

たすけ愛信太だより

-す み よ い 地 域 を め ざ し て-

発行:たすけ愛信太
<世話人>
藪下 純男 (田 原)
井本 正和 (嵯峨谷)

2025年3月 第10号

【たすけ愛信太研修会が開催されました】

1月25日(土) 橋本市農業構造改善センターにおいて、『地域での交流を深めるために』というテーマで研修会が開かれました。

まず、現在取り組んでいる交流活動について発表されました。



◆「ボッチャ大会」(九重区)

最近、区民が顔を合わせ、機会が減っていることから、信太ベースを使って「ボッチャ大会」、「防

災についての学習会」(消防署員の講義等)をしている。イベントの後はバーベキューをして楽しんでいる。

◆「きまぐれサロン」(田原区)

75才以上の人を対象に「話し合える憩いの場」として「きまぐれサロン」



を開設している。手作りのお菓子を提供し、喜んでいただいている。費用はキムチ販売の売上金を活用しており、参加費は一人200円である。

◆「いきいき100才体操教室」(田原区)

毎週木曜日、一時間
あまり筋力や脳トレ、また誤嚥防止のための口腔機能体操などをおこなっている。月に一回、市から派遣された運動指導員に来てもらって活動している。



◆「信太カフェ」について

認知症の当事者の会である。共通する問題があればそれを取り上げて勉強会や話し合いをしている。また、悩みも出し合っている。



みかんの会(当事者や家族の交流の場)		
名 称	開催場所	開催日時
みかんの会	橋本市地域包括支援センター 東家1-3-1	第1木曜日 13:30~15:30

みかんカフェ(当事者を含め、誰とでも気軽に集える場)		
名 称	開催場所	開催日時
マロンカフェ	スーパーセンター オークワ 妻2-2-5	第1水曜日 14:00~15:00
里山カフェ	民家 隅田町山内1017	第3水曜日 13:30~15:30
信太カフェ	橋本市農業構造改善センター 高野口町上中170-1	第4水曜日 13:30~15:30
伊都中央カフェ	伊都中央高等学校	不定期 13:30~15:30



◆「魅力アップ部会」の計画について

補助金を活用して、ボッチャの用具を購入したいと考えている。信太の各区が自由にそれを使って交流の場をつくり、高齢者の引きこもりをなくしたい。信太地区が元気になる取り組みを続けていきたい。



◆グループワーク

地域での交流を深め、高齢や一人暮らしになっても孤独にしない取り組みをするために、自分たちの区で、また信太地区全体で何ができるか等を出し合いました。また、交流を深める具体的な方法としてボッチャの活用について話し合いました。



令和3年、信太地区住民と橋本市の協働による地域活性化プロジェクトとして信太地区振興協議会が発足。企画や実働部隊として「魅力アップ部会」を立ち上げ、取り組みを進めている。

出された意見

①ボッチャ大会(九重区)

(ア)ボッチャ大会の取り組みは区民の繋がりをつくるため良い方法だと思う。

(イ)続けていくことが大事。防災訓練とセットになっているのも良い方法だ。また、大会の後のバーベキューも楽しく良いアイデアだと思う。私たちの区でもやりたい。



②きまぐれサロン(田原区)



(ア)素晴らしい取り組みだと思う。でも、自分の区で行うとなれば自己資金がない。それに誰が運営するかが難しい。参加人数や開催回数などの制約がないのはすごくいいと思う。

(イ)信太の交流人口を増やすことが大事。“きまぐれサロン”でボッチャをしたり、個人の趣味を披露する写真展なども抱き合わせておこなうのもいいと思う。



③いきいき100才体操(田原区)

(ア)脚が弱っていても椅子に座ってできるので良い。こんな通いの場が必要だ。

(イ)足腰が痛くなり、参加しない人も出てきているのが気になる。また、信太全体に呼びかけてくれたけど遠い人は参加しにくい。参加者を増やす工夫が必要。

④信太カフェ

(ア)市から保健師を派遣してくれているので話がはずむ。

(イ)ラジオ体操や一人3分間スピーチなどもしている。悩みなどを出し合い学習できるので良いと思う。



⑤魅力アップ部会の計画(ボッチャを広める)

(ア)信太のボッチャ大会に参加してすごく楽しかった。現在、信太地区のボッチャ大会が盛り上がっている。活用すれば各区で繋がりができると思うのでボッチャの活用を進めてもらいたい。場所も集会所等を活用すれば参加しやすい。

(イ)区でボッチャを購入する計画もあったが、魅力アップ部会が補助金を活用して購入してもらえればうれしい。進めることについては賛成だ。

(ウ)信太をボッチャの聖地にしたい。7区でのリーグ戦も面白いと思う。また、地域の共通目標があれば、引きこもった人を連れ出す切っ掛けになる。したいという人と、企画するから来てほしいという人のマッチングをしていくことが大切だと思う。

(エ)社会参加、運動、栄養（特に口の健康）が大切だと言われている。ボッチャはこの中の社会参加と運動をクリアしている。健康寿命を延ばす取り組みにも繋がる。



昨年度は、“一人暮らしになっても孤独にしない取り組み”について話し合いました。今年度はそれを進め、“地域での交流を深めるために”具体的なことで(一つはボッチャ)行動を起こしていこうということになりました。

ーこんな地域にしたいー



- 見守り体制があり支援を求める声を上げやすい地域
- 日常生活支援や相談支援(信太全体で・各区で・行政と)がある地域(移動販売・移送支援・日常の困りごとの支援<御用聞き・各種手続き等>)
- 通いの場、交流の場のような居場所をつくる(人と人との「つながり」を実感できる地域)