

ええやん!

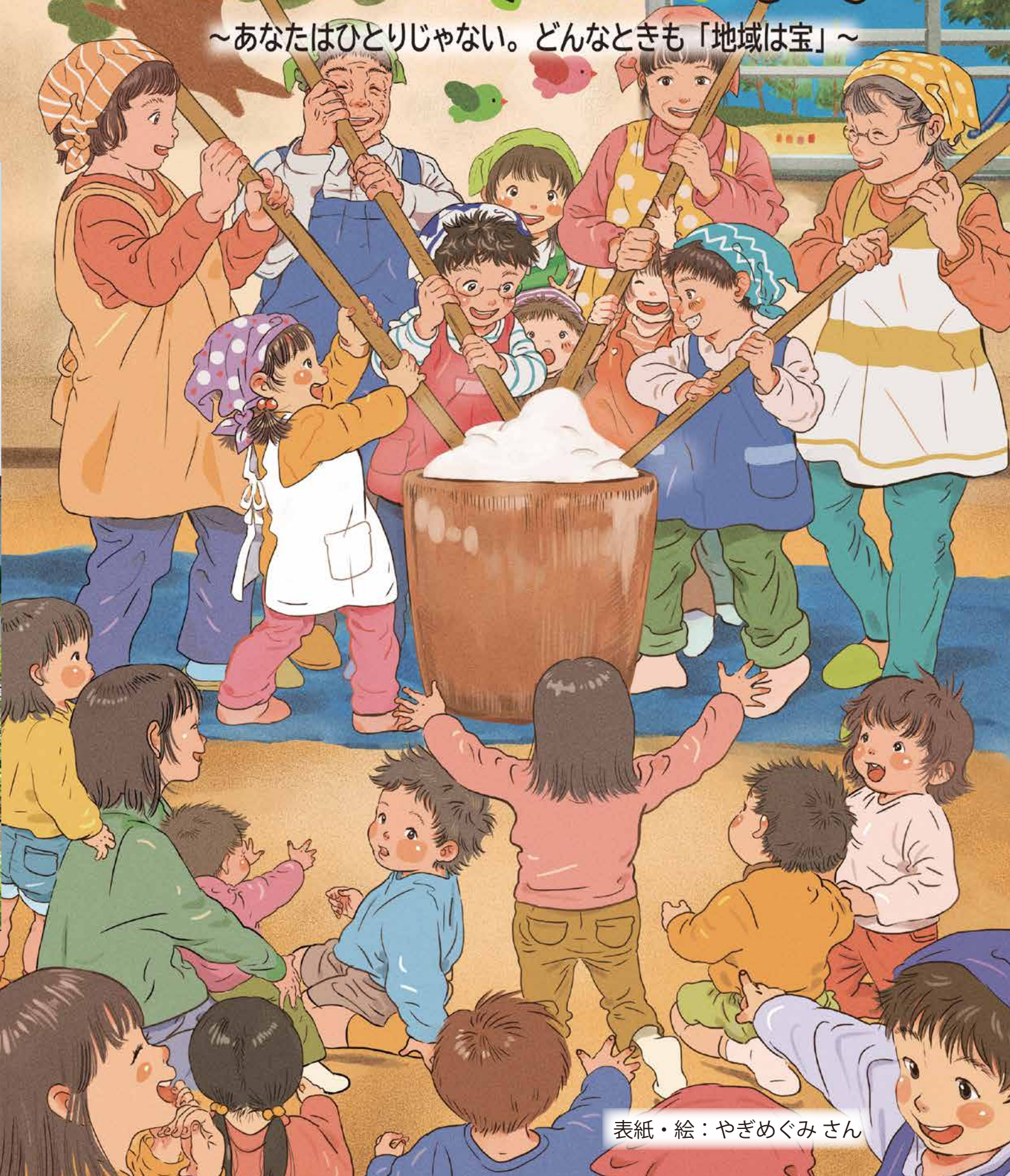
Vol.2

みその

見守り・見守られ
おたがいさんの見守り合い



～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、気にかけてくれる地域づくりを目指しています。



例えば、こんなことで私も無理なく「見守り」・「見守られ」

見守り

■そっと見守り

普段の暮らしの中で目配り・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に開催する。
- ・農園や花壇をみんなで世話する。



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。





しゃべる! うごく!

『見守り合い』イメージキャラクター

“ふるまん”!



『見守り合い』イメージキャラクターの“ふるまん”が、見守り合いの啓発の1つになればという思いから、御園地区住民福祉推進会議のメンバーが手や顔が動き、声が出る“ふるまん”を製作。

この“ふるまん”を活用して、サロンやイベント等に出張して『見守り合い』を啓発しています。

普段はコミセン玄関で皆さんをそっと見守ってくれていますよ!



『見守り合い』の意識を拡げる“出張カフェ”!

@ 中小路南自治会館

どうしたら『見守り合い』の気持ちを拡げることができるだろうかと考え、まずは中小路南自治会館を舞台にカフェを開催しました。

出張カフェでは、“ふるまん”の出張やみまもりカード、のぼり旗の紹介を行いました。コーヒーを飲んで世間話をしたり、久しぶりに顔を合わせた人同士が、声をかけ合う姿が見られました。

普段人が集まることが少ないと話されていた中小路南でも、こうした何気ないやり取りが見守り合いにつながっていると感じる時間になりました。

また、下校途中の小学生が「なにかやってる!」「ふるまんや!」とにぎわっていました。



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、実際に参加して発見した「地域のお宝」を紹介します!

3ページへ

見守り合いにつながる“地域のお宝” Vol.2

御園町ふれあいサロン



場所：御園町自治会館
頻度：2ヶ月に1回程度



集まってきた人からお互いにおしゃべりし合い、近況や元気を確認する姿が見られました。

その後は、みんなで輪投げ、トランプ、ビンゴなどのゲーム。競争するので、皆さん真剣勝負で大盛り上がり。

昼食を食べながら、NHK ののど自慢を見たり、おしゃべりしたりと楽しいひと時を過ごされていました。

中小路町ふれあいサロン



場所：中小路町自治会館
頻度：月1回



普段男女合わせて20人程度の参加があり、男性もたくさん参加されているのが特徴です。

『みまもりカード』については参加者から「これは必要」「持ち歩きたい」と声があり、サロンメンバーでお互いの見守りを意識して作成されました。

サロンの他にもグラウンドゴルフや花植えなど、住民が集う機会がたくさんあるそうです。

くらしの応援つながり喫茶



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しゃべりをしながらの近況報告や情報交換。

さらには畑の野菜作りなど、話題は豊富で尽きません。中には朝からグラウンドゴルフをしてから来られる人も。

参加者同士、横のつながりがとても強く、お互いを気にかけて合いながら素敵な時間を過ごしておられました。



御園ちびっ子サークル



場所：御園コミセン
頻度：月1回



未就園児の親子が集まって、活動をされています。

水遊びやジャガイモの収穫やカレンダーづくり等、親子で季節を感じられるような企画は大人気。

月1回、子育て中の親御さんが気軽に来て、つながれて息抜きできるような場所になればいいなあとの思いも聞かせてもらいました。

楽 SHOKU



場所：天理教中野大教会
頻度：2ヶ月に1回



近隣の子どもから大人まで、みんなが一緒に楽しくご飯を食べておられます。

メニューはカレーやクリームチューなど多岐にわたります。料理中もスタッフ同士わいわいがやがやおしゃべりも楽しみながら活動をしてもらったのが印象的でした。

この場では参加者、スタッフも関係なく一緒に楽しく過ごされており、地域住民がつながるきっかけにもなっています。

みそのおにぎり食堂



場所：御園コミセン
頻度：月1回



子どもから高齢者までの孤立を少しでも減らし、みんなが集まって、おにぎりだけでも一緒に食べたらとの思いから活動をスタート。

子どもたちは学校終わりに、コミセンに来て、宿題をしたり遊んだり、時々、工作もして遊んでいます。

落ち着いた頃に、おにぎりと具だくさんの味噌汁をワイワイ食べています。

おにぎりや味噌汁を作るのは地域のボランティアさんです。子どもたちは地域のおばちゃんと一緒におにぎりを握っています。

小学生と地域住民、お迎えに来る保護者の方など、様々な年代の人が集い、つながるきっかけになっています。

花とみどり

場所：御園コミセンの畑
頻度：週1回程度（不定期）



週1回程度、コミセンの畑に集まり、花や草の手入れ等皆さんワイワイおしゃべりしながら活動をされているのが印象的でした。

活動中の休憩タイムや活動後は、持ち寄ったお菓子や飲み物をおすそ分け。日ごろの近況や気になることなど、おしゃべりに花が咲いています。

「ここに来るとみんなと会って話せる」と楽しみがたくさんあるからこそ長く続けられているそうです。

生命の貯蓄体操

場所：御園コミセン
頻度：週1回



毎週木曜日に御園コミセンに集まって体操をしています。

みなさん友達を誘いながら参加しておられ、御園地区以外からの参加もあり、33人のメンバーが無理せず自分の体に合わせて体操することを大切にされています。

体操終了後は片づけをしながらおしゃべりをしたり、好きな人同士でお茶をしたりと、楽しい時間を過ごしておられます。こうした楽しみがあるからこそ「また来よう」と思える。そんな声が聞こえてきました。

ちょこっとサポートみその

場所：御園コミセン
頻度：月1回



御園地区の皆さんの「困っている、助けて」という声に“ちょこっと”何かできないだろうかという思いで活動をはじめた支え合いグループです。

月1回の定例会で活動を共有し合い、次月の活動の相談をしています。

定例会が終わってからも、自分たちの近況や気になることを話し合いワイワイおしゃべりが盛り上がり、自分たちも楽しんで活動することを大事にされています。



マナビーみその



場所：御園コミセン
頻度：年3回



御園小学校で日本語を学んでいる子どもたちを対象に、学校の長期休みごとに年3回開催。

子どもたちは大人と一緒に勉強に取り組みます。勉強の後には、コマやけん玉、トランプなどで遊んだり、お菓子タイムもあったり、子どもたちは楽しみにしています。

参加した子どもたちは、地域の人から勉強を覚えてもらうだけでなく、日本語のあいさつや風習、マナーなども教わっています。また、小学校の先生も顔を出され、子どもたちをまんやかに小学校や地域住民の交流の場にもなっています。

マハロ



場所：御園コミセン
頻度：月2回程度



令和元年から活動をスタート。毎月1日と15日にはメンバーでのおしゃべりタイム。そのほかにも畑や調理、ものづくりなど、メンバーの“やってみたいこと”を一緒に取り組んでおられます。

お互いが顔を合わすことで元気の確認ができています。

仕事等で参加できないメンバーもいますが、LINEでつながっていることで活動の様子がわかり、気軽に活動に参加できるような工夫もされています。



地区内にある多国籍のお店におじゃましました!!

林田町と妙法寺町にある多国籍のものを取り扱うお店にお伺いしました。

お店はイトインカフェやテイクアウトができたり、食材が買えるお店でした。

イトインをしながらおしゃべりをしている方や買い物に来ている人同士が交流されている様子など、外国籍の方がつながっている素敵な場所を発見しました。



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：2026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。