場所 光葉自治会館
開催頻度 たまり場 第2・4火曜 10時～3時
 喫茶 第4火曜(2カ月に1回) 10時～4時

ミツバサロンは、光葉団地の高齢者の絆を強める為の活動をしている団体です。

（取材）

平成二十二年に地域の草刈やちょっとした困り事の手伝いを目的に、男性主体の「ミツバフレンズ」が設立。その中に、地域内の絆を更に強める為、平成二十二年に山本さんを中心に「ミツバサロン」が結成され、メンバーの北川さん、今市さんは好きな菓子作りに参加。平成二十六年に藤田さんへ引き継がれています。

地域の皆さんと交流を持ちたいというのが動機。

富岡さんは、入って四年。手芸が好きでこの活動に興味があり参加。又、接客ボランティア・メンバー鈴木さん、西さん、海藤さん、青木さんの貢献は非常に大です。

サロンの中に「たまり場」を作り、色々な手芸作品で交流を図っています。

夏休みには、ヨーヨー等を用意し、子供達にも参加してもらい楽しめるようにしています。

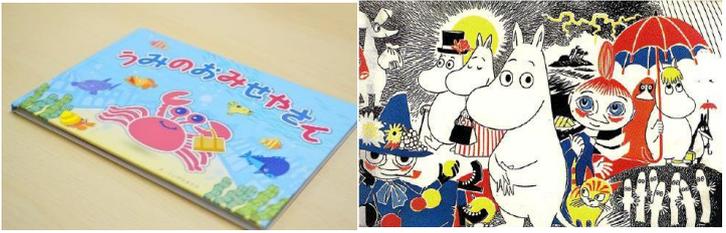
（文責 諸岡）



東No.4



はじまるよ〜♪



東おはなし会

活動内容 絵本・紙芝居を通して、子ども達が本の楽しみや感動を体験
活動場所 稲敷市立図書館 毎月最終の日曜日 10:30~11:00
活動頻度 あずま西小学校 1学期に2~3回
朝の時間 8:10~8:25 15分 クリスマス会 12月

東おはなし会は、子供たちに本に触れる機会をつくり、本の楽しみを知ってもらうために、絵本の読み聞かせや紙芝居を、行っている団体です。

(取材)

この会は、高城さんが十五年程前、稲敷市立図書館ができたとき始め、現在まで代表として続けてこられました。

青木さんは約十年前に図書館の人に勧められ始めたそうです。定年後一年間、読書アドバイザーの講習を受けていたので、その気になったと言っていました。

永長さんは仕事を辞めていた十四年程前にたまたま図書館でやっていたのを見て始めたそうです。話すのも子どもも好きだけど、自分も楽しいので続けていますとのこと。一番若い伊藤さんは昨年六月頃から、自分でも出来ると思って始めたそうです。

(文責 諸岡)

東No.5



楽しいのが何よいです



みつばひろば

活動内容 サロン開催（脳トレ、体操、合唱、マジック 等）
活動場所 光葉自治会館
活動頻度 第1金曜日 午後1時30分～（約2時間）



みつばひろばは、高齢者の認知症予防の一助としてのサロン活動を、光葉団地で月一回開催している団体です。

（取材）

平成二十七年から元代表の鈴木さんが始めたサロンです。平成三十年から針生さんが代表となり、活動を継続しています。「このような活動は継続してこそ意味がある」と強く思われたからだそうです。

藤田さんは、それまでの活動がとても良かったことでスタッフを継続することに。針生智子さんは、自分のため、人のためになればとスタッフになったとのこと。

脳トレの内容は、マチガイ絵探しを中心に、一般常識に関する問題を多くしてチャレンジしてもらっているとのこと。脳トレの後は、お茶を飲みながらの談話。そして体操・合唱をして最後にマジックを楽しみ散会。マジックは針生代表の趣味で、毎回小道具も準備して実演指導、その小道具はプレゼントされているようです。皆さんマイペースでチャレンジし笑顔で楽しんでいるようでした。

（文責 諸岡）



特定非営利活動法人 認知症介護家族の会うさぎ

活動内容 介護の普及啓発 介護相談 家族交流 居宅サービス(介護保険)
活動場所 稲敷市福田1597番地
活動頻度 月曜日から土曜日(8:30~17:30)祝日も

特定非営利活動法人認知症介護家族の会うさぎは、
 認知症の方を対象とした介護サービスや普及啓発活動を行なっている団体です。

(取材)

諸岡代表は元々、看護学校の教員として働いていましたが、義母が認知症になり、介護していた義妹のサポートを始めたことが活動への転機となりました。二十四時間介護中心の生活をしていたご家族は、やがて心身ともに疲弊して、抑うつ状態になっていきました。そして、認知症の母への支援の仕方や関わり方がきつくなっていきました。家族が疲弊していくと虐待も起きてしまうかもしれないと思ったそうです。その様子を見ながらサポートしていた諸岡さんは、在宅で認知症介護をしている家族のケアの必要性、それが当事者支援につながると思い認知症支援をしていくことを決めました。

認知症の知識を深めるために、勉強して大学院の間社会研究学科を受験。合格後は、大学近くのアパートに二年間暮らしながら若い学生と一緒に学びます。(当時五十七歳。)

卒業したら現場をやりたいという思いが募り、東日本大震災前にNPOの立ち上げを決意し、震災後の八月にNPO法人を設立。同十二月にデイサービスうさぎを立上げて現在に至ります。

(文責 根本)



これからも続けます！



しらゆり会議

活動内容 近隣道路清掃事業・霞ヶ浦の清掃・古紙回収と缶拾い
寄付(ハートピア) ふれあい給食サービス(年1回60食)
活動場所 東生涯学習センター 他
活動頻度 古紙回収と缶拾い(1か月毎交互) 清掃(3月・7月)

しらゆり会議は、地域の清掃に力を入れている団体です。

その他、給食サービスも行っています。

(取材)

大野さんが平成十三年に立ち上げました。代表は、藤枝さんから引き継いで坂本さん。東のセンターでフリーマーケットをやったのが始まりのことでした。現在の代表は、荒川さんとなりました。

今年度は、解散するかどうかの話し合いをしたそうですが、結果はこれまで通りの活動を継続することに。自分たちが辞めたら地域はまた汚くなる。と皆の思いが一致したと喜んでいました。

目的

一、清掃を通して地域の環境を良くする。

車から物を捨てる人がいなくなる。

二、古紙回収をして寄付、会員の交流を図る。

三、独居老人に栄養のあるものを届ける。

(文責 諸岡)



配食行ってきます



しらさぎ会

活動内容 地域独居高齢者の健康維持と楽しみのための交流
お弁当配達(東地区 約80件) 会員の交流

活動場所 あずま生涯学習センター → ご自宅へ
活動頻度 お弁当配達 月1回(6・7・8月除く)



しらさぎ会は、一人暮らしの高齢者へお弁当の配達と、交流会を行っている団体です。

(取材)

根本(多)さんは立ち上げメンバーで十二人で発足。三十年前からの長い歴史がある会です。婦人会の全国大会に出て、東にボランティアがないと立ち上げました。

新里さんは民生委員をやっていて最初からのメンバー、現在の代表井上さんは約八年前から活動しています。智恵子さんは入って三年目、民生委員で独居のお年寄りがいる状況を見ていました。

黒田さん・松田さん・多鶴子さん・高橋さん・郡山さんは人に勧められたのが入ったきっかけです。糸賀さんは平成二十二年から弁当と配達両方で活動されています。

しらさぎ会会員は現在十一名です。

皆さんの思いは、お年寄りの方がどうなっているのか心配で、だから「ありがとう」と言われると嬉しい、待っていてくれるから心と心の交流がある、自分のためでもある等聞かれました。

(文責 諸岡)



料理が大好きです！



東給食ボランティア

活動内容 ふれあい給食調理 (77食)
活動場所 あずま生涯学習センター
活動頻度 月1回 第3水曜日 (夏場の4ヵ月は除く)



東給食ボランティアは、一人暮らしの高齢者のために、お弁当を作っている団体です。

(取材)

平成二十二年にひまわり会が解散し、食生活改善推進員の有志が集まって発足。糸賀さんが代表となって現在に至っています。糸賀さんは、皆さんが一生懸命に協力してくれるから続いていると言っていました。斎藤さんは、退職後に入り、高城さんは、参加する事が息抜きと、仕事を調整し来ているそうです。大谷さんは、地域の交流もちたい、中津さんは、斎藤さんに勧められ何かボランティアやりたいと入りました。自分の為でもあるが皆に会うのが楽しみと言っていました。横田さんは、六十五歳過ぎて入り、黒田さんは、大谷さんと一緒に食改講座を受け入りました。尾林さんは、四十一年以上前から食改に入っていたそうです。作ることも食べることも好きと言っていました。坂本さんは、家にいるより楽しいと笑っていました。小川さんは糸賀さんに誘われて入ったそうです。

☆取材の日は、エビのかき揚げ、冬瓜の煮物などのメニュー。皆さん、きびきびと楽しそうに作っていました。(文責 諸岡)





東ふれあい電話

活動内容 独居高齢者への電話訪問と安否確認
活動場所 東支所 1階会議室
活動頻度 第2・4の月曜日、火曜日、木曜日 各4名(担当別に活動)

東ふれあい電話は、独居高齢者への電話による安否確認、お話をしている団体です。

(取材)

大崎さんも含め平成二十六年に社会福祉協議会からの勧めで十一人で始めたそうです。

◎注意していること：プライバシーは絶対に守っている。他言しない。気にさわること、嫌なことは言わないようにしている。ほめる。細かいことを聞かない。家族のことなどは。

◎良かったこと：電話すると嬉しいと言われること。他の人から、うらやましいと言われると嬉しい。家族がいても寂しい。話相手がいない。だから、独居老人に関わるのは良いと思った。

◎困ったこと：長く話す方がいるが、なかなか切れない。三十分で終わるようにしている。

残念ながら、平成三十年で「東ふれあい電話」は終了となりました。長い間、本当にお疲れさまでした。

(文責 諸岡)



昭和歌謡クラブ

活動内容 高齢者施設への歌の慰問活動、 近隣地域の缶拾い
活動場所 茨城県南地域・千葉県北地域
活動頻度 月1~2回

昭和歌謡クラブは、お年寄りの生きがいや健康作りを目的に、高齢者施設への歌の慰問活動（カラオケ披露）を行なっている団体です。

（取材）

もともとのメンバーは、みんなカラオケが好きなこともあり、地域で行われているカラオケ大会に参加していました。

そこでの交流から仲良くなり、メンバー1人の発案で高齢者施設への慰問活動を始めることになりました。

この活動は、

「自分たちも楽しいし練習になるからいい。十年間活動を続けていこうと決意してやっている。」

と話しています。

（文責 根本）





脳いきいき

活動内容 脳トレやシナプソロジーの実施、シナプソロジーの普及啓発
活動場所 稲敷市内
活動頻度 月数回(1カ所 月1回)

脳いきいきは、シナプソロジーの普及啓発や認知症の予防を目的に、依頼先に脳トレやシナプソロジーを実施する団体です。

(取材)

代表の井上さんは、シルバーリハビリ体操をしていましたが、高齢者の認知症やうつ等の予防について学びたいと考え、シナプソロジーのインストラクター(指導者)の資格を取得。三年前から活動を始めました。

現在は高齢者に共通な課題である「認知症・うつの予防」「転倒予防」「フレイル予防」について地域の方々と共に学んで、健康寿命を延ばしたいと活動しています。

活動場所は二十二ヶ所です。会員は九名です。

今後は指導者と活動場所をさらに増やし、楽しく明るい教室を目指していきたいと話してくれました。

(文責 根本)





歌の慰問(黒田グループ)

活動内容 高齢者施設への歌の慰問活動
活動場所 高齢者施設
活動頻度 月に4回

歌の慰問(黒田グループ)は、高齢者施設を中心に歌の慰問活動をしている団体です。

(取材)

もともと保険会社に勤めていた黒田さんが、十年前に何か地域にできないかと考えて、歌の慰問のボランティア活動を始めました。

高齢者施設での歌の慰問活動が増えていく中で、稲敷方面でも活動をするために黒田グループを設立。稲敷市内での活動も開始しました。

県南各地の高齢者施設にて歌の慰問活動を行うことで、グループメンバーのやりがいや高齢者の余暇活動支援を行なっています。

(文責 根本)





良い結果が出ています。



シルバー体操・光葉

活動内容 地域住民の健康維持・介護予防・引きこもり防止・見守り
活動場所 水郷荘 3階
活動頻度 毎週木曜日 14時～15時



シルバー体操・光葉は、地域高齢者の健康維持・介護予防を目的として、光葉団地で活動している団体です。

(取材)

鈴木さん(代表)は平成二十年、河内町で体操指導士になり、平成二十三年より、活動をスタート。十五名の参加でした。鈴木さんが、平成二十二年より民生委員をやるようになり体操を回覧で知らせ参加者を集めたとのこと。中世古さんは四年前に引越してきたところ、鈴木さんに勧められて入ったそうです。参加して健康状態が良くなったとのこと。栗野さんは平成二十九年から指導士として活躍しています。

*会員は口コミで増え、自治会館に入れなくなつた為、令和元年九月より水郷荘で行っています。会員が減らずに増えているのが喜び。皆さん元気で明るい見えるのが嬉しいと鈴木さん。体操の場が交流・情報収集の場になっています。

(文責 諸岡)

取 材 : 稲敷市生活支援コーディネーター

諸岡 明美 ・ 根本敏宏

冊子作成 : 稲敷市生活支援体制事業（稲敷市地域ささえあい協議会）

事務局 : 稲敷市高齢福祉課（稲敷市地域包括支援センター）

電話 029-834-5353（直通）