

パートII

今日からできる「ささえあい」20 事例

～これなら私もできるかも…気になる活動を深掘りしよう～



はじめに

この事例集は、『令和6年度 村上市互近所ささえ～る隊 合同学習会』において紹介するささえあいの取り組み事例を、各代表者様に御協力いただき、一冊にまとめたものです。

「これなら自分にもできるかも」、「なるほど、この方法は参考になる」など、これから「何か始めたい、やってみたい」という人を後押しするためのものです。悩みや不安、行き詰まったときの相談者として、またお互いの活動を情報交換するツールとしてもお役立てください。

地域で取り組まれているささえあいの活動は、まだまだたくさんあります。これからも「無理なく」、「ついでに」、「楽しく」できる活動を共有しながら、誰にとっても暮らしやすい地域づくりの意識が広がっていくことを願います。

村上市互近所ささえ～る隊 一同



※各事例のお問合せ先が不明で、連絡をとりたい場合は、下記へご連絡下さい。

【お問合せ】

村上市役所介護高齢課 地域包括支援センター（村上市互近所ささえ～る隊事務局）

電話 0254-75-8937 FAX 0254-53-3840

E-mail kaigo-hokatsu@city.murakami.lg.jp

目次



今日からできる「ささえあい」20 事例・パートII

No.	ささえあい活動	地 域
1	岩船こども食堂 イッペ・ケーヨ 食事を通して、子どもたちやその親同士の交流を深める。参加者の笑顔が励みです!	村 上
2	細工町 高齢単身世帯への声かけ・見守り活動 75歳以上の一人暮らし高齢者世帯への声かけ、見守りしています。夏は熱中症予防で水分補給も呼びかけました。	村 上
3	カーリンコンを通した仲間づくり カーリンコンに魅せられて、地域の茶の間等に広めています。中には閉じこもりがちの人へのお誘いも、おせっかいと思いつつもやっています。	荒 川
4	夢絵本☆野いちご 地域の子どもから高齢者まで、様々な対象に読み聞かせを行っています。会員同士の相互交流、生きがいを持ち、ボランティア精神で活動しています。	荒 川
5	小岩内 女子会 仮設住宅で経験した新たな近所付き合いや助け合いを集落へ戻ってからも続けたいし、縁あって嫁いだママさんや子どもたちとも交流し、集落全体で守っていきたい。自由参加、無理せず、強制せず!	神 林
6	岩船駅前 集落センター開放と住民交流会 コロナ禍が明けて、住民交流を復活するために月1回集落センターを開放! 交通安全教室や餅つき大会を計画。	神 林
7	布部 お茶のも〜会 集落の一人暮らし、2人暮らし世帯を対象に集える場を提供し、そこで困りごとなどを聞き取り、集落や民生委員でできることを探ります。	朝 日
8	蒲萄集落の公民館開放 4~12月まで、月に2回、誰もが気軽に集まれる場を設けています。内容は特に決めず、集まった参加者同士がやりたいことをゆっくり楽しむ場となっています。	朝 日
9	中浜 小さく愉快的な“憩い”の場 「空き家」をたまり場に、都合の合う仲間で寄り合い、なんでも話せる場。負担に感じず楽しむことを大事にしています。	山 北
10	大毎 にこにこ会 婦人会仲間の「やってみよう!」をカタチに。月に1度、講師を招いてエアロビ教室を開催。お迎えが必要な人にも支援、元気で、楽しく過ごそうがモットーです。	山 北

No.	ささえあい活動	地 域
11	三之町 除雪が困難な高齢者のための助け合い隊 役員の高齢化をカバーするため、若い世代の協力を得てLINE グループを立ち上げ、大雪の時に対応できるよう「助け合い隊」を発足。	村 上
12	久保多町 住吉の会「お助け隊」(久保多町老人クラブ) 業者に頼むまでもない軽作業、困りごとや心配ごとなどの相談、官公庁への届出書などの代筆も請け負います！	村 上
<u>13</u>	金屋地区 空き家を活用したつどいの場「おらだり」 地域の子どもたちを中心に、様々な世代が集える場を提供。緊急連絡先も管理し、緊急時には大人が駆けつけられる体制づくりも。	荒 川
14	荒川地域 後悔から始まったちょっとした見守り活動 定年後、何かできないか？と思い立ち、孫の見守りを兼ねて見守り活動を始めました。一緒に歩くことで、ちょっとした変化にも気づくことがあります。	荒 川
<u>15</u>	七湊 新たな試みで、賑わい創出 コロナ禍前の集いの場復活を目指し、観桜会や集落住民が講師となったカルチャースクールを開催。	神 林
16	高御堂 回覧板や配り物で安否確認 回覧板や配布物を配る時、安否確認にもなるので、できる限り顔を見て渡すように集落内でお願いしています。	神 林
17	寺尾 集落全体で取り組む災害時の安否確認 ハザードマップ危険の区域になっているため、各役員が日頃から一人暮らしなど心配な人を気にかけるようにしている。	朝 日
<u>18</u>	高根 村上総合病院・研修医との連携による集落での健康講座 村上総合病院の医師や研修医、県内外の医学生が集落を訪問し、健康に関する取組を実施。	朝 日
19	碓石 手作りモルック 元気アップ教室で体験した「モルック」。みんなで協力して道具を手作りしました。いつでも誰でも楽しめるようにしています。	山 北
20	山熊田 365日ほめキャン(ペーン)♪ 高齢者の安否確認はボイラー音。行事は準備から集落総出！わずらわしさはあるけれど、とにかく「ほめる&感謝する」は、互助が当たり前の文化の秘訣。	山 北



No.1

団体名や活動名	岩船こども食堂 イッパ・ケーヨ
代表者、連絡先 (公表可能な場合のみ記載)	小田 恵子 090-2484-8665
活動内容 (こんなことしています)	<p>●食事を通して、子どもたちやその親同士の交流を深めるため、中学生以下無料、大人300円で食事を提供している(定員50人)。</p> <p>●年2回開催</p>  
会費や予算	40,000 円(まちづくり協議会からの補助金)
自由記載	参加者のみなさんの笑顔が励みになっています。

No.2

団体名や活動名	細工町区 高齢単身世帯への声かけ・見守り活動
代表者、連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	細工町区長 尾崎 睦
活動内容 (こんなことしています)	<p>75 歳以上の単身高齢者世帯への声かけ、見守り(安否確認)</p> <p>●月1会以上訪問し、7~9 月はお茶やミネラルウォーター配布し、水分補給を促す。</p> <p>●年2回程度、訪問時に配食サービスとして訪問しにお弁当を届ける。</p>  
会費や予算	34,800円
自由記載	

※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問合せいただきます。

No.3

団体名や活動名	カーリンコンを通した仲間づくり
代表者・連絡先 <small>(公表可能な場合のみ記載)</small>	カーリンコンあらかわ代表 加藤 厚子 62-3274 090 7805 8961
活動内容 <small>(こんなことしています)</small>	<ul style="list-style-type: none"> ●健康いきがいアドバイザーの資格をとる中で出会ったカーリンコンに魅せられ、地域で広める活動をしています。地域の茶の間に声掛けをして、出かけて行ってやり方を教えたり、おせっかい精神で家にこもりがちな近所の人に声をかけて、お誘いしています。 ●カーリンコンを通じて交流の機会が生まれ、健康づくり・仲間づくり・地域の活性化につながっていると思います。 ●カーリンコンあらかわ 毎週(水)13:15~15:00 ※荒川総合体育館(体育館改装により、場所変更予定) 
会費や予算	カーリンコンあらかわ 練習参加料:1回 200円
自由記載	学童や地域の茶の間など幅広く活動しています。

No.4

団体名や活動名	夢絵本☆野いちご
代表者・連絡先 <small>(公表可能な場合のみ記載)</small>	夢絵本☆野いちご代表 館島 みよ子 〒959-3122 村上市大津 172 番地 62-4968
活動内容 <small>(こんなことしています)</small>	<ul style="list-style-type: none"> ●荒川地区の読み聞かせ活動に参加して 17 年目になります。現在、会員 12 名で活動しています。 ●小・中学校、子育て支援センター、高齢者グループホーム、地域の茶の間、荒川地区公民館(第4日曜日)、ブックスタートでの読み聞かせと、年1回のイベント等を行っています。子どもたちの豊かな心の育成・豊かなまちづくり・会員相互の交流を通して楽しく、生きがいをもって生活することを目的に、ボランティア精神で活動しています。コロナ禍で、高齢者との交流は減りましたが、ちょっとずつ再開してきています。 
会費や予算	会費なし
自由記載	地域の茶の間等で御利用下さい。ご連絡をお待ちしています。

No.5

団体名や活動名	小岩内 女子会
代表者・連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	高野 淳子
活動内容 (こんなことしています)	<p>●仮設住宅で新たな隣近所づき合いが始まり、お互い助け合い生活をし、集落へ戻ると何となく寂しいような、その1年を無駄にしたいと思わないと思った。</p> <p>宝物である子どもや縁あって小岩内へ来てくれているママさんを集落で守っていききたい。</p> <p>活動は自由参加、無理せず、強制せず！</p> <p>女子なら年齢制限はなし</p>
会費や予算	なし(発足時は各自、お菓子や飲み物を持ち寄り)
自由記載	昔から活動してきた事(特に子供会の活動)が限界を迎えてきたので、女子で協力し続けていけたらいいなあ。お茶会で交流、意見交換し、困り感を聞き、子供会を助ける活動。8月には子供会がおもてなしをしてくれた。

※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問合せいただきます。

No.6

団体名や活動名	岩船駅前「集落センター開放と住民交流会」
代表者・連絡先 (公表可能な場合のみ記載)	石田善博(区長:070-4071-5095)
活動内容 (こんなことしています)	<p>【概況】</p> <p>●コロナ渦が明けて住民交流が復活するために、毎月第3日曜日に集落センターを開放している。</p> <p>●7月27日に住民交流会を企画し、その前段で子供会とその保護者向けに「交通安全の集い」を行い、大勢の住民が参加した。</p> <p>●12月には餅つき大会を計画している。</p>
会費や予算	なし
自由記載	

No.7

団体名や活動名	布部集落 お茶のも〜会
代表者・連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	民生委員 佐藤 禰子 布部区長 佐藤 寿一
活動内容 (こんなことしています)	●民生委員が1人から2人暮らしの区民を対象として会話できる場所の提供と困りごとを聞き取りをする。困りごとを聞きとり、区や民生委員で対応できることを探す。また、互近所ささえ〜る隊及びまちづくり協議会で協力してもらえることがあるのか検討する。
会費や予算	
自由記載	参加者からはこのような機会があることはとてもよいなどの意見あった。

※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問合せいただきます。

No.8

団体名や活動名	蒲萄集落 公民館開放
代表者・連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	
活動内容 (こんなことしています)	集落の人 誰もが気軽に集まれる場づくり ●内容:4~12月まで月2回の実施 第2、第4月曜日 10時~15時 内容は特に決めず参加者同士話をしたりしてゆっくり過ごしている。 時々愛ランドあさひの運動指導、手芸、食生活改善推進員の調理伝達等している。 集落の人に内容のアイデアをもらいながら取り入れている。 1日参加の人は各自昼食持参 ●運営:お世話役2名が会場の鍵開けや環境整備をしている。内容により協力者あり。
会費や予算	活動費(お茶、お菓子代)は集落から補助あり
自由記載	PR方法:年間日程はカレンダーにして参加者に配布。今月、来月の日程や内容は、回覧板やごみステーションに貼っている。冬場の足元の悪い時期や稲刈りなど繁忙期は休むなど、参加者もお世話役も無理をしないようにして実施している。

※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問合せいただきます。

No.9

団体名や活動名	中浜 小さく愉快的な“憩い”の場
代表者・連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	増子 敏雄
活動内容 (こんなこと しています)	<ul style="list-style-type: none"> ●持っている「空き家」を、たまり場(集い場)にしています。 ●週2～3回ほど、都合があう仲間できりあい、日頃の他愛もない話から、各々の困りごと、一緒に取り組みたいことなどの話を、ため込まずに話せる場として開放している。 ●地域のじじちゃんたちが集うほか、地域を偶然に訪れる人など、垣根なく気軽に声をかけ、交わることに積極的です。 ●この場に集まる人たちが負担に感じず、楽しもう、ということを大事にしています。
会費や予算	自分が飲む分のお酒や飲み物・つまみを適当に持ち寄ることが決まり
自由記載	ある日曜、増子さんからささえ～る隊のメンバーへ「これから(呑みに)おいでよ」と、連絡をもらうことができました。いろいろな人の輪が、自然と広がる。笑いと楽しみのある集いの機会ですね(SCより)。

※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問合せいただきます。

No.10

団体名や活動名	大毎 にこにこ会
代表者・連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	佐藤 善子(ほか数名の有志)
活動内容 (こんなこと やっています)	<ul style="list-style-type: none"> ●「やってみよう」をカタチに！ ●有志数名で協力し、月に一度講師を招いてエアロビ教室を開催 ●積極的に声をかけ、送迎が必要な人も自分達で支援しています。 ●元気でいよう・楽しく過ごそうという気持ちをもつ、集落のかあちゃんたちの集いです。(最高齢94歳！)
会費や予算	特になし
自由記載	



※1

未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問合せいただきます。

No.11

団体名や活動名	三之町区 除雪が困難な高齢者のための助け合い隊
代表者、連絡先 <small>(公表可能な場合のみ記載※1)</small>	三之町区長 吉村 譲 連絡先 090-5412-7320
活動内容 (こんなこと しています)	<p>●役員の高齢化等により自主防災会での除雪が困難となってきたため、自主防災会を補う活動として、若い世代の人で LINE グループを組み大雪時に迅速に対応できるように助け合い隊を発足した。</p> <p>大雪時には除雪が困難な高齢者宅の除雪を行い高齢者の安心安全を確保する。</p>
<p>助け合い隊活動の流れ</p> <pre> graph LR A[除雪作業が困難な高齢者世帯] -- 要請 --> B[区長] B --> C[助け合い隊 LINEグループ] C --> D["・緊急事態 (至急実行) 【例】昨日の大雪で大変困っているため要請即時、参加可能者は集合"] C --> E["・活動日時を決めて実行 【例】急がないが、できれば除雪希望日時を決めて参加可能者は集合"] C -- 確認・事前チェック --> A </pre>	
会費や予算	70,000 円(自主防災会の予算含む)
自由記載	

No.12

団体名や活動名	住吉の会「お助け隊」(久保多町老人クラブ)
代表者、連絡先 <small>(公表可能な場合のみ記載※1)</small>	住吉の会会長 板垣 喜代志
活動内容 (こんなこと しています)	<p>住吉の会の会員同士での助け合い</p> <p>●対象となる作業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・業者等に頼むまでもない軽作業 ・家具などの移動、村上大祭時の提灯・簾下げなどのちょっとしたお手伝い ・困りごと、心配事なんでも相談 ・官公庁などに出す届出書などの代筆
会費や予算	一作業200円
自由記載	

※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問合せいただきます。

No.13

団体名や活動名	おらだり	
代表者・連絡先 (公表可能な場合のみ記載)	代表者 遠山 純 おらだり育援隊 基地 村上市金屋 2029 番地 0254-62-1901	
活動内容 (こんなことしています)	<p>●令和3年10月 空き家を活用したつどいの場「おらだり基地」開所。 活動は多岐に渡りますが、主な活動の一つに、地域のつどい場作りを位置づけ、金屋地区のみならず、地域子どもたちを中心に、様々な世代が集える場所を提供しています。</p> <p>●おらだり基地は、空き家を活用した建物で、第三の居場所づくりや、地域の繋がり場となっています。平日は小学生が集いやすい時間帯 15:00~17:00 くらいまで開放しています。(土日にも必要に応じて開放)</p> <p>緊急連絡先を基地内に提示し、小学生が集い、地域に住む大人たちが何かあれば駆け付けられる体制を作っています。</p> <p>つどいの場の場所の提供をしているので、地域内外の集まりの場としてだれでも利用できるように、広く開放しています。</p>	
会費や予算	イベント開催時に参加費あり。その他開放日は、無料で利用可能。	
自由記載	2/11 e スポ 参加費 200 円で開催予定。他にも定期的にイベントを開催中。	

No.14

団体名や活動名	後悔から始まったちょっとした見守り活動	
代表者・連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	80代匿名	
活動内容 (こんなことしています)	<p>●定年後、自分の人生を振り返り、地域のために何もしてこなかった自分が、何かできないかと思い立って始めた見守り活動。 小学生が一人で登下校することの危険性が増え、家族形態が変わってきたこの時代だから、自分の孫の見守りを兼ねて、地域の人たちの見守りをしています。 見守り活動を始めて7年間。いつもの道で、日々のあったことを子どもたちと話したり、地域の人とのちょっとした声を掛けをしています。いつもの道で、「いつもとちょっと違う」の変化に気づくこともある、自分にできる小さなささえあいです。</p>	
会費や予算		
自由記載	子ども達と一緒に歩くことで、自分の健康管理にもなっている実感もあります。お家にこもりがちになっている方、子ども達と、「いつも」の顔見知りの関係を作るのは、「ちょっとやってみようかな」の今です。	

※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問い合わせいただけます。

No.15

団体名や活動名	七湊区「新たな試みで賑わい創出」
代表者・連絡先 (公表可能な場合 のみ記載※1)	木村雅人(区長)
活動内容 (こんなことして います)	【概況】 ●コロナ渦が落ち着き、コロナ渦前の住民集いの場復活を目指し、区役員で観桜会(春)や集落区民を講師としたカルチャースクール。10月には収穫感謝祭(秋)を開催します。 収穫感謝祭は餅つきを初め、防災訓練の炊き出しや地元の作家さんによる作品展、そして地元のバンドと篠笛奏者によるステージイベントを開催予定です。
会費や予算	なし
自由記載	

※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問い合わせいただきます。

No.16

団体名や活動名	高御堂「回覧版や配り物で安否確認」
代表者・連絡先 (公表可能な場合 のみ記載※1)	平山 健吉(区長)
活動内容 (こんなことして います)	【概況】 ●回覧版を回す時や配り物をする時、できるかぎり顔を見て渡すよう集落内をお願いしている。近所の安否確認になっている。
会費や予算	なし
自由記載	

※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問い合わせいただきます。

No.17

団体名や活動名	寺尾集落全体で取り組む災害時の安否確認
代表者・連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	代表者:佐藤 政春区長
活動内容 (こんなことしています)	<p>●寺尾集落はハザードマップで土砂災害の危険区域になっていることから・・</p> <p>①全世帯(23 世帯)に災害時に活用してもらうように「何かあったらためらわず、役員に電話してください」という文言を入れ、役員の名前、連絡先を書いてラミネートした連絡票を配布。</p> <p>②役員が一人暮らし等特に心配な人を担当して、気にかけるようにしている。</p> <p>③安否確認は、4～5件ひとかたまりとして班長が確認。</p>
会費や予算	
自由記載	日ごろの心配事は、日ごろの付き合いの中でやり取りしている。

※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問合せいただきます。

No.18

団体名や活動名	村上総合病院・研修医との連携による集落での健康講座
代表者・連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	高根フロンティアクラブ 会長 鈴木信之
活動内容 (こんなことしています)	<p>●村上総合病院の医師・研修医や県内外の医学生が集落を訪問し、健康(例:高血圧・熱中症)に関するレクチャー&個別相談を実施する取り組み。R6年3月に高根集落での開催を皮切りに、8月には北大平集落でも実施。高齢者からは大好評で参加人数も多い。</p>
会費や予算	
自由記載	医療分野との連携・協働による新しい集落座談会の形態。村上総合病院もかなり前向きな姿勢。

※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問合せいただきます。

No.19

団体名や活動名	碁石 手作りモルック
代表者・連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	板垣 和子／板垣 春之
活動内容 (こんなこと しています)	<p>●元気アップ教室で体験した「モルック」(フィンランド発のスポーツ)。みんなが楽しい！と、木材から道具にする人、そこに数字を書く人、と有志が道具を手づくりし、いつでも誰でも楽しめるよう、集落センターに置いてあります。</p> <p>●寒くなる前に、大会をやろう！と、企画中です！</p>
会費や予算	特になし
自由記載	



※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問合せいただきます。

No.20

団体名や活動名	山熊田 365日ほめキャン(ペーン)♪
代表者・連絡先 (公表可能な場合のみ記載※1)	大滝 ジュンコ
活動内容 (こんなこと しています)	<p>●支えあわねば、生きる術ナシ！草刈り・稲刈りは、あたりまえのように集落総出！とにかく「みんなで・いっしょに」取り組む集落です。</p> <p>●高齢者の安否確認は、ボイラー音をチェック！</p> <p>●わずらわしいように感じることも、正直ある！けれど、地域の人が大切にしているのは、とにかく「ほめる&感謝する」。これは、互助があたりまえ、というお手本のよ うな文化の秘訣だと感じます。</p>
会費や予算	特になし
自由記載	

※1 未記入の場合は、村上市地域包括支援センターを通してお問合せいただきます。



毎月8日は、ささえ♡愛♡の日

発行 村上市介護高齢課 高齢者支援室 地域包括支援センター
令和6年11月