

## 情報交換のページ

このコーナーは、活動したい市民のみなさんと、応援するみなさんの情報交換の場です。  
今回は、知っておくと便利なお役立ち情報をお伝えします。

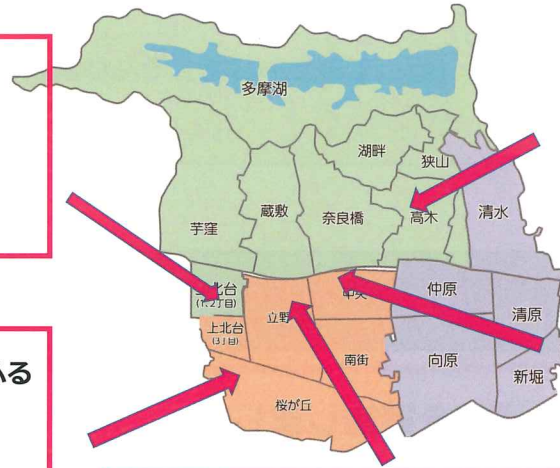
### お食事&お弁当が買えます

市内にある、障害者福祉事業所などでお食事ができたり、お弁当を買うことができます。お近くに事業所がありましたらぜひ、利用してみたいですか？  
詳細については、直接ご連絡ください。

※前もって予約が必要な事業所もありますので、ご注意ください。

**じゃらんじゃらん**  
毎週火～金曜日  
※定食他・お弁当要予約  
定食600円、お弁当500円  
上北台市民センター内  
TEL 042-562-3341

**総合福祉センター は〜とふる**  
毎週月～金曜日  
日替わり弁当、麺類等  
弁当500円、麺類350円  
桜が丘2-53-6  
TEL 042-516-3981



**ままや**  
毎週月～木曜日 11:30～15:00  
日替わり弁当等 店頭販売あり  
1食500円～ 2食から配達可  
立野1-6-6  
TEL 042-567-6786

**喜良 お弁当**  
毎週月～金曜日  
※前日10時までに予約が必要  
1食 500円  
高木2-97-2  
TEL 042-843-6581

**カフェレストランPACE**  
毎週火・水・金曜日  
11:30～14:00  
レストランで食事ができる他、  
テイクアウトもできます。  
1食 680円～  
奈良橋5-814-14  
TEL 042-843-6375

※コロナ禍により変更がある場合がありますこと、ご了承ください。

このコーナーでは様々な情報をお伝えします。掲載内容の詳細や掲載希望の方は、お気軽にお申し出ください。



お問い合わせは  
社会福祉協議会 042-564-0012まで

## こんにちは！生活支援コーディネーターです！！



皆さまが  
元気と笑顔  
あふれる地  
域を目指し  
ていきま  
しょう。

ほっと支援センター いもくぼ  
長谷川です！



皆さまと  
一緒に住ん  
でいて良  
かったと思  
える地域を  
目指したい  
と思います。

ほっと支援センター きよはら  
吉川です！

### 【生活支援コーディネーターとは…】

生活支援コーディネーターは住民同士が支え合い・助け合いができる地域づくりのお手伝いをする専門職です。「サロンに参加してみたい」「地域で何か活動したい」などありましたら、是非、地域のほっと支援センターや社会福祉協議会の生活支援コーディネーターにご連絡ください！

### 【編集後記】

ようやく、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が落ち着いてきたようですが、変異株も出現し、まだまだ私たちの生活は感染前にすっかり戻るとは難しいようです。「withコロナ」として感染防止対策を講じながらも、人と人がつながりながら、助け合い、人生を楽しめることができることを祈っています。令和4年が皆様にとって素敵な年になりますようにご祈念いたします。

第1層 生活支援コーディネーター 山中 陽子

誰もが  
寄り添い、自  
然と交流が  
できるあつ  
たかい地域  
にしていま  
す。



ほっと支援センター なんがい  
岡部です！



子ども  
から高齢者  
まで安心して  
暮らせるま  
ちづくりを  
目指しま  
す！

社会福祉協議会  
山中です！

# てとてとて



～私がささえる地域でささえる～

この「てとてとて」は東大和市民のみなさんが高齢になっても安心して暮らせるための情報紙として発行しています。地域でやりがいをもって活躍できる場を創りだすこと、介護予防につながる活動、そして支え合いの活動など様々な地域の取組や情報などをお伝えしていきます。

市民のみなさん一人ひとりが手を取り支え合うまちづくりを目指して…



**【今月号の内容】**  
○インタビュー ～地域づくりに関わってみて～  
○介護予防リーダーをご存じですか？

表紙：ならはし体操クラブ

※活動の詳細については内側のページをご覧ください

発行 東大和市  
担当 高齢介護課 TEL 042-563-2111 (内線1179)  
問合せ 東大和市社会福祉協議会  
住所 東大和市中央3-912-3  
TEL 042-564-0012 FAX 042-564-3680

ひがしやまと社協



## インタビュー ～地域づくりに関わってみて～

第2層協議体では各地域に応じて「この地域に必要なものは何か?」「何から始めたらよいか」など試行錯誤しながらも活動を始めています。今回は第2層協議体に参加されているメンバーに以下の項目についてインタビューをさせていただきました。

①活動を開始してから意識の変化はありましたか?②コロナ禍でどんな思いで活動していましたか?③活動への一歩が踏み出せない方へのメッセージ

〇ゆずり葉T・S・Kプロジェクト (立野・桜が丘2~4丁目・上北台)  
浜口 愛子さん



① 2層協議体を知るまでは、例え困ったことがあっても自分で解決しなければいけないと思っていました。また、地域で困ってる、手助けして欲しいという声を耳にしてもどのように行動したらいいのか分かりませんでした。

今回、生活支援コーディネーターの方に声をかけてもらい協議体の一員として話し合いの場に参加するようになり「こんな手助けしてもらえたらいいな」、「地域の方々はどうなことで困ってるのだろう」、「私にも手助けできるかな」と考えるようになりました。

また幅広い世代の方々との関わりで、新たな視点で地域全体を見るようになりました。

② 今までの日常では、友達と会ったり、買い物に出かけたり、それが普通だと思っていました。それがコロナ禍になってから、いつでもすぐ会えた人と気軽に会えなくなってしまったことや、色々な事に制限がかかり気分的にも落ち込むことが多くありました。家族との時間は増えてコミュニケーションも以前より増えたと思う一方、ひとり暮らしの方たちは地域の人達とのつながりも途絶えてしまい、不安だろうなという心配な気持ちにもなりました。

③ 最初は思っているだけで行動に移せませんでした。でも「自分でも何かお役に立てるかな?」の気持ちで参加させてもらい、話し合っていくうちに「これならできる!」、「こんな事をやってみたい!」と思うようになり、考えるだけで私も楽しい気持ちになりました。

『自分たちが楽しむ』という気持ちも大切だと実感しました。できる・欲しい・やりたいの気持ちが少しでもあれば、誰でもいつでも始めることができる活動だと思います。

〇ささえあい♡清原・新堀 (清原・新堀)  
屋代 恵美さん



① これまで近所の方とは挨拶程度の付き合いでした。地域に興味があって勉強会や協議体に参加することにしましたが、その後、近所の方に挨拶以上の会話をすることができるようになったばかりでなく、困っていそうな知らない方に「何かお困りですか」と声を掛けることができるようになりました。

もし自身で解決できない相談が来たとしても、一人で抱えるのではなく、専門職等に気軽に相談できるようになった事が大きいのではないかと思います。

② コロナ禍で、高齢で一人暮らしの方は孤立していました。地域の集まりが無くなっただけでなく、これまで自宅に来ていた、別居家族が来なくなったことも大きいと思います。私自身も2年間、実家の親とは会っていません。その代わりにコロナ禍においては感染対策をしながらも意識して、近所の高齢者と立ち話をするよう心掛けました。

ある近所の方は、私が話しかけた際に、久しぶりに人と話したと言われ、とても喜ばれました。手紙をポストインした方からは、未だにその手紙を大切にしてくれている事を知り、こちらの方が元気をもらうこともあります。離れている子どもも大切ではあるけれども、やっぱり近所付き合いって大切なんだなと思いました。

③ 地域に出たいけれど、敷居が高く感じている方も少なくはないのではないのでしょうか。そんな方は、地域で行っている活動グループに参加するところから始めても良いかもしれません。そうすることで、これならできるといことが見つかるかも知れませんが、一緒に手伝ってほしいと言われるかもしれません。まずは、人が集まっているところに顔を出るところから始めてみるのも良いと思います。

〇さやま・しみず楽しみたい (多摩湖・狭山・清水)  
内田 栄子さん



① 2層協議体に関わる前は、どんなことができるかと、ワクワクしていました。コロナ禍で計画通りには事は運ばなかったけど、参加してくださった皆さんと意見交換ができて良かったです。

「十人十色」という言葉がありますが、人と会話することで、色々な人の気持ちや考え方が分かって楽しいです。

② コロナ禍で、狭山・清水の住民の方達となに一つ関わるができなかった事は残念でしたが、この2年間近く、自分達の勉強として、狭山・清水の歴史をモニュメントから知ろうとしたり、大和の言葉(大和の方言)を知ろうとしたり、色々な計画を立てました。計画通りにはいかなかったけど、私達にとって、無駄な時間ではなく、実り多い時間でした。

③ 人って、会話をたくさんすると、話している人が心を開いてくれます。私はそう思います。ちょっとおかげさかもかもしれませんが、信用してもらえるように努力して、相手のニーズ、不安、不満を聞けるようになれば、自然に外に出ると思います。

「あなたが誘ってくれるのだから楽しそう」「行ってみたいなあ」そんな言葉をもらえるまで通ってみるのもいいと思います。

## 市内で活躍する介護予防リーダーをご存じですか?

### 令和3年度介護予防リーダー養成講座を実施しました。

市内で介護予防に関する取組を実践する介護予防リーダーの養成講座を実施しました。受講生には、約4か月かけて実習を含めた様々な講義を受講していただきました。そして令和3年12月17日、無事新たに7人の介護予防リーダーが誕生しました。

皆さんも今年デビューした新人リーダーと一緒に、地域で介護予防に取り組みませんか?



今年の「介護予防  
リーダー養成講座」  
受講の様子



## ならはし体操クラブ

平成20年2月11日から地元で所有する公会堂を利用した高齢者対象の体操教室です。コロナ禍の中現在は市民センター館庭で体操をしています。12年継続できたのも「フレイル予防」に特化した無理のない笑顔が体操教室の宝物。

活動日：毎週月曜  
時間：午前10時～11時  
場所：奈良橋市民センター館庭  
注意事項：自宅で検温・マスク着用

\* 忘れた参加者のため非接触体温計常備  
\* コロナが全面終息しましたら公会堂に戻ります。

