

あったか恋し野

アンケート集計結果をお知らせします

「あったか恋し野」は、恋野地域における助け合いの体制作りをすすめることを目的として、昨年5月に地域住民の方々26名のメンバーで結成された、橋本市生活支援体制整備事業第2層協議体です。

2ヶ月に1回のペースでメンバーが集まり、話し合いを行ってまいりました。

さて、1～2月に、区長さんや班長さんにご協力をいただき、恋野地域に住む65歳以上の方々を対象とした「生活状況に関するアンケート」を行い、約500名の方々から回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

このアンケートは、恋野地域に住む高齢者の方が、日常生活の中で困っていることや不安に感じていることを把握し、「あったか恋し野」の今後の活動につなげるために行ったものです。

多くのみなさんにご協力いただいたアンケート集計が整いましたので、その内容を恋野地域に住むみなさんにお知らせしたいと思い、今回「あったか恋し野 だより」を発行することになりました。ご一読いただければ幸いです。

今後「あったか恋し野」の活動

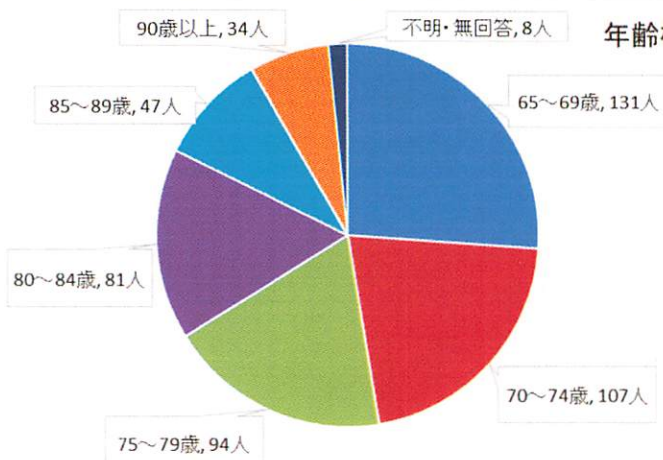
や情報等、随時お知らせしていく予定です。どうぞよろしくお願いいたします。

アンケート集計結果について

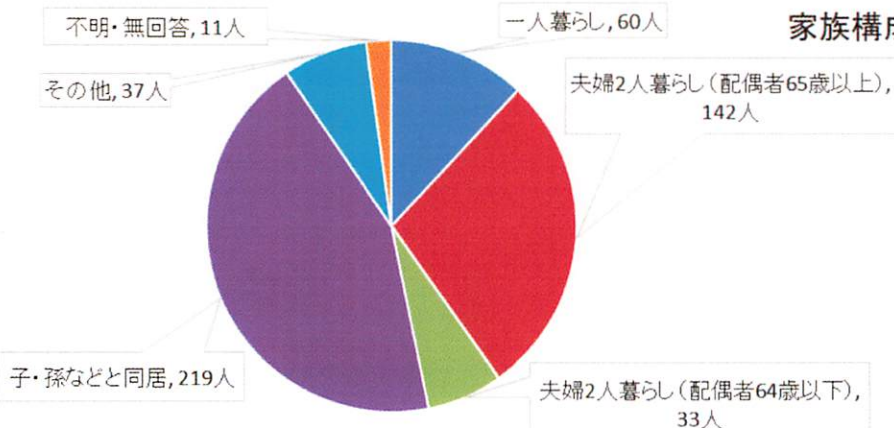
70歳代が全体の4割

「年齢構成」では、「70歳代」が201名・40%、「65～69歳」が131名、「80歳代」が128名とともに25%程度、

年齢構成



家族構成



「90歳以上」が34名・7%で、平均は、76歳でした。

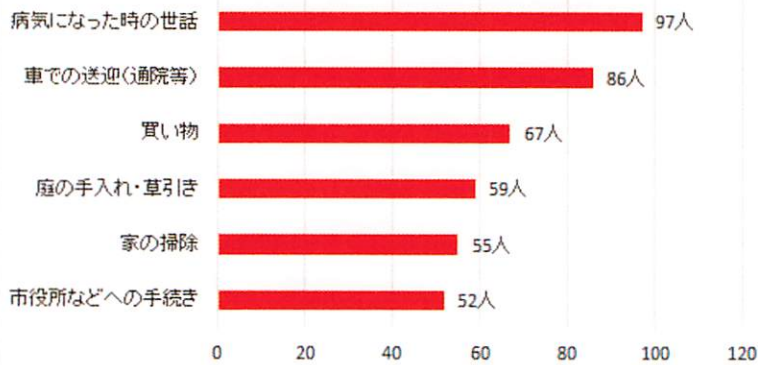


同居世帯が約半数

「家族構成」では、「子・孫など同居」が219名・44%、「夫婦二人暮らし」が175名・35%、「一人暮らし」が60名・12%でした。「一人暮らし」と「夫婦二人暮らし」の65歳以上の世帯は、202名・40%となっています。

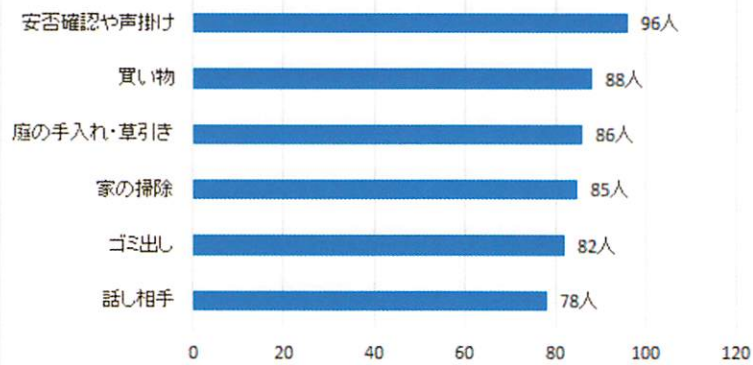
「日常生活で、手助けしてほしいこと」「日常生活で、手助けで

日常生活の中で、手助けしてほしいこと



きること」では、複数回答いたただいた中から、上位6つの項目を抽出しました。

日常生活の中で、手助けできること



病気になった時の手助けを

「病気になった時の世話」が97名・19%、「車での送迎(通院等)」が86名・17%、「買い物」が67名・13%、あと、「庭の手入れ・草引き」「家の掃除」「市役所などへの手続き」と続いています。

安否確認や声掛けが出来る

「安否確認や声掛け」が96名・19%、「買い物」が88名・18%、「庭の手入れ・草引き」が86名・17%、「家の掃除」が85名・17%、「ゴミ出し」が82名・16%。「話し相手」が78名・16%となっています。



アンケート結果から、高齢者の方々が困っていること、また、地域の中での支え合いが期待できることが明らかになりました。恋野地域の人々で支え合う活動として、どのような形でできるのかをメンバーで話し合い、出来ることから始めてみようと思っています。

「あつたか恋し野」の活動は、まだ始まったばかりです、一緒に世話人として活動していただける方も募集しています。今後ともよろしく願っています。

あつたか恋し野メンバー

生活支援コーディネーター

阪本 都紀子(恋野)

藤田 眞也(赤塚)

上田 ひと美(谷奥深)

メンバー

出山 泰久(恋野)

大西 須美子(恋野)

岡本 安廣(恋野)

木曾 笑美代(恋野)

前田 道利(恋野)

坂口 義治(恋野)

窪田 憲志(恋野)

加藤 明美(恋野)

田中 清(赤塚)

森本 純子(赤塚)

土橋 一文(中道)

澤村 嘉津美(中道)

井西 三貴子(中道)

土場 吉成(上田)

田中 照造(上田)

上田 榮(上田)

平林 裕次(上田)

上田 直(須河)

小場谷 邦英(彦谷)

吉崎 富士雄(只野)

佐田 肇(宿里)

後口 和子(公民館)

(以上、3月末現在)

あったかだより



2号

あったか恋し野 発行
2020年3月

一年間の活動を報告します!!
昨年度、恋野地域に住む65歳以上の方々を対象に実施した「生活状況に関するアンケート(502名の方が回答)」の結果から、地域での見守り活動を中心に、5回の会議を行ってきました。
グループに分かれて、それぞれの地域の状況や、すでに見守り活動をされ



▲2カ月に1回集まって話し合っています。地域の状況やサロン、老人クラブ等の話題もでています。

ている様子などを報告しあうことで、それぞれの地域の特徴について、全体で共有することができました。

■認知症について学ぶ

8月の全体会議では、中村さん(市いきいき健康課)による「認知症」講座を行っていただき、みなで取り組み認知症の予防とケアについて学習しました。

■勉強のため大阪へ

9月には、グランキューブ大阪で開催された「いきがい・助け合いサミット in 大阪」に、世話人の藤田さんと事務局が参加し、全国での取り組みを聞きました。



■新型コロナウイルス…

3月開催予定だった第12回の全体会議は、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況から、延期となつてしまいました。1月の全体会議で議論した「見守りグループ」の立ち上げ、「地域づくり」に関する講演会の開催に向けて、さらに、検討していきます。

感染予防のポイントは、特に外出した後や咳をした後、口や鼻、目などに触る前には手洗いを徹底しましょう！咳やくしゃみをする場合には口と鼻をティッシュや手で覆いましょう。その後、ティッシュは捨て、流水と石鹸で手を洗いましょう。



■『あったか恋し野』、何ですか？

「あったか恋し野？」「何をしているのか、わからない」「誰がやっているのか、わからない」等、残念ながらよく言われます。

役所的な呼び方では「橋本市生活支援体制整備事業第2層協議体」です。何のこっちゃわかりません。

一言では難しいですが、まずは、地域に住んでいる私たちが、地域の中での困りごとに関心をもつて、自分たちで出来ることはお互いに支え合っていこうという一人一人の気持ちを育ていくことだと思います。そのためにも定期的に話していけば良いか定期的な話し合い、恋野地区らしい取り組みへとつなげていく場が、「あったか恋し野」だと思って

います。

恋野地区に住んでいて、地域での助け合い、見守り、元気がでる取り組みなど、前向きに関わっていただける方なら、どなたでもメンバーになっていただけます。結成時からの方、所属団体の関係で交代された方など合わせて26名のメンバーで頑張っています。

新メンバー募集中です！！

- あ** 飽きるまで
- つ** 続けて住みたいこの場所で
- た** 互いに支え支えられ
- か** 介護保険も利用して
- こ** 声をかけあい顔も見て
- い** いろんなことはあるけれど
- し** しっかり動こう
- の** のんびりのびのび

いっまでもじふんたちの町でザんきにたのしく

あったかだより



3号

あったか恋し野 発行
2020年9月



「あったか恋し野」は暫くの間、お休みします

「一日ちょっとずつ体操」No.1

トレーニング1 膝の曲げ伸ばし運動

【開始姿勢】

椅子に座って、背もたれから背中を離し、背筋を伸ばしましょう。
手は椅子の横におきましょう。

【手順】

- 1・2・3：ゆっくり片膝を伸ばします。
- 4：膝を伸ばし、つま先をしっかりと起こします。
- 5・6・7・8：ゆっくりと片膝を曲げて元の位置に戻します。



【注意すること】

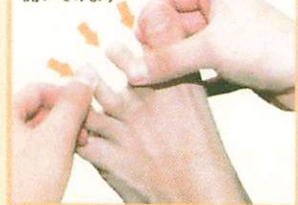
無理して伸ばさず、動く範囲で行いましょう。

足のマッサージ

足の関節を上下にずらし、
筋肉をほぐします

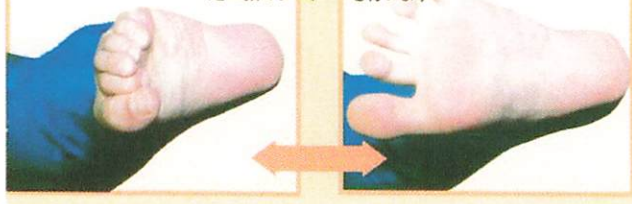


足の指と指の間を
開いてみます



グー・パー運動

足の指でグー、パーを行います



「橋本市おうちトレーニング(はしトレ)」も YouTube で配信されていますので、ぜひ、見ながら一緒に運動してみましょう！

自宅で出来る運動で『フレイル予防』を心がけて

新型コロナウイルス感染拡大防止のため外出自粛が求められ、みなさん運動不足になっていませんか？特に高齢者は、加齢により心身が衰えるフレイル（虚弱）の進行が懸念されます。

「あったか恋し野」も、暫くはお休みすることになりました。そこで、今回は、自宅で出来る体操や簡単に作れる栄養のバランスのよいレシピを紹介したいと思います。ぜひ、各家庭で取り組んでください！

手でゆつくりと足の指と筋肉と関節をマッサージします。

品数をそろえなくても！

おかずになる

味噌汁レシピ



ご飯 1 膳（200 g）とこの味噌汁 1.5 倍でバランスが整う



厚揚げ・人参・きのこの味噌汁



（1.5 倍量：エネルギー192 kJ・カロリーー たんぱく質 13 g 塩分 1.5 g）

一人分の材料

		1.5 倍量
厚揚げ	1/2 枚 (65 g)	3/4 枚 (100 g)
人参	30 g	45 g
しいたけ	大 1 枚	大 1.5 枚
出汁	130cc	200cc
青ねぎ	適量	適量
味噌	適量 8 g	12 g (小さじ 2)
(小さじ 1 と 1/3)		

【作り方】

- ① 厚揚げは、さいの目に切る。
人参は、いちよう切りにし、
しいたけは、薄切りにする。
- ② 鍋に出汁を入れ、①を加え、人
参が柔らかくなるまで加熱し、
味噌を溶き入れる。
- ③ 仕上げに青ねぎを加えて出来
上がり。

材料は、これに拘らず、お家にあるもの
を色々使ってみてネ！

あ 飽きるまで

つ 続けて住みたいこの場所で

た 互いに支え支えられ

か 介護保険も利用して

こ 声をかけあい顔も見て

い いろんなことはあるけれど

し しっかり動こう

の のんびりのびのび

みなさんからのご意見まっています

「あったかだより」を発行して第3号になりました。これからは、定期的に発行していく予定です。

できる限り、みなさんの身近な情報（元気な人や団体等）を紹介したいと思います。次号よりお楽しみに！

読んでいただいた感想も聞かせていただければ嬉しいです。

世話役

阪本都紀子 上田ひと美 藤田眞也

いつまでもじふんたちのまちでげんきにたのしく

あったかだより

4号

あったか恋し野 発行
2020年12月

新しい朝が来た～



「あったか恋し野」は暫くの間、お休みします

みんな集まってできない今だからこそ お家で『ラジオ体操』



NHK では、次の時間帯にラジオ体操がテレビとラジオで放送されています。ご都合の良い時間にお家で体操してみましょう！

●テレビでは、

*NHK 教育テレビ

毎日 6:25～6:35

*NHK 総合テレビ

月～金 14:55～15:00



●ラジオでは、

*NHK ラジオ第1放送

毎日 6:30～6:40

*NHK ラジオ第2放送

月～土 8:40～8:50、

12:00～12:10 (日曜除く)

15:00～15:10



あったか人 しょうかい

上田 榮さんは、ほぼ毎日、近所のAさん宅へ電話をして世間話をしたり、近所の方と訪問したりしています。

Aさんは、一人暮らしの生活です。万が一のこともあり、世間話を楽しみながら、普段の生活に異変がないかを気にかけながら、

声を聴いて安心のつながり

上田 榮さん (上田区)



◀上田サロンじゃがいもの会
サロンに来られない人のために柿の葉寿司を作っている上田さん(右)、みんなで一軒一軒配られたそうです。



Aさんの声を聴いているそうです。上田さんもAさんの声を聴いて元気をもらっているそうです。

一方的な関係ではなく、お互いを必要とし合い「声を掛け合っている」ことが素晴らしいと思います。

みなさんの地域に
おいても「あったか人」等の情報があれば、是非、教えていただければ、「あったかだより」で紹介できれば嬉しいです。

脳のトレーニングあったかクイズにチャレンジ!

(仲間はずれクイズ)

ある共通点にしたがって言葉を集めました。

共通点を満たさない「仲間はずれ」が一つあります。それはどれでしょう?

長短 南北 世代 進退 字句 朝夕 問答

正解された方の中から、5名の方に、記念品をプレゼント!

官製はがきか下記メールアドレスまでに、お名前・住所・連絡先・答えと理由・ご意見をご記入の上、**12月18日(金)**までに下記あてに申込みしてください。応募者多数の場合は抽選となります。

ハガキの場合 〒648-0021 橋本市恋野2126 窪田あて
あったか恋し野 事務局 行

メールの場合 attakakoishino@gmail.com

記念品あり!



いつまでもじふんたちのまちでげんきにたのしく

あったかだより



5号

あったか恋し野 発行
2021年3月



「あったか恋し野」は暫くの間、お休みします



ラジオ体操
はじめました



きらり～恋し野

「あったかだより4号」で、こんな時だからこそお家でラジオ体操」を始めてみませんか、ご案内したところ、早速、きらり～恋し野で体操の前に定期的に始めていただくことになりました。ありがとうございました！個人やグループなどで始めたという声をぜひ聞かせてください。電話 090-3269-0294 窪田まで

あったか人 しょうかい

上田区にある、地域ふれあいサロン「大峯クラブ」代表の平林さん。陶芸家でも知られており、展示会へ作品を出展されています。

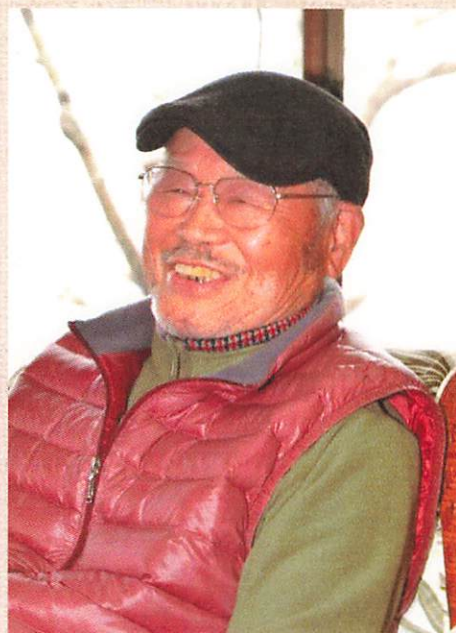


▲地域の方が、休憩してお話ができるようにと、平林さん手作りの長いす。サロン会場前に設置されています。



つながり&恩返し

平林 裕次さん(上田区)



大峯クラブの会場

手先が器用な平林さんは、農小屋を改修して、電気や水道などの改修を一人で行い、冷暖房やトイレも完備されています。

たことでした。談笑できる場所が、今のサロンの会場です。

外へ出て、誰かと話をするといいこと、日に日に元気になったそうでした。そこで、平林さんは、一人だけでなく、地域の高齢者が気軽に集え、つながりができるサロンの場がいいのではないかと考え、たくさんの方が集まれるように農小屋を改修し、環境を整えました。現在、高齢者にとつては、大切な交流の場となっています。

他にも様々な役職に就かれて多忙な日々ですが、地域の特色を活かして何かできないかと今も考えられている平林さんは、とてもあったか人でした。

脳のトレーニング あったかクイズにチャレンジ!



記念品あり!

今回はアレンジフラワー
今回は...

(共通語クイズ)
6つの言葉に共通して
関係のある「漢字」は何
でしょう?

- ①怒り ②車 ③五十
④路 ⑤すかし ⑥幅

正解された方の中から、5名の方に、記念品をプレゼント! 官製はがきか下記メールアドレスまでに、お名前・住所・連絡先・答えと理由・ご意見をご記入の上、**3月19日(金)**までに下記あてに申込みしてください。応募者多数の場合は抽選となります。

ハガキの場合

〒648-0021 橋本市恋野2126 窪田あて
あったか恋し野 事務局 行

メールの場合

attakakoishino@gmail.com

【前回の回答】「南北」が仲間はずれ。漢字の前と後に「一」を入れると四字熟語になるのが仲間でした。

いっまでもじふんたちのまちでザんきにたのしく

あったかだより

6号

あったか恋し野 発行
2021年5月

1年ぶりに「あったか恋し野」を開催！



2021年3月3日 恋野地区公民館あじさいホールにて、恋野地区協議体全体会開催時の様子

コロナ禍のため、お休みしていた「あったか恋し野」を1年ぶりに開催しました。

そこで、「あったか恋し野」が目指す地域に向けて、取り組んでいく方向性が決まりました。その一歩目として、誰でも気軽に立ち寄れて話し合いながら交流できる機会を作っていくということです。

へみなさんからのご意見（抜粋）

○交流できる機会を望んでいる人もいると思う。

○サロンに來られない人もいるので、参加できるキッカケになればと思う。

○開催場所までの交通手段がない人へはどうしたらいいか。

○まだまだ、コロナが収まらないので難しい。

今後は、具体的なことをみんなで話し合って決めていきます。詳細については、「あったかだより」で随時紹介していく予定です。

あったか人 しょうかい

今回の「あったか人」は、恋野区にお住まいの、辻本賢三さんです。

辻本さんは、現在、サロン「中将が森」の代表をされています。地域のお年寄りが、つながりあえる大切な場であるサロン。これまで、週1回の開催でしたが、週2回に回数を増やす等、積極的に運営をされています。

故郷に思いを寄せて

辻本 賢三さん(恋野区)



また、辻本さんは、所有の田んぼを地域のために、毎年、こども園の園児を招待し、春のれんげ摘み体験や、無農薬で稲を育てる「アイガモ農法」により、アイガモのヒナ放鳥体験を行うなど、地域のことを知ってもらったり、自然の良さも体験してもらうなど、様々な催しを行っています。

恋野小学校の児童には、昔の地域のお話を伝える活動もされています。

常に故郷のことを考えられ、地域の発展のため、地域の宝であるお子さんたちのために活躍されている、辻本さんは、とってもあったか人でした。

これから、ますます元気で、ご活躍してください。

脳のトレーニング 記念品あり！ あったかクイズにチャレンジ！



◀ 前回の記念品は、中道区の「いわい農園」さんがつくられている苺でした！

(あるなしクイズ)
「ある」の言葉は、共通の法則にしたがっています。その法則は何でしょうか？

ある	なし
サンドイッチ	ハンバーガー
ゴマ	コショウ
イチゴ	スイカ
ニンジン	ダイコン
ななふし	バッタ
ハチ	アブ

正解された方の中から、5名の方に、記念品をプレゼント！官製はがきか下記メールアドレスまでに、お名前・住所・連絡先・答えと理由・ご意見をご記入の上、5月14日(金)までに下記あてに申込みしてください。応募者多数の場合は抽選となります。

ハガキの場合

〒648-0021 橋本市恋野2126 窪田あて
あったか恋し野 事務局 行

メールの場合

attakakoishino@gmail.com

前回のチャレンジに、たくさん応募いただき、ありがとうございました。励ましの言葉もいただき、みなさんとのつながりができたように感じました。今回も、たくさんのご応募をお待ちしています。



【前回の回答】①～⑥すべての言葉に共通して関係のある漢字は「肩」でした。

いっまでもじふんたちのまちでザんきにたのしく

あったかだより

7号

あったか恋し野 発行
2021年8月

祝入学

恋野小学校 新1年生



今年の恋野小学校
に入学された新1年
生は11人です。5月
には児童会の役員さ
んが中心になって「1
年生を迎える会」を催
し、「コロナ禍の中でも
出来る楽しいゲーム
等を考えてくれまし
た（上記写真は、その
時の集合写真で両端
に高学年のお姉さん
が寄り添ってくれて
います）。

4月には、恋野区で
れんげ摘み体験も行
われ、前号で、ご紹介
したあったか人の辻
本賢三さんとの交流
もあったようです。

小さいころから、地
域の方々とのふれあ
いや交流はすごく大
切だと思っています。

輝け！未来のあつ
たか人☆

あったか人 しょうかい

人や地域が大好き



ももこ せつこ
百谷 節子さん(赤塚区)

「みなさんに良くしてもらって、本当にありがたい。感謝の気持ちでいっぱいです。」

こう話してくれたのは、赤塚区にお住まいの百谷節子さん。今年、93歳。

恋野地区公民館の設立当初から運営委員を任命され、館の催し、料理教室や踊り等の世話人として活躍されました。



▲取材当日、ひ孫さんが応援に。

百谷さんは「一人でいる日はほとんどないです。誰かしら地域の人が寄ってくれてありがたい。私にとつての宝物。」と話してくれました。

地域のために、みんなのために活動された中で出来た、人と人とのつながりと百谷さんの人柄があつてこそだと感じました。

いきいきと地域でのお話をしてくれる、本当に「人」が大好きな百谷さんは、とつてもあったか人でした。

これからも、ますますお元気で活躍ください。

脳トレーニングあったかクイズにチャレンジ！

記念品あり！

正解された方の中から、5名の方に、記念品をプレゼント！官製はがきか下記メールアドレスまでに、お名前・住所・連絡先・答えと理由・ご意見などをご記入の上、**8月13日(金)**までに下記あてにお申込みください。応募者多数の場合は抽選となります。

- ハガキの場合 〒648-0021 橋本市恋野2126 窪田あて あったか恋し野 事務局 行
- メールの場合 attakakoishino@gmail.com

(あるなしクイズ)

「ある」に共通する事柄は何でしょう？

ある

失格
三塁
嬉しい
到来
差し入れ

なし

合格
一塁
ハッピー
訪れ
お土産

ヒント

「ある」にある言葉を全てひらがなにしてみよう！



▲前回の記念品は、南馬場区の「羊子の柿の葉寿司」の宣野羊子さんが、つくられている柿の葉寿司でした！

【前回の回答】「ある」のすべての言葉には数字が入っています。

いつまでもじふ人たちのまちでザンキにたのしく

あったかだより



8号

あったか恋し野 発行
2021年11月



来たことがわかるように、楽しい音楽が流れます。

♪移動スーパー
まごの手っ♪

移動販売車が公民館に来ます!

生鮮食料品やお菓子・日用品等を積んだ軽トラックが恋野地区公民館に来てくれます。買い物に不便を感じている方など、たくさんの地域の方々に利用していただきたくご案内いたします。ご近所・友人お誘いの上お越しください。

日時 12月6日(月)15:20~15:30

場所 恋野地区公民館 駐車場

毎週月曜日に
来ます

○時間はあくまでも目安です。都合により到着時間が前後する場合があります。

○警報が発令したり、都合でやむなく中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

○ご不明な点があれば、お近くのコーディネーターまでお問合せください。

コーディネーター:阪本都紀子、上田ひと美、澤村 績まで

あったか人 しょうかい

地域のために私ができること

澤村 嘉津美さん(中道区)



「喜んでくれる人の笑顔を見られることが何より嬉しい」

こう話してくれたのは、中道区にお住いの澤村嘉津美さん。

長年、地域の老人クラブや橋本市老人クラブ連合会の会長としても活躍されました。

澤村さんは、地元の会員さんから「地域のお年寄り

が気軽に集える機会がほしい」という声を聞き、また、「ご自身も以前から必要性を感じていました。

集会所へは坂道もありお年寄りには不便ということ、自宅の敷地にある民家を無償提供し、地域ふれあいサロン「なかんどワワワ」(和輪話)を約6年前に立ち上げました。民家は河南道路沿いにあって通いやすく、まるで自宅で過ごしているような空間で居心地がいいです。サロンの日には、時間が過ぎても残って楽しんでくれているようです。

地域の人の声を聴き、素早く行動に移し実現させた澤村さんは、とってもあったか人でした。

これから、ますますお元気で活躍ください。

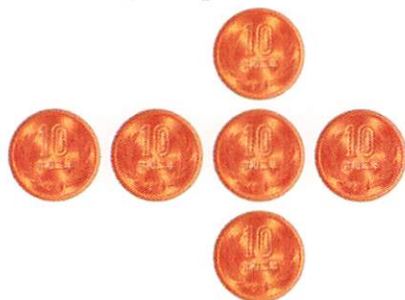
脳トレーニングあったかクイズにチャレンジ！

記念品あり！

正解された方の中から、5名の方に、記念品をプレゼント！官製はがきか下記メールアドレスまでに、お名前・住所・連絡先・答えと理由・ご意見などをご記入の上、**11月19日(金)**までに下記あてにお申込みください。応募者多数の場合は抽選となります。

- ハガキの場合 〒648-0021 橋本市恋野2126 窪田あて あったか恋し野 事務局 行
- メールの場合 attakakoishino@gmail.com

10円玉を1枚だけ動かして縦4枚・横4枚に並べ替えしてください！



▲前回の記念品は、隅田町中島の堂田ぶどう園さんが、つくられているぶどうでした！

【前回の回答】「ある」の言葉には動物の名前が入っています。

いつまでもじふんたちのまちでザンキにたのしく

あったかだより

9号

あったか恋し野 発行
2022年 2月



【写真上】

移動スーパー運行記念式が保健福祉センターで行われ、市長さんらが参加。阪本都紀子コーディネーター（右端）が代表として出席しました。

【写真左】

販売場所の恋野地区公民館には、地域の方々が買い物にいられていました。

移動販売車がスタートしました！

12月6日（月）から毎週月曜日、移動販売車が恋野地区公民館に来ています。

生鮮食品やお惣菜・パン・日用品等を積めるように冷蔵庫も搭載した軽トラック。実施主体は、日の丸観光バス株式会社であったか恋し野（恋野地区第2層協議体）が協働して始めています。

買い物に行くことが困っている人への支援として始めましたが、販売日の様子を見てみると、コロナ禍で久しく出会えていなかった方の元気な顔を確認し合い、久しぶりの会話を楽しんでいる様子を見て、移動販売には買い物支援以外にも行けば必ず誰かと出会うことができるという新しい地域の交流の場になると発見できました。

今のところ、1か所ですが、希望があれば販売場所を広げていきたいと思っています。ご希望があれば、お気軽にお近くのコーディネーターまでお問合せください。（生活支援コーディネーター）

阪本都紀子・上田ひと美・

澤村 績

あったか人 しょうかい

地域の人の支えがあつてこそ

芋生 孝治さん(恋野区)



「一日でも早く、コロナが収束して、以前のように、みんなで餅まきがしたいな」
こう話してくれたのは、恋野区にお住いの芋生孝治さん。91歳。
長年、福王寺講代表世話人、檀徒総代表、中将姫保存委員会代表、あじさいまつりの世話人等として、現在も活動されています。

特に中将姫保存会は、お父様が初代の会長さんということもあつて地域の大切な催しの中心人物として活動を継承されています。

数々の地域の重要な役割を担っている芋生さん。「私一人では出来なかつたこと。みんなの支えがなければ出来なかつた」と話してくれました。地域のために一生懸命、活動してきた姿を見てきたからこそ、地域にとつてはかかせることができない頼られる存在。

91歳とは思えない、芋生さん。とっても笑顔がチャームアップなあったか人でした。

これから、ますますお元気で活躍ください。

脳のトレーニングあったかクイズにチャレンジ!

記念品あり!

問題：徒競走で3位を抜きました。
今何位でしょう?



正解された方の中から、5名の方に、記念品をプレゼント! 官製はがきか下記メールアドレスまでに、お名前・住所・連絡先・答えと理由・ご意見などをご記入の上、**2月18日(金)**までに下記あてにお申込みください。応募者多数の場合は抽選となります。

●ハガキの場合

〒648-0021 橋本市恋野2126 窪田あて
あったか恋し野 事務局 行

●メールの場合 attakakoishino@gmail.com



▲前回の記念品は、阪本都紀子さんが作ってくれた、お正月用のアレンジメントフラワーです。

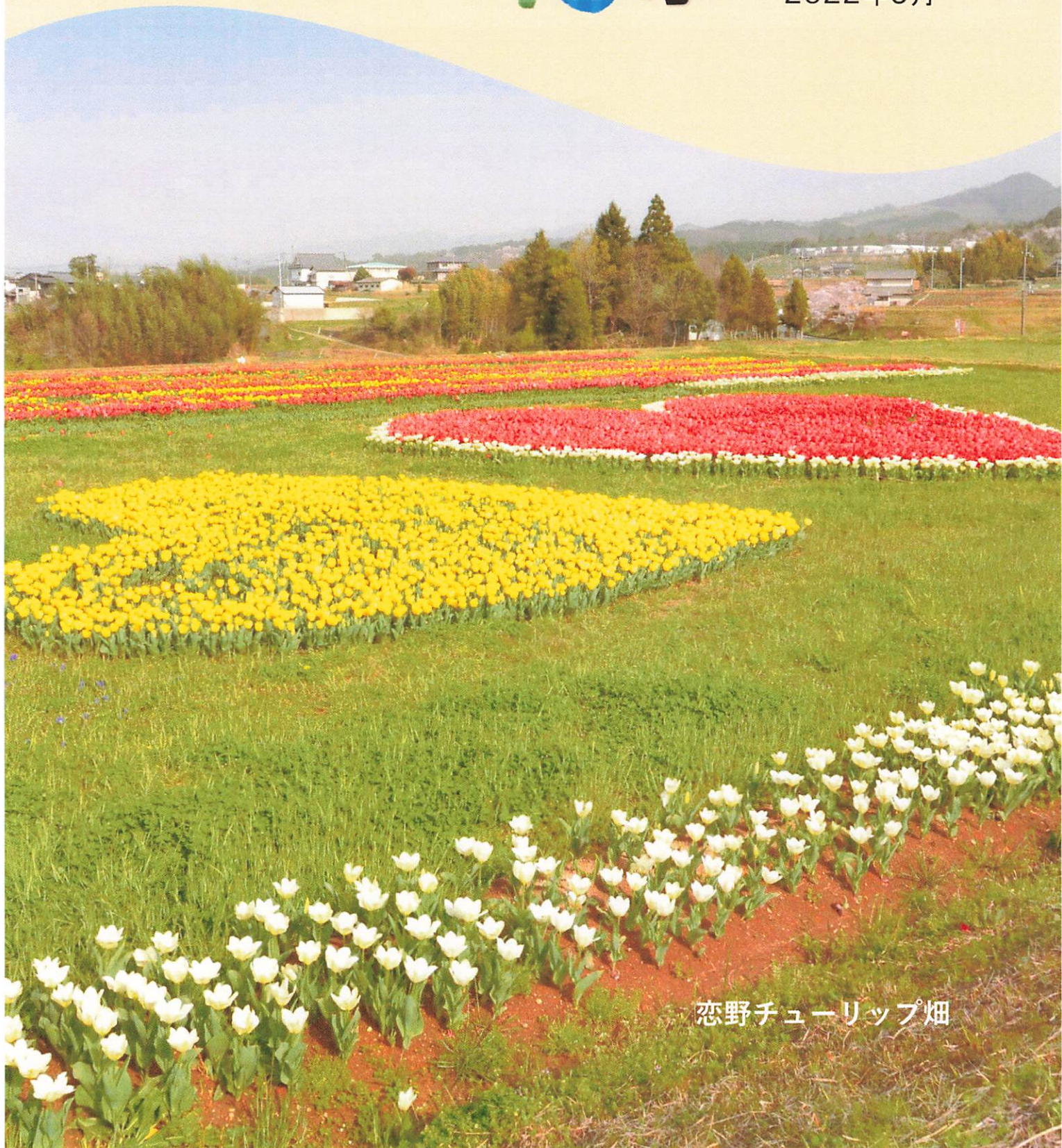
【前回の回答】左端もしくは右端の10円玉を縦に並んでいる2番目の10円玉に重ねる。

いっまでもじふんたちのまちでザんきにたのしく

あったかだより

10号

あったか恋し野 発行
2022年5月



恋野チューリップ畑

と び あったか人 しょうかい



もりもと くにあき
森本 國昭さん(赤塚区)

「昔から、この辺は、子どもと地域の人の関係が非常に良くて、それが今も続いているのが嬉しいね」
こう話してくれたのは、赤塚区にお住いの森本國昭さん。77歳。
長年、教師を勤められ、教育長を歴任された後、赤塚区区長として地域のために活動されました。

現在、NPO法人はしもと学童保育の会理事長として、こどもに関わるお仕事をされています。
学校長時代のお話を聞かせていただく中で、印象的だったのは、いつでもこども中心に考え、真剣にこどもと向き合い、関係性を築いていけるよう先生を指導したり環境を整えることで、こどもが健やかに育っていくことにつながっていくと話してくれたことでした。
学校の登下校時には、挨拶してくれる児童・生徒に笑顔で答える森本さんは、とってもあったか人でした。
これから、ますますお元気で活躍ください。

脳 のトレーニングあったかクイズにチャレンジ！

記念品あり！

問題：並んだ言葉にはある共通点がありますが、ひとつだけ「仲間はずれ」があります。それはどれでしょう？

(ヒント：並んでいる言葉を声に出して読んでみましょう▶)

酒 味 笛 恋 キス 英 タイ

正解された方の中から、5名の方に、記念品をプレゼント！官製はがき下記メールアドレスまでに、お名前・住所・連絡先・答えと理由・ご意見などをご記入の上、5月20日(金)までに下記あてにお申込みください。応募者多数の場合は抽選となります。

●ハガキの場合

〒648-0021 橋本市恋野2126 窪田あて
あったか恋し野 事務局 行

●メールの場合 attakakoishino@gmail.com



▲前回の記念品は、(株)恋野マッシュルームのマッシュルームでした。

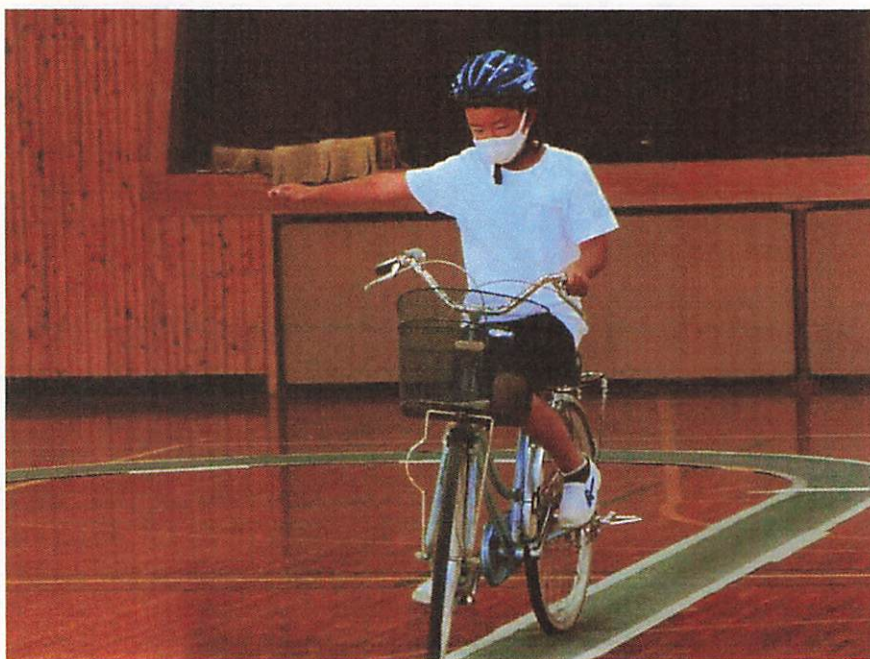
【前回の回答】3位を抜いたので入れ替えになり3位です。

いつでもしふんたちのまちでザんきにたのしく

あったかだより

11 号

あったか恋し野 発行
2022年9月



毎年8月に東京で開催される交通安全子供自転車全国大会、恋野小学校は28年間連続で出場していましたが、新型コロナウイルス感染症の感染が広がってから、全国大会だけでなく県大会も開催されていません。今年も大会は中止になりました。

7月20日、日頃の練習の成果を披露する発表会が行われたので紹介します。

選手から「見に来てくれてありがとう。練習は大変だったけど、家族や先生に見守られてできた。この後に続く下級生にも、頑張ってもらいたい。」とあいさつがありました。

輝け！未来のあったか人☆三

あったか人 しょうかい

「よく食べて、よく眠ること
(順康さん)」「甘いものは控
えめに、食べたいものを食べ
る(光子さん)」がモットーの
上田さんご夫婦。3世代で
仲良く暮らしています。

上田 順康さん 光子さん
(谷奥深区)



順康さんは、市議會議
員を8期務められ、地域の
方からも親しまれていま
す。週3回のデイサービス
に「体操の日」ということで
元気に通っています。

光子さんは、長くJAの
女性部で活躍され、盆踊
り、ピンク色のこんにやく
や自生の山葵を使った料
理と活動的です。今もマイ
カーで買い物に出かけた
り、柿の摘蓄をして体を動
かしています。

お話を伺っている間も
「お茶だしてあげないと」
と心遣いいただいた順康さ
んとにこやかに見つめる光
子さん、とってもあったか
人でした。

これから、ますますお
元気で活躍ください。

脳のトレーニング あったかクイズにチャレンジ！

記念品あり！

問題：人間の5つの味覚。甘味（あまみ）、苦味（にがみ）、塩味（えんみ）、
酸味（さんみ）、あと1つの味覚はなんですか？

- 1.辛味（からみ）、2.生味（なまみ）、3.肉味（にくみ）、
4.旨味（うまみ）、5.痺味（しびれみ）

よく間違えます、勘違いしないようにしてください…

正解された方の中から、5名の方に、記念品をプレゼント！官製
はがきか下記メールアドレスまでに、お名前・住所・連絡先・答え
と理由・ご意見などをご記入の上、9月16日(金)までに下記あてに
お申込みください。応募者多数の場合は抽選となります。

●ハガキの場合

〒648-0021 橋本市恋野2126 窪田あて
あったか恋し野 事務局 行

●メールの場合 attakakoishino@gmail.com



▲前回記念品は、南馬場区の菅野さんが
つくられている「羊子の柿の葉寿司」
でした！

【前回の回答】 答えは笛です。サケ、アジ、コイ、キス、エイ、タイ、他は全て魚の名前です。

いっまでもじふ人たちのまちでげんきにたのしく

あったかだより

12号

あったか恋し野 発行

2022年12月

第1号

あったか恋し野 だより

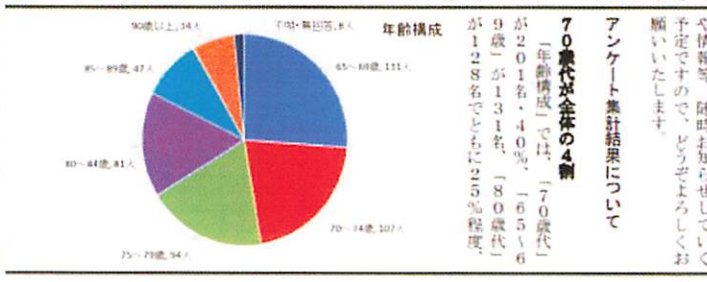
2019年5月発行

あったか恋し野

アンケート集計結果をお知らせします

「あったか恋し野」は、恋野地域における助け合いの体制作りを目的として、2018年5月18日に世話人26名で結成され、4年半が経過しました。これまで、「生活状況に関するアンケート」、「あったかだより」の発行、移動スーパー『まごの手』などの取り組みをおこなってきました。

コロナ禍で、十分な活動ができていませんが、地域の皆さんの声をいただき、よりよいものにしたいと思っています。



裏面に第5号から掲載している「脳トレクイズ」への応募も徐々に増えてきており、リピーターの方もいらっしゃいます。

「頭の洗濯させて頂き、いつも有りがとうございます。」

「恋野小の自転車クラブ、うちの子どもたちも参加していた頃が懐かしいです。」

「あったか人、次は誰かな？と楽しみにしています。」

「いつも楽しく読ませて頂き有難うございます。」

クイズの記念品では、柿の葉寿司、恋野マッシュルームの評判がいいようです。

『今度こういうイベントをするよ、クイズの記念品に〇〇がいい、あの地域のあの方をあったか人で紹介してほしい』などなど、皆さんからのご意見もお寄せください。

みんなの「あったかだより」！

びと

あったか人 しょうかい

尾岡 進さん(須河区)
おおか すずむ

「25歳の時に結婚して須河にやってきました。こんな山奥とは思いませんでしたが、地域の方には本当によくしてもらった」と話してくれたのは、須河区にお住いの尾岡進さん。72歳。

知り合いがいない中で、誘われて参加した消防団、

公民館の活動では、今や「なくてはならない存在」となっています。コロナで恒例の公民館事業が出来なくて…と残念がります。結婚当時はしんどかった畑仕事も最近はおもしろくなつてきて、休みに来られる娘さん孫さんのために野菜もつくっています。

孫さんの成長は一番の楽しみ。家族のグループラインで情報交流して、楽しい気持ちで過ごすのが、長生きする秘訣。

公民館の魅力は、学歴や現役時代のこと関係なしに楽しめること、楽しい人ばかりで、おもしろい人懐っこい笑顔で語る尾岡さんは、とつてもあったか人でした。

これから、ますますお元気で活躍ください。

脳トレーニングあったかクイズにチャレンジ！

記念品あり！

問題：□に入る数字はなんですか？

さとう = 0 まつもと = 1 すずき = 2 わたなべ = 1

やまもと = □

頭を柔らかくして、考えてみてください。

正解された方の中から、5名の方に、記念品をプレゼント！官製はがき下記メールアドレスまでに、お名前・住所・連絡先・答えと理由・ご意見などをご記入の上、**12月16日(金)**までに下記あてにお申込みください。応募者多数の場合は抽選となります。

●ハガキの場合

〒648-0021 橋本市恋野2126 窪田あて
あったか恋し野 事務局 行

●メールの場合 attakakoishino@gmail.com



▲前回は、(株)恋野マッシュルームのマッシュルーム。
今回は、Xmas・年始の…。

【前回の回答】 答えは旨味(うまみ)です。よく間違える辛味(からみ)は、味覚ではなく痛覚です。

いつまでもじふんたちのまちでげんきにたのしく

あったかだより

13 号

あったか恋し野 発行

2023年4月



移動販売車は水曜日に来ます！

移動販売が始まってから一年以上たちました。毎週月曜日、多い時には10名を超える方にご利用いただきました。ありがとうございます。今回、市内の他の協議体からも移動販売を希望する声が多くあり、新年度から、曜日が変更することになりました。

4月から、毎週水曜日の14時40分から、恋野地区公民館に移動販売車がやってきます。公民館の開館日で利用しやすくなります。ご近所・友人お誘いの上お越しください。

あったか人 しょうかい

おかもと やすひろ
岡本 安廣さん(恋野区)



「福祉を通じて、皆に世話になり、自分も勉強させてもらった」と話してくれたのは、恋野区にお住いの岡本安廣さん。79歳。娘さんが小さい頃、父母の会の立ち上げに奔走し、なかなか協力が得られずに苦労した、他人に知られたくない、言われるのがつらい時代だったと、当時を振り返ってくれました。

福祉って、何だろうねと話していて、障がい者を助けることだけが福祉ではなくて、「普通のフ、暮らしのク、幸せのシ」、日常の生活の幸せを望んでいる、それが福祉というものかなという話になり、思わず一同納得。

コロナの影響で、娘に会うことが出来ないことが気がかり。でも、娘のおかげで、いろいろな人と出会えた。人生充実させてもらった。

橋本市は、観光、歴史もあるが、福祉のことも売りにしてほしい。やっぱり福祉のことになる。と笑顔で話される岡本さんは、とてもあったか人でした。これから、ますますお元気で活躍ください。

脳のトレーニング あったかクイズにチャレンジ！

問題：□に入る数字はなんですか？

$$\square > 10 > 100 > 5 > 50 > 1$$

ヒント：何かの大きさを比べています。

正解された方の中から、5名の方に、記念品をプレゼント！官製はがきか下記メールアドレスまでに、お名前・住所・連絡先・答えと理由・ご意見などをご記入の上、4月14日(金)までに下記あてにお申込みください。応募者多数の場合は抽選となります。

●ハガキの場合

〒648-0021 橋本市恋野2126 窪田あて
あったか恋し野 事務局 行

●メールの場合 attakakoishino@gmail.com

記念品あり！



▲前は、阪本さんの手作り Xmas&正月の飾りでした。

【前回の回答】 正解は「1」です。ひらがなの○の数を数えるとやまもとの「ま」に○が1つあります。

いっまでもじふ人たちのまちでザんきにたのしく

あったかだより

14号

あったか恋し野 発行

2023年9月

移動スーパーまごの手
上田区であらたな賑わい！

販売時刻・場所

- 15:20 上田東集会所
- 15:30 恋野地区公民館
- 15:40 恋野区 6 班

都合により販売時刻が変更する場合があります。

お世話頂いている方々、いつもありがとうございます

いつまでもじふ人たちのまちでザンギにたのしく

あったかだより

15号

あったか恋し野 発行

2024年2月

三世代交流の集い

～おもちつき交流会～



2023

いっまでもじふんたちのまちでザんきにたのしく

あったかだより

16号

あったか恋し野 発行

2024年5月



移動スーパーまごの手からお知らせ

中道区に新しい販売場所ができました。

上田集会所のあと 15 時 10 分頃に伺っています！

びと

あったか人 しょうかい

あかさか
ふみよ
赤坂 文代さん(恋野区)

「小学生の2人のひ孫の宿題をみてあげるのが楽しみ」と話してくれたのは、恋野区にお住いの赤坂文代さん。88歳。

平成元年に35年間勤めた銀行を退職し、すぐに民生委員をとの声がかかり、その後、人権擁護委員、母子愛育会副会長など、地域で様々な活動を熱心にされてきました。

家族の理解と協力、そして地域の方に支えていただいたおかげで、続けてこられたそうです。過ぎ去った日をいま思えば、軽率な言動で大切な人を傷つけたかもしれない。お詫びしたい気持ち伝えたくて、あったか人の取材を受けましたとのこと。

大正琴、民舞、短歌と広く浅く楽しんできた赤坂さん。短歌は、いまでも月に20首はつくるそうです。

「同居するのは気をつかうが、核家族とは違ういいところがあります。感謝の日々です。」と笑顔で話す赤坂さんは、とってもあったか人でした。

これから、ますますお元気で活躍ください。

脳 のトレーニング あったかクイズにチャレンジ!

お知らせ

0 よりも 5 が強く、2 よりも 0 が強く、
5 よりも 2 が強い法則とは?

今回はノーヒントです。簡単すぎるかな?

正解された方の中から、5名の方に、記念品をプレゼント!

官製はがきかメールにより、お名前・住所・連絡先・答えと理由・ご意見などをご記入の上、**5月17日(金)**までに下記あてにお申込みください。応募者多数の場合は抽選となります。

●ハガキの場合

〒648-0021 橋本市恋野2126 窪田あて
あったか恋し野 事務局 行

●メールの場合 attakakoishino@gmail.com

▲あったか人で、この人を紹介してほしい。

▲困りごとを相談したいのだけど...

▲移動販売で近くまで来てほしい。

などなど、ご意見・要望などありましたら、生活支援コーディネーター(SC) 事務局まで
SC 阪本都紀子
澤村 績
上田ひと美

【前回の回答】「ある」には干支(えと)が隠れています。たつまき、すとりいく、かとりせんこう、ねじ。

いつまでもじぶんたちのまちでげんきにたのしく

あったかだより

17号

あったか恋し野 発行

2024年11月



秋の大運動会

恒例の『恋野小学校運動会』が、9月28日(土)に開催されました。

秋分の日を過ぎてても、蒸し暑い中、元気な恋野っ子が躍動しました!!



あったか人 しょうかい

田中 照造さん(上田区)



「グラウンドゴルフが趣味で20年以上、練習や大会に出場しています」とチャームングな笑顔いっぱい話してくれたのは上田区にお住いの田中照造さん。83歳。長年、老人クラブの会長や遺族会など、地域の様々な活動を熱心にされてきました。自動車修理工場をこ自身

で立ち上げ、寝る間も惜しんで働かれ、現在は息子さんに代を譲られて、趣味のグラウンドゴルフや農業等に精を出されています。

老人会会長時代には、会員のみなさんに楽しんでもらうために旅行等を企画。「とにかく、外へ出て体を動かしたり、笑ったり、色んな人と出会うことが大事なこと」とお話される田中さん。

お話を伺う中で、ご自身のことを大事にする田中さんに「目配り・気配り・心配り」のある、あったかな人だと気づきました。

これから、ますますお元気でご活躍ください。

脳のトレーニングあったかクイズにチャレンジ!

問題：動物が一斉にスタートしました。3着にトラ、11着にイヌでした。これはなんのレース?

ノーヒントです...

正解された方の中から、5名の方に、記念品をプレゼント!

官製はがきかメールにより、お名前・住所・連絡先・答えと理由・ご意見などをご記入の上、**12月20日(金)**までに下記あてにお申込みください。応募者多数の場合は抽選となります。

●ハガキの場合

〒648-0021 橋本市恋野2126 窪田あて
あったか恋し野 事務局 行

●メールの場合 attakakoishino@gmail.com

お知らせ

- ▲あったか人で、この人を紹介してほしい。
- ▲困りごとを相談したいのだけど...
- ▲移動販売で近くまで来てほしい。

などなど、ご意見・要望などありましたら、生活支援コーディネーター(SC)か事務局まで
SC 阪本都紀子
澤村 績
上田ひと美

【前回の回答】 正解は、「じゃんけん」でした。「0」は「グー」、「2」は「チョキ」、「5」は「パー」を表します。

いつまでもじぶんたちのまちでげんきにたのしく

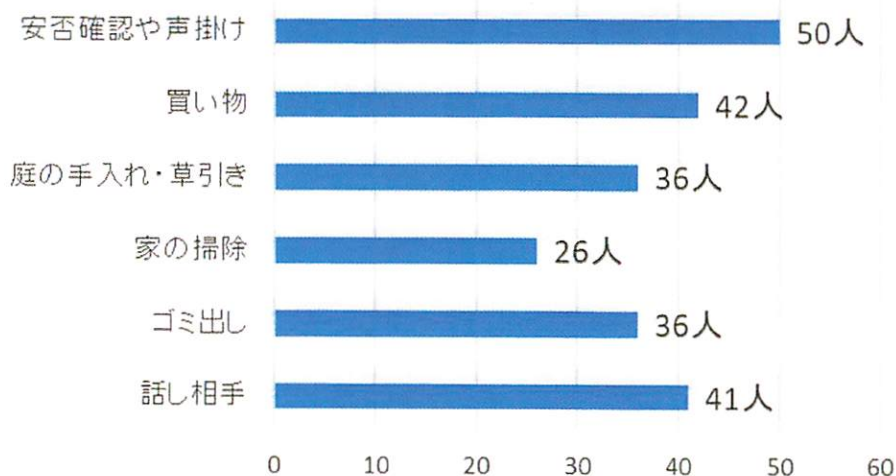
あったかだより

18号

あったか恋し野 発行
2025年5月



日常生活の中で、手助けできること



「あったか恋し野」では、昨年10月に「生活状況に関するアンケート」を実施し、合計301名の方から回答をいただきました。
ご協力いただき、大変ありがとうございました。

アンケート集計結果をもとに、SC会議で今後の活動について検討を行い、2月12日の第19回全体会議で、地域の見守り活動に取り組みを確認しました。

3月23日に、地域見守り活動の説明会を開催し、『あったか恋し野地域見守り隊』を結成しました。

『あったか恋し野地域見守り隊』とは：

65歳以上で、希望される方を対象に、月1回程度、訪問や電話によって安否確認を行う活動です。

あったか恋し野メンバーを中心に、活動の趣旨に賛同いただいた方で行います。

一緒に見守りしませんか？

活動協力者を募集していただきます。ご協力いただける方は、担当者まで…。

希望者を募集します

見守りを希望される方は、担当者へご連絡ください。初回の締切は5月末です。その後は、随時申し込みを受け付けます。

地域見守り隊担当者連絡先

表野 欣也（恋野）
32-8866
阪本 都紀子（恋野）
32-4811
上田 ひと美（谷奥深）
32-6772（留守電へ）
澤村 績（中道）
32-5402
窪田 憲志（恋野）
090-3269-0294

お知らせ

みなさんにご利用いただき、移動スーパースタンドが3月末をもって休止になりました。

脳トレーニング あったかクイズにチャレンジ！

問題：移動動物園がやってきました。ウサギにロバ、ヤギにフクロウもいます。しかも人気のペンギンまで！ いま顔を出している動物は何種類？

正解された方の中から、5名の方に、記念品をプレゼント！

ハガキ又はメールにより、お名前・住所・連絡先・答えと理由・ご意見などをご記入の上、5月23日(金)までに下記あてにお申込みください。応募者多数の場合は抽選となります。

●ハガキの場合

〒648-0021 橋本市恋野2126 窪田あて
あったか恋し野 事務局 行

●メールの場合 attakakoishino@gmail.com

お知らせ

- ▲あったか人で、この人を紹介してほしい
- ▲困り事を相談したい
- ▲〇〇のことを記事にしたい
- ▲この写真を表紙に
- などなど、ご意見・要望は、生活支援コーディネーター（SC）又は事務局まで

SC 阪本都紀子
上田ひと美
澤村 績
表野欣也

【前回の回答】 正解は、「干支(えと)です」。3着は寅(トラ)、11着は戌(イヌ)なので…。

いつまでもじぶんたちのまちでザンきにたのしく

あったかだより

19号

あったか恋し野 発行

2025年9月



(写真) あったか恋し野地域見守り隊説明会の様子

あったか恋し野地域見守り隊

恋野地域で、高齢者の方がいつまでも安心して暮らしていくために、65歳以上の方を対象に見守っていく「あったか恋し野地域見守り隊」が、3月23日に発足しました。

毎月1回、見守り隊のメンバーが訪問又は電話の何れかでお伺いさせていただきます。

見守りを希望される方は、SC（生活支援コーディネーター）が事務局までご連絡ください。

びと

あったか人 しょうかい

ひょうの
表野きんや
欣也 さん(恋野区)

健康の秘訣は「農業」とおっしゃったのは、恋野区にお住いの表野欣也さん。78歳。

だんじり保存会の委員長、農業共済の評価員、水利組合の組合長など、地域でいろんな世話役を務めてこられ、現在も頼りにされています。

34年勤めた会社を早期退職した後、経験を活かせ

る職場で、74歳まで働かれ、現在は、農業一本で頑張っておられます。

趣味の磯釣りは年に5〜6回程度、友人と共に遠くは熊野方面まで。

今回声のかかった見守り隊長も最初は「もう年やから…」と消極的でしたが、「みんな地域のことを一生懸命やってくれているし、人とのつながりもあるし…」と快く引き受けてくれました。

続けてやっていけるかの不安、下の年代の人にも引き継いでもらいたいという気持ちもあると、優しい眼差しでおっしゃる表野さんは、とてもあったか人でした。

これから、ますますお元気でご活躍ください。

脳トレーニング あったかクイズにチャレンジ!

問題：お父さんはいつもこのチャンネルを回すと寝てしまいます。何チャンネル？

ヒント) 父親のことをこう呼ぶ人も…

正解された方の中から、5名の方に、記念品をプレゼント!

官製はがきかメールにより、お名前・住所・連絡先・答えと理由・ご意見などをご記入の上、9月26日(金)までに下記あてにお申込みください。応募者多数の場合は抽選となります。

●ハガキの場合

〒648-0021 橋本市恋野2126 窪田あて
あったか恋し野 事務局 行

●メールの場合 attakakoishino@gmail.com

お知らせ

▲あったか人で、この人を紹介してほしい

▲困り事を相談したい

▲〇〇のことを記事にしてほしい

▲この写真を表紙に

などなど、ご意見・要望は、生活支援コーディネーター(SC)又は事務局まで

SC 阪本都紀子
上田ひと美
澤村 績
表野欣也

【前回の回答】 正解は、ウサギ、ロバ、ヤギ、フクロウ、しか(鹿)、ペンギンの六種類です。

いつまでもじぶんたちのまちでザンキにたのしく

あったかだより

20号

あったか恋し野 発行

2026年1月



(写真)命の一本桜プロジェクトの様子

命の一本桜プロジェクト



11月14日、恋し野小学校にて、人権講演会「絵の力で心を開き『命の尊さ』を考える ～地域・みらいを担う子ども達のために伝え続ける～」が開催されました。

講師の中嶋洋子さんは、阪神・淡路大震災を経験し大切な教え子やその家族を亡くし、このまま風化させてはいけないという思いで、こどもたちと絵を描き続け、東日本大震災以降は「命の一本桜プロジェクト」(巨大な紙に共同作業によって大きな一本桜を描く)などの活動を通じて「命の尊さ・防災教育の大切さ」を伝え続けられています。

あったか人 しょうかい

ふじた
藤田 眞也 さん(赤塚区)



みんなから「にい」「藤田のにい」と親しまれているのは、赤塚区にお住いの藤田眞也さん。78歳。
28歳の時に、市役所に入庁してから、約35年間、浄水場、下水処理場で働いていました。退職してからは、水利組合で農業用水のことに関わっています。水以外のことは、ほとんど知りませんとのこと。

地区の役員を任されて忙しい日々を過ごしてきましたが、5年程前から難聴が進み、役員は遠慮しているとのこと。

7年前、大阪で開催された『生きがい助け合いサミット』に、あったか恋し野から参加して、地域での支え合い、助け合いについての話を聞き、驚きました。

「にい」の由来は、近所の子どもの中で一番年長だったことから「お兄ちゃん」という意味で呼ばれていたのがきっかけ。職場でも同僚が使い始めたことで広まり、現在に至っている。と、照れながら笑顔で話せる藤田さんは、とてもあったか人でした。
これから、ますますお元気で活動ください。

脳のトレーニングあったかクイズにチャレンジ！

問題：(?) には何が入る？

リンゴ = 69、シーツ = 49

ブーツ = 89、リコーダー = (?)

正解された方の中から、5名の方に、記念品をプレゼント！

官製はがきメールにより、お名前・住所・連絡先・答えと理由・ご意見などをご記入の上、●月●●日(金)までに下記あてにお申込みください。応募者多数の場合は抽選となります。

●ハガキの場合

〒648-0021 橋本市恋野2126 窪田あて
あったか恋し野 事務局 行

●メールの場合 attakakoishino@gmail.com

お知らせ

▲あったか人で、この人を紹介してほしい

▲困り事を相談したい

▲〇〇のことを記事にしてほしい

▲この写真を表紙に

などなど、ご意見・要望は、生活支援コーディネーター(SC)又は事務局まで

SC 阪本都紀子
上田ひと美
澤村 績
表野欣也

【前回の回答】 正解は「10チャンネル」です。父ちゃん寝る(とうちゃんねる)。→10は「とう」とも読みます。