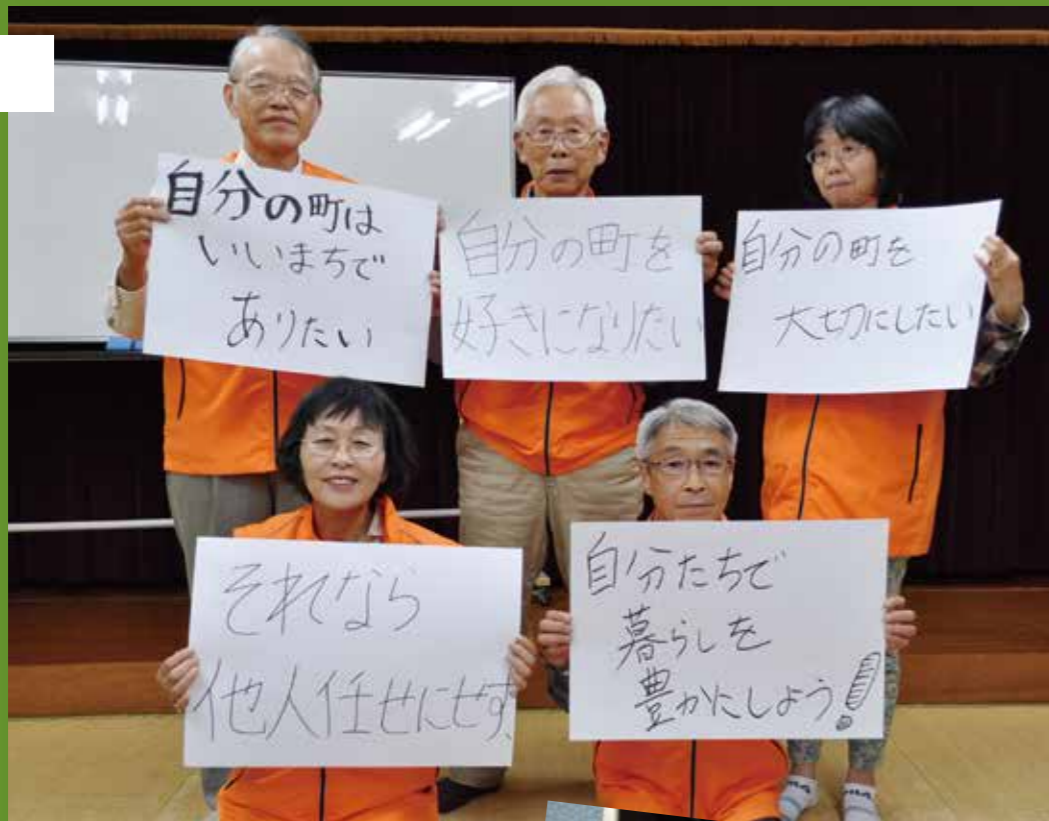


アクティ 16号

アクティ 【無料】 第16号 2014年11月発行 発行元：豊橋市福祉部長寿介護課 〒440-8501 豊橋市今橋町1番地 TEL.0532-51-2330 印刷：株式会社豊橋印刷社

特集

三本木町自治会 三本木 お互いさまの会



困ったときはお互いさま
できることを持ち寄ってまちを良くしましょう！



一人暮らしで窓ふきや草取りが大変



足が悪くて買い物に行けない



そんな困ったをお手伝い！



ふるってご応募を！

川柳で、脳活性化！【作品 募集中】

イベントスケジュール

社会に役立つ活動を行う団体の方々は、ぜひご活用ください！

市民協働推進補助金



市民協働推進補助金は、市民活動団体や自治会が行う活動を資金面からバックアップするための制度です。

★市民活動スタート支援補助金(つつじ補助金)：設立後5年未満の団体…補助金 上限5万円

☆市民協働ネクスト支援補助金(くすのき補助金)：設立後2年以上の団体(同一事業3回まで)…補助金 上限30万円

☆補助は1回目…3分の2、2回目…2分の1、3回目…3分の1です。

市民協働推進補助金を活用しました！ 「おしゃべりの集い 絆サロン」

一人暮らしの高齢者が多く住む地域で、定期的に高齢者同士の交流の場をつくり、互いに声をかけあい、支え合う社会を作っていく活動をしています。



お問合せ先
豊橋市役所市民協働推進課(西館4階)
☎ 0532-51-2483

安心して活動するために保険を！

※各保険で条件が違います。詳しくはお問い合わせください。

●市民活動総合補償制度

ボランティア活動や自治会活動など市民活動を行っているときに起こった事故を補償する制度です。偶然の事故により活動者が死亡または負傷した場合に保険金が支払われます。

- ★市が保険料を負担
- ★事前に必要な手続きは団体登録のみ
- ★入院・通院は1日目から補償

お問合せ先
豊橋市役所市民協働推進課(西館4階)
☎ 0532-51-2483

●ボランティア活動保険

ボランティア活動中、ボランティア自身がケガをした(傷害事故)、他人にケガをさせてしまった、他人の物を壊してしまった(賠償事故)などの事故を幅広く補償します。

- ★ボランティア個人またはボランティアグループで加入
- ★ボランティア活動中の天災事故を保証する天災プラン(通常プランに別途掛け金が必要です)



お問合せ先 豊橋市社会福祉協議会
ボランティアセンター
☎ 0532-52-1111

📢 情報をお寄せください

本紙では50~60代を中心としたアクティブシニア向けの情報を募集しています。お気軽にお問い合わせください。※平成26年度の「アクティ」は年3回(夏・秋・冬)の発行予定です。

問い合わせ先 豊橋市 福祉部 長寿介護課 TEL 0532-51-2330 FAX 0532-56-3810

情報提供方法 専用の情報提供用紙によりFAXまたは郵送等にて。豊橋市ホームページ内で「アクティブシニア活動促進」と検索してください。情報提供用紙がダウンロードできます。【ご注意】お寄せいただいた情報は内容や紙面の都合等により掲載できない場合があります。あらかじめご了承ください。よろしくお願いいたします。

できることを少しずつ持ち寄って、まちを良くしよう！

三本木町自治会 三本木お互いさまの会

「一人暮らしで重いものが持てない」「足が悪くて買い物に行けない」…。そんなちょっとした困り事を抱えている人は多いのではないのでしょうか。三本木町では町内で困っている人がいたら、町内で支え合う「お互いさまの会」という温かな取り組みが息づいています。今回の特集では、協力会員が草取りと窓ふきを行った様子を中心に、「お互いさまの会」の活動をレポートします。



枝切り



草取り

こんなにきれいに！

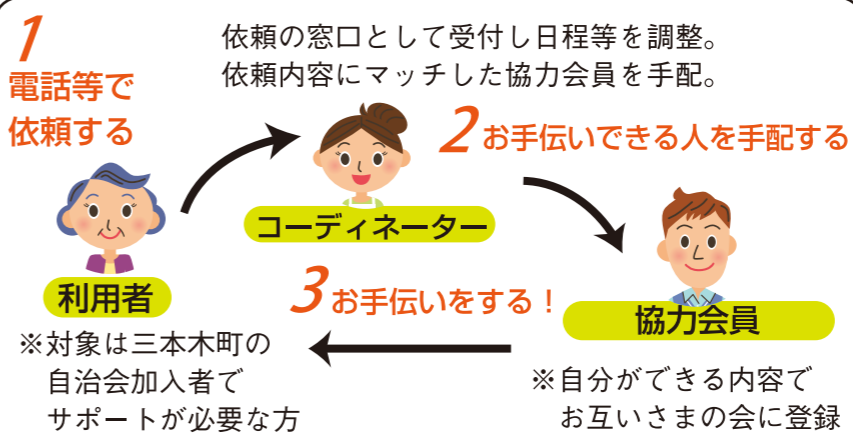


▲草取りの道具や手袋等もお互いさまの会で購入し、お手伝いしてくれる人の負担を軽減しています。



窓ふき

■ お互いさまの会のしくみ ■



町内で助け合おうと5年前に誕生!

三本木町では平成21年に、町民の自発的な声によって「お互いさまの会」という支え合いの活動が生まれました。住民の抱えるちょっとした困りごとを、「近所の人のできることを」を少しづつ持ち寄って助け合っているという活動です。現在30代から70代の町民、92名が協力会員として活動に参加しています。

お手伝いをする内容は、買い物や掃除、病院の付き添いなど。また、介護保険制度では対応できないような庭の草取りや話し相手などがあります。

「町民の方にはできる範囲のことを登録してもらって住民同士の支え合いをつくっています」と村川会長。利用者は町自治会に加入している高齢者の方や身体の不自由な方々です。

お手伝いの内容は様々30分百円で頼みやすく!

利用したい人はコーディネーターに電話をかけ、「お手伝いの内容」(表1)の中からお願いしたい内容を伝えます。コーディネーターは、実際に作業をしてくれる協力会員に連絡し、協力会員は指定された日時に集まって作業を行います。

困ったときはお互いさま!

お手伝いの内容 (表1)

- | | | |
|---------|----------|-------------|
| ●洗濯 | ●買い物 | ●見守り、声かけ |
| ●掃除 | ●食事の準備 | ●簡単な大工仕事 |
| ●布団干し | ●ゴミ出し | ●家具移動、力仕事 |
| ●草むしり | ●通院の付き添い | ●犬の散歩 |
| ●庭木の枝きり | ●散歩の付き添い | ●留守中の水やり |
| ●電球の交換 | ●話し相手 | ●留守中のペットの世話 |
| | ●代筆 | ●包丁等の刃物研ぎ |

6人の協力会員で一気に草取りと窓ふきをする!

この日は草取りと窓ふきをして欲しいという要望を受け、6人の協力会員が8時から作業を開始しました。手慣れた手つきでカマを操り、うっそうと茂った雑草を抜いていきます。そして約一時間をかけ、草取りが終わりました。コーディネーターは皆にねぎらいのお茶を配りました。

協力会員からは、「雑草が生い茂っていた場所が目に見えてきれいになるので達成感もあるし、ありがたうの一言がうれしいです」。

「働いていた時は町内に知り合いもいなかったのですが、お互いさまの会の協力会員になってからは顔見知りも増えました」との声が。



依頼者の女性

また、コーディネーターであり、会の発足にも携わった稲垣さんは「定年を迎えたら、まちのために何かひとつ自分のできることに取り組み気持ちが大切」と語ってくれました。

利用者の女性は、「昔はコツコツと草取りをしていましたが、脚が不自由になってしまったので庭に出る事ができません。お互いさまの会の方が定期的に来てくださり、とても助かっています」とお話しくださいました。

誰も一人では生きていけません。一人暮らしや高齢者だけで暮らす世帯が増える中、安心して過ごせる新しい地域づくりがこの三本木のまちでは進んでいると感じました。



座談会

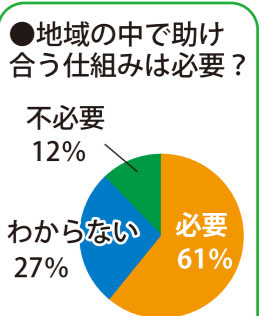
特集 三本木 お互いさまの会

(上左から)副会長 清水さん、副会長 稲垣さん、会長 村川さん(下左から)会計 丹下さん、副会長 三島さん

自分の町はいいまちでありたい
 自分の町を好きになりたい、自分の町を大切にしたい
 それなら他人任せにせず、自分たちで暮らしを豊かにしよう

助け合いの活動は町に必要なもの!

清水 三本木お互いさまの会は準備会を平成20年に立ち上げたのが始まりになります。当時、私は町内で体の不自由な子どもを手押し車に乗せて歩いている親御さんを時折見かけていました。その方にかか手を差し伸べてあげることができないかと思っていました。ですが、ある日、知多市で「草取りやゴミ出し、パソコン指南など何でもお手伝いします」という町独自の支え合い活動があるということを知り、目にしたんです。「これなら三本木町でも、普段ちょっとした事で困っている人がいたら、まちのみんなで支えていけるんじゃないか」と思ったことがきっかけですね。当時、私は町内の役員をしていたこともあり、自治会に提案させていただきました。
村川 まずは町の人たちに会の主旨を説明して、助け合いの活動がこの町に必要なか、アンケートを取ったと思います。



●アンケートは自治会の回覧板を活用
 回収率 78%

- ◆アンケート結果
- | | |
|--------------|------------|
| ●手伝わってもらいたい事 | ●手伝える事 |
| 1位 枝切り・草取り | 1位 ゴミ出し |
| 2位 簡単な大工仕事 | 2位 買い物 |
| 3位 買い物 | 3位 話し相手 |
| 4位 話し相手 | 4位 枝切り・草取り |
| 5位 家具の移動 | 5位 電球の交換 |

◆立上げのための資金
 ★町内の皆さんからの一口百円の寄付
 ★市からの補助金を活用（市民協働推進補助金）など

一人一人のできることを最大限に発揮できる仕組み! 記者 協力会員はどのように募集したのでしょうか。

たんんです。すると賛成が過半数を越えたので、自治会の役員や民生委員、まちの居場所の「ひなたぼっこ」にも関わってもらいながら、立ち上げに向けて動き始めました。

稲垣 先ほどのアンケートで、お手伝いしてくれるという方(協力会員)を募り、たくさんの方に登録して頂きました。
丹下 大切なのは一人一人お手伝いできる内容は違うということだと思っています。草取りと買い物なら手伝える、話し相手だけならできるなど、無理をせず自分ができる範囲で参加できるからこそ、登録していただけたんですね。
村川 そして平成21年4月、正式にお互いさまの会を立ち上げました。現在、依頼は月平均15件ぐらいですが、今後はさらに高齢化も進むでしょうから依頼数も増えてくると思います。協力会員は60代、70代の方がほとんどですが、中には子育て中の若い主婦の方もいて、子どもと窓ふきのお手伝いをしたという事例もあります。
三島 直接声掛けをして、もっと協力会員を増やしていきたいですね。
記者 最近依頼の多いお手伝いは?
丹下 買い物のお手伝いでしょかね。「何度か引き受けるうちに依頼

者の欲しいものがわかってきて嬉しい」という協力会員の方の声も聞いています。
村川 他にも引越しの荷物整理や不要品処分を手伝って欲しいという要望がありますね。
清水 私はもったいない精神で、なかなか物が捨てられません。引越など出る廃棄処分品も0円リユースとかで、欲しい人に引き取ってもらえるような仕組みがあればいいと思います。
記者 最後に皆さんの思いをお聞かせください。
村川 地域の人を知ることでしょうか。定年後は趣味にいそしんだり、旅行したり、出かけられるうちはいんですが…。自分の住み慣れた地域の人たちと顔見知りになっておくことは生きがいや支え合いなど様々な面で大事ですよ。不安を抱えて過ごしている人もたくさんいらっしゃると思いますので、「無関心」

生きがいもやりがいも見つけられる会!

から「気にかける関係」になることも、今の地域社会には大切なことだと思います。
稲垣 そうですよ。私たちが子どもの頃は家族だけでなく地域の人たちにも育ててもらった感覚があります。具体的には何かと言われると難しいですが、登下校時の挨拶から校区の行事とか。私は歳を重ねた今、自分の楽しみだけで終わらないで、ほんの少しでもいいので、自分ができることでその恩を地域に還していきたいと思っています。
三島 昔は田植えをするときは、隣村に住んでいる親戚や隣所の人も集まって、みんなで力を合わせて一気に植えてしまっていました。お互いさまの会はそんなイメージがありますね。隣所の人たちが集まって、草取りなどの作業も一気にやってみよう。若い人も一緒に力を合わせてもらえるとうれしい。
清水 人の役に立ち、感謝され、そして自分自身にも還ってくる。お互いさまの会は、生きがいもやりがいも見つけられる会だと思います。

お買い物支援はこんな流れです!



◆依頼者がチラシやメモを見せ、買い物を依頼
 ◆スーパーで買い物
 ◆商品をお届け

要望に添えるよう細かく打合せます

週に一度の買い物支援が楽しみのひとつになったと話す協力会員さんも…。

ACTY Information

暮らしをいっそう楽しく豊かにするために、コンサートや演劇等に出かけてみませんか？

11/16(日) 14:00~
第27回 新城歌舞伎
 会場/新城文化会館 大ホール
 入場料/一般1,000円 高校生以下500円

11/23(日) 14:00~
Drinkin' Hoppys 豊川公演
Domestic Jump Blues!@とよかわ
 ロックンロールの産みの親となったジャンプ・ブルースを人情味たっぷりの日本語にのせて楽しいひとときをお届けします。
 出演/Drinkin' Hoppys(ドリンキン・ホッピーズ)
 入場料/一般1,500円(当日券2,000円)
 前売開始/9月21日(日)9:00~
 会場/一宮生涯学習会館
 問合せ/フロイデンホール ☎0533-78-3000

11/24(月・振) 15:00~
情熱のフラメンコ
アリシア&ネストルフラメンコ舞踊団
 会場/ハートフルホール(御津文化会館)
 入場料/一般3,000円(当日券3,500円)
 全席指定
 前売券/9月21日(日)9:00~
 問合せ/ハートフルホール
 ☎0533-76-3720

12/7(日) 14:30~
国本武春 浪曲「大忠臣蔵」
 三味線かき鳴らし、うなり、語り、歌う！
 会場/ PLAT 主ホール 全席指定
 前売券/9月21日より
 一般:3,000円 U24:1,500円/入場時身分証明書提示 高校生以下:1,000円/入場時身分証明書提示
 問合せ/穂の国とよはし芸術劇場 PLAT
 ☎0532-39-8810

11/23(日) 14:00~ **入場無料**
家庭の日コンサート
「田原混声合唱団定期演奏会」
田原市田原文化会館文化ホール
 子どもから大人まで楽しめる合唱コンサートです。
 出演/田原混声合唱団 田原市楽友協会
 ジュニア合唱教室 ほか
 問合せ/田原市楽友協会事務局 金子
 ☎0531-23-2683

11/29(土) 14:00~
つくでの森の音楽祭
クリスマスコンサート
 出演/近藤房之介(BBクイーンズ「おどるボンボリン」で大ブレイク)
 会場/新城市リフレッシュセンター
 入場料/一般2,000円 小中高生1,000円
 休憩時間には飲み物と軽いおやつがあります。

11/30(日) 18:00~
C.U.Gジャズオーケストラ
 テナーサクソ奏者・小濱安浩率いるビッグバンド、C.U.G.ジャズオーケストラ。今年結成25周年を迎える彼らの迫力のサウンドをとくとお聴きあれ！
 ◎17:30~ 交流スクエアにてウェルカム・パフォーマンス by RCQバンド
 会場/穂の国とよはし芸術劇場 PLAT 主ホール 全席指定
 前売券/8月30日より
 入場料/S席:3,000円 A席:2,000円
 ユースチケット(A席)1,000円(24歳以下対象・要入場時身分証明書提示)
 問合せ/プラットチケットセンター
 ☎0532-39-3090

12/6(土) 15:00~
芸と笑いのスペクタクル!
キマグレサーカス
 日本を代表する道化師のひとり、亀田雪人とパントマイムの天才、本田愛也が演じるキマグレサーカス。
 会場/ウィンディアホール(音羽文化ホール)
 一般:1,500円(当日2,000円)
 中学生以下:500円(当日700円)
 前売券/9月14日(日)午前9時より発売
 問合せ/ウィンディアホール ☎0533-88-8010

12/7(日) 14:00~
第67回あつみロビーコンサート
みんなでつくるクリスマスコンサート
 出演/渥美混声合唱団、宮部まどか(ピアノ) 鈴木克幸(マンドリン)、近藤彰男(ギター)
 会場/田原市渥美文化会館多目的ホール他
 入場料/500円(ドリンク付)(当日600円)
 全席自由
 問合せ/あつみロビーコンサート事務局森下
 ☎0531-32-3963

12/7(日) 16:00~
宝くじ文化公演
小松亮太&オルケスタ・ティピカコンサート
 バンドネオンの小松亮太を中心に15人編成で古典的名曲からピアソラまで、タンゴの魅力縦横無尽にお届けします。
 会場/フロイデンホール(小坂井文化会館)
 入場料/一般 2,000円(当日券2,500円)
 高校生以下 1,000円(当日券1,500円)
 前売券/9月21日(日)午前9時より発売
 問合せ/フロイデンホール
 ☎0533-78-3000



小物づくりの会では、指導されているのは岸野さん。趣味が高じて毎回様々な小物の作り方を町の人に教えています。参加費は百円で材料費に当てられ、残った金額は最後に食事会を開いて皆で楽しむのだそうです。会で使った着物の生地をもちょうだいと、昔の着物の生地をもた。お話ししてくれました。



毎年恒例の「お互いさまの会の集い」
 今年は11月29日(土)に開催します！



小物づくりの会



◆里山ハイキングの会 毎月、さまざまな山を訪れ自然を満喫しています！



浜石岳

お互いさまの会は、支え合い活動だけでなく、町の人たちの生きがい活動にも力を注いでいます。

会を運営するためにひと汗かく！

お互いさまの会を運営していくための資金も、協力会員の力を結集して賄われています。
 三本木町にある公園や公衆トイレの清掃を自分たちで行うことで、また、年に数回、地域で古紙や段ボールなどの資源物回収を行うことでも資金を確保しています。



「三本木町自治会 三本木お互いさまの会」の活動に関するお問い合わせは長寿介護課まで！

ふるってご応募を!

【宛先】
 〒440-8501
 豊橋市今橋町1番地
 豊橋市 福祉部 長寿介護課
 アクティ川柳募集係

【ハガキ裏面】
 ●●●
 氏住川
 名所柳
 作品

【締め切り】
 平成26年12月19日(金)

※応募多数の場合はアクティ編集部が選定させていただきます。ご了承ください。

掲載は氏名のみですが、本名を掲載されたくない場合はペンネームもご記入ください。

今回のお題は『冬』です。

お豆腐が主食となって 菌の治療
 酒井名恵子様

松茸がよくもここまで 薄く切れ
 山本正子様

これもまた 世界遺産だ 菜飯食う
 小池保利様

美味しいね! 交わす俵せ 限りあり
 高橋 健様

肉ジャガの 甘辛加減は 母ゆずり
 加藤健太様

川柳で、脳活性化!
 「食事・食べ物・料理」をテーマに川柳を募集いたしました。優れた投稿作品をご紹介します。