

# ええやん!



見守り・見守られ  
おたがいさんの見守り合い

# みその

～あなたはひとりじゃない。どんなときも「地域は宝」～



# 見守り合い＝見守り×見守られ

家族や親戚など頼れる人がいない…  
 他人に迷惑かけてしまうので「助けて」と言えない…  
 災害などいざという時に助け合えないかもしれない…  
 誰もが孤立しやすい社会…つながろうとしないと、つながれない  
 だから、みんなで『おたがいさんの見守り合い』

つながりと地域愛でひろげる  
 おたがいさんの  
**見守り合い**

## ふるさと御園ぬくもりプラン



## 御園地区住民福祉推進会議



御園地区住民福祉推進会議では、みんなが「住んでよかった」と「ふだんの 暮らしの しあわせ」が実感できるまちを目指して、『ふるさと御園ぬくもりプラン』をもとに御園を福祉で盛り上げていく活動を推進しています。

一方的な「見守り」ではない『おたがいさんの見守り合い』を、みんながふだんの暮らしの中で意識できるような運動として取り組み、気かけ合える地域づくりを目指しています。



## 『見守り合い』イメージキャラクター

# “ぷるまん”のご紹介!



目	360度見まわせる。
身体	ぷにぷにしている。
大きさ	体長4.5cm、肩にのる。
特徴	お守りを持っているから どんなときでも守ってくれる。
友だち	てんとうむしは友達。



御園地区において『見守り合い』を推進していくために、地域の皆さんから親しまれ、愛されるイメージキャラクターを募集しました。妙法寺町にお住いの松本福久さんの作品“ぷるまん”が誕生しました。

## 見守り

### ■そっと見守り

#### ■普段のくらしの中で目配り・気配り

- ・あいさつ・声かけ。
- ・犬の散歩やウォーキングで気にかける。
- ・立ち話や井戸端会議で状況を知る。
- ・郵便物が溜まっていないか、洗濯物が干しっぱなしになっていないか見る。



### ■しっかり見守り

#### ■定期的な活動などで見守る。

- ・サロンなど集いの場を開催する。
- ・見守りを兼ねて訪問する。
- ・電話で元気を確認する。
- ・趣味などの集まりを定期的で開催する。
- ・農園や花壇をみんなで世話する。



おたがいさんの

## 見守り合い



## 見守られ

### ■外に出る

- ・すすんで、あいさつをする。
- ・決まった時間に散歩をする。
- ・畑作業や庭の手入れをする。



### ■参加する

- ・人が集う場へ行く。
- ・地域の行事に参加する。
- ・清掃活動に協力する。
- ・ボランティア活動をする。



### ■家に変化をつける

- ・カーテンの開け閉めを毎日する。
- ・郵便物を決まった時間に取りに行く。
- ・洗濯物を外に干す。

### ■自分のことを知ってもらう

- ・長期間留守にする時は近所に伝える。
- ・毎日、誰かに電話やメールをする。
- ・介護サービス利用の曜日を近所に伝える。



## 見守り合いの効果



### つながりづくり

気にかけて合う関係が  
人と人のつながりになる。

### 早期発見

困りごとや人の変化に  
早く気づくことができる。

### 早期対応

早期発見により、くらしの  
課題の重度化を予防できる。

### 安全安心

不安や孤独を軽減し安心感が生まれる。  
自分も安心と思える地域に。

### 共生の気持ちを育む

おたがいさんの意識が醸成され  
共に生きる気持ちを育む。



地域の集いの場には、“見守り合い”につながるきっかけがありました。そんな集いの場は「地域のお宝」です。今回、発見したお宝を紹介します！

# 見守り合いにつながる“地域のお宝”



## 駒寺サロン



場所：駒寺会館  
頻度：月1回

みなさん、サロンを心待ちにされています。自分の近況をおしゃべりしたり、「あの人、今日は来てはらへんな…どうしてはるんやろう」とサロンで顔が見えない人のことを心配されていました。自然な見守り合いがサロンの中で行われています。

なかなか新しい仲間が増えないのは寂しいと話されていましたが、参加者の手作りの入れ物に入ったお菓子を食べながらおしゃべりに花が咲いていました。

## 延寿会 教養サロン



場所：野村沖会館  
頻度：年2回

延寿会の長年の活動の積み重ねにより、男女とも仲良く、「私たちはきょうだいのように仲が良い」と終始笑顔があふれ、みなさんの楽しい雰囲気伝わってきました。

他にもカラオケ、グラウンドゴルフ、写経、ウォーキングなど、毎日のように顔を合わせる機会があります。普段、地域の中で出会うことが減っても、見守り合いにつながる機会がたくさんあります。また、普段の連絡はグループLINEでされており、LINEが見守り合う手段になっているそうです。

## 神田町さわやかサロン



場所：神田町自治会館  
頻度：月1回

参加者のみなさんは、会館につくと同時に近況をしゃべりながら、お互いの元気を確認されていたのが印象的でした。

この日のサロンは、わかば幼稚園の5歳児との交流でした。最初に園児が歌などを披露され、その後、サロン参加者と園児が「じゃんけん列車」や「あやとり」などで楽しく交流されていました。

サロンが世代を超えて顔を合わせる機会になっており、素敵な時間を過ごさせていただきました。

## 悠々会



場所：野村町内の空き家  
頻度：週1回



野村町にある空き家に好き寄りで集まっておられます。参加者のみなさんは、時々出掛ける山登りのために、マイヨガマットで体操し、体力づくりをされています。

体操後のおしゃべりタイムには、さきいかや色々なお菓子でワイワイガヤガヤ。とってもアットホームな集まりです。

地域の様子や自分の体調など、気になることを話せる気楽な場があるから、気にかけて関係が生まれるんだなと感じました。

## ちいきんぐ



場所：御園地区  
頻度：週1回



毎週金曜日の朝、御園コミセンに集まった人たちで、季節を感じながら歩けるコースを決めて、ウォーキングを楽しんでおられます。おしゃべりも楽しみの一つで「歩くサロン」とも呼ばれていました。

また、歩くことで防犯にもつながっています。メンバー同士 LINE でつながっておられ、参加確認に加えて、仲間同士の元気を確認し合うことも大事にされています。



## 青空クラブ



場所：愛知川河川敷広場  
頻度：週1回



気の合う仲間とグラウンドゴルフを楽しんでおられます。みなさん共通して「気楽に誰でも参加できる」「しゃべりながら動いていたら元気になれる」と言っておられました。

休憩も実は大事な時間。プレーの調子だけでなく、参加されなかった人のことを気にしながら、自分の近況も、差し入れのお菓子を食べておしゃべり。

勝負を楽しんで、身体を動かして、しゃべって。見守り合いだけでなく、フレイル予防にもつながる機会になっていました。

## 尼講（中小路町）



場所：雲山寺  
頻度：月1回

お寺に集まって御詠歌、念仏をあげ、お盆前にはお寺の鐘や装飾品を磨かれています。

最年少の70代より下の世代とのつながりが希薄になってきているようですが、中小路には尼講以外にもグラウンドゴルフやサロン、花植えなどに、71歳以上の男女全員が参加され、互いの顔を合わす機会があります。

「畑でも道端でも会ったらしゃべる」と町内のあらゆる所がしゃべり場となり、みなさんとも仲良しです。

## 夏祭り（林田町）



場所：林田会館  
頻度：年1回



自治会を中心に各種団体で構成する実行委員会で運営されています。コロナで中止になっていましたが久しぶりの開催。

顔の見えるつながりづくりを大切に、子どもから高齢者まで、みんなが楽しめる企画を考え開催されています。

普段は自治会内に住んでおられない家族も参加でき、普段あまり出会わない人との顔の見えるつながりづくりの機会にもなっています。

## 夏祭り（妙法寺南）



場所：天理教 中野大教会  
頻度：2年に1回

妙法寺南に住む22名程の有志が実行委員となり、その年の役員を含め80名程のスタッフで開催。地域の方々のふれあいのきっかけになるようにという思いが込められています。

また、中学生も毎回出店のお手伝いをしています。地域の住民同士が顔を見て、みんなが楽しめる場となり、普段あまり会うことのない方々も顔をみて交流できる機会になっていました。2年に1回の交流が、普段のつながりを強くしているのだと思います。



## いどばた喫茶



場所：御園コミセン  
頻度：月1回



誰もが気軽に参加できる井戸端会議のような雰囲気、参加者・スタッフともに、気楽に運営されています。また、地区に住むみなさんのちょっとした得意や趣味を活かして、みんなが楽しめる場にもなっています。

みなさんが楽しく集っており、健康や暮らしの中で役立つ情報、自分自身のことや最近気になっていることなど話が尽きません。そんな気軽な場が見守り合いにつながっているようです。

## はなやの母屋



場所：はなやの母屋



当日は、はなやの母屋の4周年記念イベントを開催されていました。

このイベントのほかに月1回、町民が集まるサロンも開催されています。

イベントを始めた頃は、町外からの参加が多かったようですが、回数を重ねるごとに町内の参加者も増えていきました。

子どもから大人まで世代を問わず、誰でも参加して良い場があるから、つながり合う機会になっています。



## 給食ボランティア



場所：御園コミセン  
頻度：月1回



民生委員・児童委員が地区内のひとり暮らし高齢者などに見守りを兼ねて届けるお弁当を作られています。

メンバーの高齢化もあるようですが、調理する人、盛り付けする人など、その人ができることが役割になっています。見守りのためのお弁当づくりが、メンバー同士の見守り合いにもつながっているそうです。

調理後には、食事をしながらふりかえりに加え、近況などの情報交換の機会にもなっています。

見守っているようで、見守られ・・・

見守られているようで、見守って・・・

お互いに「見守り合い」それが幸せ。



御園地区住民福祉推進会議

御園地区社会福祉協議会

印刷：社会福祉法人八身福祉会

発行：2025年3月

問合せ先：misono.zyumin.fukushi@gmail.com

※この冊子は東近江市生活支援体制整備事業の委託を受けて作成しています。