

むらかみ 元気マガジン

Vol.13

いつも楽しく、
いつも元気に、
いつも失敗して、
いつも前向きに。

④

毎日の暮らしても着眼点を変え
ると、今までの自分とは違う「自分」
に変えられます

様々な事が出来たり、活動が継続
できるのは、仲間達、関係者、友人、家
族、そして主人のおかげだと思っ
ています。
ありがとうございます。

この手記を読んで下さった方々、今まで
関わってくださった方々、ありがとうございます。

村上市塩町一丁目

ゆーこねーの店 富樫裕子

CONTENTS

【特集】
地域力の基盤となる
『集いの場』づくり

- 2 ガキの頃に戻れる
『山口健康の友』
- 3 レクリエーションの発信基地
村上市コミュニティ
テイホーム
- 4 情報行き交う交流の場
村上地域コミュニティ空間
『土間ん中』
- 5 村上集いの場紹介
- 6 雑感
集いの場で
生まれるもの
- 7 面白い人・取り組み紹介
ゆーこねーの店
富樫裕子さんに直撃！
- 8 地域団体紹介
特定非営利活動法人
おたすけさんぽく

村上市コミュニティデイホームずんどこ体操

特集

地域力の基盤となる

集いの場づくり

地域づくりに欠かせない、その地域で暮らす人。その人たちが地域の中でつながりを持ちつづけるためには、そのための場が必要です。

各地域に密着した“集いの場”は地域の人々が活躍し、地域の可能性を高めるために欠かせない空間となっています。今、高齢者向けの茶の間やサロンは村上市内に119カ所。それぞれ地域の実情に合わせたカタチで様々な取り組みが行われているほか、参加者を高齢者に限らず、間口を拡げ、多世代・多業種が集い、協働のまちづくりの拠点となっているところもあります。今号では、村上市内にある注目の“集いの場”をいくつかご紹介いたします。



ガキの頃に戻れる
山口健康の友

荒川地区山口集落



・男性のみ！あえて限定することで自由で気楽な場をつくる
・かつこつつけても続かないから堅苦しい事は何もしない

3年前から始まった「山口健康の友」は現在会員12名。荒川地区山口集落に住む男性のみ、60代後半から90歳まで平均年齢70代後半というメンバーで、毎月第1土曜日10時〜14時、山口公会堂で集まっています。

参加者が揃うと、まず行われるのは「健康についての勉強会」。血圧、日射病、こむらがり、癌など、毎回違うテーマを決めて勉強し、自分たちの体験を話し合うことで健康づくりへの関心を高めています。

1時間ほどの勉強会が終わると、全員で「食事会」の準備。カレーやたら汁、そうめん、芋煮など、毎回変わるメニューを皆で作り、盛りつけを行います。

食べる昼食の間は若い頃の話、趣



秋は紅葉刈り遠足へ



調理の時間も楽しく！



美味しい食事でも話も弾む

味の話などそれぞれ好きなことを喋って会話も大いに盛り上がり、皆緊張せず『いい加減』でいられる空間です。

「山口健康の友」が継続できたのは、自由で束縛されない雰囲気があるから。この集まりが地域との接点になり、参加者の方が区の役割を担うことも多いそうです。

1人1人の心を大切にしながら気持ちを通わせ、スタッフと参加者という関係性ではなく、全員が仲間というひとつの意識を持って活動しています。思い切った男性のみと限定することで、気持ちがあつながら感覚を共有することができ、そんな特色を活かした場です。



レクニエーションの発信基地 村上市レクニエーションデイホーム



・内容の決まったプログラムと自由に過ごせる時間の組み合わせ
・自然に体を動かし、楽しみながら健康づくりができる工夫

えびす坂の交差点からすぐのところにある村上市コミュニティデイホーム。扉を開けると長い通り土間。建物の立派な骨組みが見える昔ながらの町屋で、4年前から村上市レクニエーション協会が運営しています。

村上市内に住む65歳以上の人を対象に、月・祝日以外、朝9時から夕方4時半まで解放。市内の中心部にあり気軽に立ち寄れる雰囲気ですが、「ただそこに建物があったりも人は来ない。来たいと思える仕掛けを作る事が大切」と様々な工夫がされています。

その仕掛けのひとつが、オープンから定期的に続いている落語や漫談のイベント。まずこの場があることを知ってもらうきっかけづくりのため開催されています。

また、内容の異なるプログラムを月に6回用意。音楽をかけながら踊る「ずんどこ体操」、昭和の歌謡曲や童謡のCDに合わせ、上手い下手関係なく大きな声を出して歌う「懐メロ」、太鼓の合奏な

ど手軽に体を動かして介護予防を行う「元気クラブ」。この3つのプログラムが月2回ずつ行われています。日頃の運動不足を感じ、何かしたいと思っても、体育館に行くような年齢ではないと尻込みしてしまう。そんな方にぴったりの内容で、参加者の方が自分の好みや予定に合わせて自由に参加できる仕組みです。

最近では、「もつとしたい」という参加者の声から自主的な活動が生まれ、新しいサークルができていたり、プログラムの自主開催が行われたりと、参加した人が楽しむことで、様々な可能性が大きく広がっています。

場の運営側の方には、ここでプログラムづくりのヒントを得てそれぞれの地域へ持ち帰っていたいただきたいということ、見学・相談も可能です。まずは一度現場で雰囲気味わってみてください。

2年ほど前から来ていますが、他のことがあってもここに来ることを優先して時間を作っています。体を動かすと頭にも効くし、普段生活しているときにも“動ける”を感じています。ここに通いながら1日でも楽しく暮らしたい！そんな思いです。

いつこ
瀬賀鉞子さん
(75歳・村上市瀬波町)



開設した頃から参加しています。運動にもなるし、いろいろな人と知り合いになり、お茶を飲みながらお話するのが楽しみです。音楽やリズムを感じながら皆と一緒に何かをすることが張り合いにもなっています。

丸山美佐子さん
(74歳・村上市鍛冶町)

ずんどこ体操参加者の皆さん



村上市コミュニティデイホーム
村上市鍛冶町 2-3
TEL: 52-7785



情報行き交う交流の場 村上地域コミュニティ空間 『土間ん中』



・毎日開いているから、ちょっとした用事の合間に気軽に立ち寄れる
・人が自然につながる、新たな活動の原動力となる場

村上地域まちづくり協議会が運営している村上地域コミュニティ空間「土間ん中」は、土日祝日も含め、毎日午前10時〜午後3時半まで開放されており、住民の集う場所、そして観光客の立ち寄れる場所として活用されています。

村上の街中に暮らす人にとって、これまでなかった気軽に立ち寄れる場所。地域の人がそれぞれ特技・趣味・情報・アイデアなどを持ち寄る空間になり、様々な活動がはじまるきっかけがここで生まれています。

また、観光客の方にとっては、街中を歩いているとちようど良い場所にあつて入りやすい雰囲気があるため、地域外の人とも交流できるところです。

この特徴を象徴しているのが、「人形さま巡



竹の一輪挿し運動



石像づくりワークショップ

り」と「屏風まつり」の間、村上地域まちづくり協議会で行っている「竹の一輪挿し運動」です。花と緑の潤いあるまちづくりをどのように表現していくか、観光のまち村上にどう貢献するかを考えた結果、竹林整備も兼ねて竹の一輪挿しを作り、商店街にあるお店や個人の家に飾ってもらおうという活動がはじまり、今では200軒以上の軒先に一輪挿しが飾られるようになり、それをみた観光客の方からも「欲しい！」という声があがり、それまで捨てていた竹の細い部分を活用して土間ん中での実演配布を行ったところ、大好評！地域とのつながりを大切に、協力者を少しずつ増やしなが

ワークショップ提供

鈴木石材店 心創

石刻士 鈴木悟司さん

(37歳・村上市葛籠山)



石仏や石像をつくる石刻士の鈴木さん。実家の石材店で働いているときに、宿田（旧神林村）で発見された首だけになったお地蔵様の体を作って欲しいという依頼を受け、石像づくりを始めました。お地蔵様修復などの作品づくりに取り組まれ、藤基神社にある結びの神様も鈴木さんの作品です。地域にあるお地蔵様やお墓など暮らしに寄り添う石は、歴史をつなぎ、物を大切に、人との縁を大事にする感謝の気持ちなど“心”を表しているため、石を身近に感じてもらえるような活動をしたいということで、石像づくりのワークショップを開催しています。

ワークショップでは彫刻刀を使って軽石を削りますが、簡単な削り方を学んだ後は、参加者自身が石と向き合う時間。丸い自然な形の石に、その人の想いが入り“石から意思へ”と変化していく時を様々な人と一緒に過ごすことができます。参加者が楽しめることはもちろん、ワークショップを提供している鈴木さん自身も、自分の取り組んでいることに興味を持ってもらえること、また自身の作品に触れてもらえる貴重な機会となっており、今後も継続していきたいと話してくださいました。

皆でできることを行うという取り組みが、お客様が「また村上に来たい」と思えるおもてなしにつながっています。

さらに、地域の人が立ち寄るきっかけづくりとして定期的に様々な内容のワークショップを開催。がまぐちバッグづくり、まゆの花づくり、石像づくりなど、地域の人や地域の人のつながりを活かした講師陣が提供しており、その体験を目的として土間ん中を訪

れる人も増えていきます。きつちりとした枠にはめていないからこそ、気軽に参加しやすい雰囲気があり、そこで人と人とのつながりが生まれています。ワークショップを提供する側も参加する側も双方が元気をもらえる場です。

村上地域コミュニティ空間 『土間ん中』

村上市上町1-36

電話：(67)4468

村上集いの場紹介

ペットを通してつながろう！ ワンだふる ohana！ & ニャンだふる ohana！

ママカフェや、子育て講座などを通して家族支援を行っている村上 ohana ネットでは、ペットでつながる場を月に1回程度開催しています。ネコやイヌといった“ペット”という共通の話題のある人たちが集い、実際飼っている人も、そうでない人もざっくばらんに交流する機会です。

ニャンだふる ohana！では、サービス付き高齢者向け住宅リブインハーモニーレジデンスの共有スペースで、手作りネコグッズの制作やネコイベント情報交換、ネコ自慢話が行われています。ワンだふる ohana！では、中州公園で集団お散歩会やドッグカフェを行うイヌ同伴での活動に取り組んでおり、ペットを通して、世代や地域を超えたつながりが生まれています。

村上 ohana ネット
 村上市緑町3丁目3-8
 TEL:0254-52-6612
 E-mail:murakamiohananet@gmail.com



長津女子会

村上市地域おこし協力隊 長津地域担当として活動中の加藤成美さんが中心となり開催している「長津女子会」。婦人会がなくなり、女性のつながる場が少なくなっていることから、地域の女の人们とつながりたいという想いではじまった会で、これまで2回ほど開催しています。自分の暮らす地域について女性目線で感じたことを話し合える貴重な場です。

食堂主催イベントで飲みニケーション

山北地区勝木にある「食の工房かがり火」では、年に数回ライブイベントを開催しています。地域の人が活躍するバンドの生演奏を聴きながらの飲み会。参加者の方も出演されるバンドの方もひとつになって盛り上がります。ライブハウスが近くにない地域のため、このような音楽イベントが開催されると、普段あまり会う機会のない人との交流が生まれ、情報交換ができる場となっています。

食の工房 かがり火
 村上市勝木 1099 番地
 TEL:0254-60-5222

福祉施設が提供する集いの場 スマイルカフェ

スマイル
 カフェ 営業中!!

古民家風の 카페で
 交流しませんか?

日時 13:30-15:30
 場所 G+ふるさと多目的ホール
 参加費 無料

「ふるさと会」企画 (G+ふるさと)

6月20日	7月6日 奥々大集會 (高力アップ)
8月22日	9月20日 (予定) リズム体操 (高力アップ)
10月17日	11月14日 お菓子作り
12月19日	1月23日 オリジナル刺繍作り
2月20日	3月20日 お菓子作り&園遊会

ふるさと



(有) 公衛社が運営しているグループホームふるさと。木のぬくもりを感じる建物とそこかしこに飾られた手作りの和雑貨が落ち着いた空間を作り出しています。高齢者の方が自宅にいた時と同じように生活しており、リビングで他者との交流を図ったり、自分の趣味の時間を過ごしたり (サークル活動)、要望に応じて買い物などに出かけたりと自由に過ごしています。5月から高齢者の方はもちろん、地域の方に立ち寄ってほしいと、月に1回「スマイルカフェ」という場をオープンしました。「若返りの会」というプログラムが用意されている回もありますので、日程をご確認の上、是非ご参加ください。新規施設開設予定のため職員も募集中。詳細はお問い合わせください。

グループホームふるさと
 村上市中原 3920-1 TEL:0254-62-7104

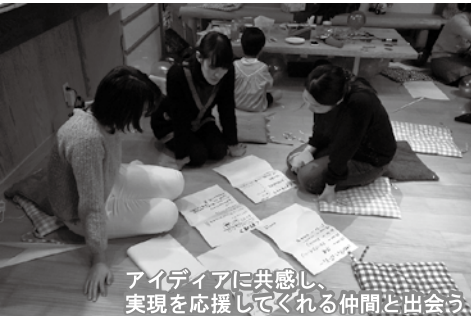


集いの場で 生まれるもの

都岐沙羅パートナーズセンター 佐藤 香

平成26年度からスタートしたおしゃべりCafeは早くも26回の開催を迎えた。村上市の若い人が自由に集い過ごす場として、月1回、村上市鍛冶町にあるモデルハウスで開催しており、毎回多くの人が足を運んでいる。

運営スタッフとして関わる中で、毎回思うことがある。初めて会った人同士が、以前から親しかったかのように趣味の話題で盛り上がった。小さい子供が苦手だと言っていた人が気づけば子供と一緒に遊んでいる。人と話すのは苦手と言っていた人が、今では初対面の人とお茶を飲みとても楽しそうに話している。そう、ここでは自由な空間だからこそ何をしていても良いし、何かをしなればいけない訳でもない。構えずに自分の好きな過ごし方が出来る



アイデアに共感し、実現を応援してくれる仲間と出会う

空間だから、今まで気づけなかった新たな自分自身を発見できるのではないか。そんな場面をこれまで何度目の当たり前にしてきた。ここでの出会いが新たなきっかけになり、誰かのひと言が何かにチャレンジしてみる一歩に繋がり、一人では出来なかった事が誰かと力を合わせる事で実現していく。ここはそんな空間。

「コミュニケーションと普段交わる事がない人と出会える」という声を多く聞く。学校や仕事、休日になれば家族や友人と過ごす日々の中で、ここではそのどれにも該当しない「新たなコミュニケーション」が生まれるのである。

新たなコミュニケーションの中で、自分とは背景が異なる人と接することでアイデアが沸き、自分の思いを聞いてもらえる事が嬉しくなる。それをみんなで共感し、何かを始めてみる勇気が出て、一歩を踏み出す事ができる。

さらに、多種多様な人が集うこの空間で生まれたコミュニケーションはどんどん広がりを見せ、



子どもから大人まで自由に集える場

そこからまた新たなものが生まれる可能性は無限大である。いずれにしても、「人」が「集う」ことで生まれるというのが大前提。そして、「生まれるもの」は決して目に見えるものだけとは限らない。新たな発見や人との繋がりなど目に見えないものを感じる事の方が実際には多いのかもしれない。

人が集う場には宝が山積みだといつも思う。ここで生まれる宝の大きさや価値、貴重さや感じ方は人それぞれだが、人が集う場だからこそ生まれるというのは共通ではないだろうか。その宝をどう発見して、どう活かすか、それもまたこの場の楽しみのひとつだと感じる。この楽しみは、その場に集う人だからこそ分かる事かもしれない。



ゆーこねーの店 富樫裕子さんに直撃！

とがし ゆうこ
富樫 裕子さん 村上市塩町

昭和 38 年、村上市塩町生まれ。東海大学体育学部卒。富樫タイヤ商會に嫁ぎ、子ども 3 人、孫が 1 人。とことんやり抜く数多くの趣味が、大きな広がりを見せ、現在はがまぐちバック作家、むらかみマルシェ実行委員、「熱きむらかみ懇談会」主催など、活動は多岐に渡る。むらかみマルシェでは主に広報に携わり、「歩く広告塔」として村上中を駆け回っている。

面白い人・取り組み紹介

村上市内の飲食店や各種イベントで目にすることの多い「ゆーこねーさんのがまぐちバック」。村上市域コミュニティ空間『土間人中』でもがまぐちバックづくりのワークショップを開催している。

富樫さんが「がまぐちバック」の制作を始めたのは、喫茶店で購入した小さながまぐちポーチがきっかけ。それまで取り組んできた様々な趣味や経験が作品づくりのヒントとなり、使い勝手が良く耐久性のある個性豊かな「がまぐちバック」が出来上がる。

富樫さんがある飲食店に「がまぐちバック」を置いたところ、興味を持ったお客さんが富樫さんの工房を訪ね、その出会いをきっかけに評判が広がった。今ではデパートでの催事出展や、日本ヴォーグ社の東京校・横浜校でがまぐちバック講師として活動している。

加えて、これまでに経験してきた多くの人との出会いや学びを地域のために活かしたいと、地域での活動にも積極的に取り組んでいる。

今から 7 年前、村上市中央商店街で空き店舗活用地域活性化事業のひとつとして取り組んでいた

「ひともまちも私も元気になれる店マーン・マーン」では、ギャラリーでの手芸作品展開催や、鮭料理を提供するワンデイシェフとして活躍。同時に地域のお店を紹介する手作りチラシの配置、レシピアへの提供店舗掲載、店頭での食材展示・試食など、地域のお店の宣伝を行った。

これは、料理をする自分だけでなく、料理に使う食材や調味料を購入した店など、自分に投資をしてくれた商店に恩返しをしたいという想いで取り組んだもの。多くの商店を巻き込み、お互いのお客様を共有したらどうかと考え、地域の店舗を 1 軒 1 軒歩いて「自分に投資してもらえたら、代わりに宣伝をする」と協力を仰いだ。結果、協力店は 40 店を超え、「1 人地域活性化運動事業」のようになってきた。1 店舗 1 枚の手作りチラシをまとめて綴じると本のような分厚さ。食材や調味料を扱う店舗をはじめ、椅子を提供した建設会社、当日身に付けるアクセサリーなどを提供した宝石店など業種は多岐にわたる。お客様に料理を通して村上传統の味を

伝えるだけでなく、地域に目を向けるきっかけを作り、個人商店の利用を促進するという経済的な波及効果も得られる取り組みとなった。

昨年からは、多業種が関わる実行委員会の一員として広報を担当し、それまで村上市域振興局が主催していた「軽自動車 de ふれあい直売市」をリニューアルした「むらかみマルシェ」というイベントに関わっている。各実行委員が得意分野を持ち寄って作り上げているこのイベントは、実行委員だけでなく、出店者、そして来場者も一緒に楽しめるよう毎回工夫が凝らされている。

次回「むらかみマルシェ」は、7 月 30 日（土）15 時～20 時半まで、イヨボヤ会館前広場と鮭公園にて開催。初の夜マルシェにどのような仕掛けがあるか、是非足を運んでいただきたい。



趣味の域を超えた作品の数々



手作りの店舗紹介チラシでPR

【むらかみマルシェに関するお問合せ】
むらかみマルシェ実行委員会
事務局 090-8476-8138（担当：増田）

地域団体紹介

特定非営利活動法人

おたすけさんぽく

住 所：村上市府屋 313-1
 T E L：0254-77-3999 F A X：0254-77-3998
 E - m a i l：info-otasuke@otasuke-sanpoku.org
 理 事 長：加藤 英人



- 活動分野：福祉・教育
- 活動地域：村上市山北地区

「いつでも・どこでも・だれでも、支え合いのまちづくり」をテーマに、地域で暮らす住民同士で支え合う、気軽な生活支援サービス提供から始まったおたすけさんぽくさん。

拠点となっているのは、旧府屋保育園。人と人とのつながりを大切にしながら助け合うサービスは、地域にとって必要不可欠なものばかりです。買い物支援、家事的のちよつとしたお手伝いなどの生活支援サービスに加え、子ども・若者サポート事業、学童保育事業、給食サービスを行っています。給食サービスでは、火曜日と金曜日の夕食を自宅までお届け。海から山まで広い山北地区を4人の配達員で網羅しています。子ども・若者サポート事業では、引きこもりやニートなどの若者に居場所を提供し、地元まちづくり協議会と連携しながら美化活動を行うなど、単なる場だけで終わらない居場所となっております。

1番メインとなっている事業は学童保育。村上市からの委託を受けて、府屋やまゆり園と勝木はまゆり園の2園を運営しています。特徴は、子どもたちが主体となっ

て、自分たちがやりたいことを自分たちで実現していくスタイル。ただ子どもたちを預かっている学童ではありません。子ども会議を行い、そこで出たアイデアを実現するために、地域で先生探しをするところからはじまり、自分たちでクッションなど物を作り、バザーで販売して資金を集め、福祉施設へボランティアに行くなど、自主的に活動を行っています。古くても、使いやすいように工夫された園内は、子どもたちのアイデアが形になった手作りの物であふれ、子どもたちの力がそこかしこで発揮されています。

これまで10年以上活動されてきたおたすけさんぽくさん。まず自分たちが動き出して、やり続けることが大事だと話してくださいました。今後も地域の人に寄り添うサービスを提供し、次の世代へ想いを伝えながら、山北の未来を担う子どもたちを育てます。



編集後記

待ちわびた春が一瞬にして終わってしまい、すぐに夏がやってきたかと思うと急に冷え込んでこたつを片付けたことを悔やんだり：季節がはつきりしない天候が続く、体が追いついていかない気がします。ですが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、今号で特集しました様々な特色のある「集いの場」の取材は楽しいことばかり。人が集まる場を運営している方々は、皆さん揃って笑顔が絶えず、お話しを聞いているこちらのほうまで、笑みがこぼれるような時間を過ごすことができました。

時間と労力をかけてでも来たいと思えるような空間には必ず魅力があり、その魅力はそこに関わる人たち、運営スタッフ、参加者全員が一体となって作り上げているものだと思えました。笑顔のあるところに引き寄せられるのは当然ですが、心からの笑顔を引き出すこの雰囲気は、人情のまち村上という言葉を具現化しています！皆さんも是非一度、現場で体感してみてください。

〈発行元情報〉

発行日 平成28年7月1日(年3回発行)
 取材・編集 特定非営利活動法人
 都岐沙羅ハートナースセンター
 発行責任 村上市自治振興課
 連絡先 0254(53)2111
 内線331

