

# 元気な笑顔に 会いに行く



# 01 しろしろ 松山路

I  
K  
I  
K  
I  
H  
I  
Y  
A  
M  
A  
J  
I

## 団 体 細 則

場所	松山路生涯学習センター
時間	13:00~15:30
頻度	第2土曜日

## 成り立ちをおしえてください

平成19年に地域の集いの場として立ち上げました。立ち上げ当初から、メンバーもほとんど変わらず頑張っています。

## ボランティア活動をしてよかったですか

イベントの前日は、準備等が大変ですが、当日を迎えて参加者の笑顔を見れると良かったです。また地域の皆が集まっているの、楽しい、がやがやできることがとても楽しく、自身も一緒になって楽しんでいます。

## 思い出深いエピソードはありますか

赤飯や柏餅などを手作りして振舞ったり、花見や餅つき、夏祭りに朝市など、様々なイベントを開催しました。すると地域の子どもたちが参加してくれたり、ボランティアの方が演奏に来てくれてとても嬉しかったです。

令和4年にこれまでの「サロンの歩み」として画像等の上映会を実施したことで、サロンの遠征で初めて皆で回転寿司に行ったことは忘れられません。

## その他、伝えたいことがあればお願いします

立ち上げから今までメンバーがほとんど変わることもなく歩んできました。これからも自分たちができる範囲で続けていきたいと思っています。

02

# 迫子らららサロン

H A Z A K O I K I K I S A L O N

## サロン



# いつもみんなが そろそろ

### 団体 詳細

場 時 頻	所 間 度	迫子公民館 10:00~12:00 2カ月に1回
-------------	-------------	--------------------------------

### 成り立ちをおしえてください

以前からちよこちよこボランティアのようなお手伝いに誘われて活動をしていました。

地域の為に何かできることはないかと思い、サロンを始めたことがきっかけです。

### ボランティア活動をしてよかったです

参加者から、「他地区から嫁に来て、嫌がらずに私たち高齢者の過ごし場を作ってくれて、あんたやでできるんやなあ。ありがとぅ！」とお世辞で言ってもらえると嬉しいです。いつまで続けられるか分かりませんが、みなさんに喜んでもらえるよう頑張ります。

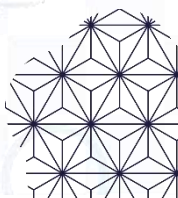
### 思い出深いエピソードはありますか

地区の皆さんとの交流や、普段できないような体験ができたこと。また、知識や知見、考え方の幅が広がることですね。多様性を実感できます。

### その他、伝えたいことがあればお願いします

様々な体験を通じて喜びや充実感が得られ、自分自身も活動が楽しみになっています。

毎日主婦をしつつ、仕事、ボランティア活動などを続けています。自分について新たに気づくことや知識や技術も学べ、人との繋がりを広げることが出来ます。共に助け合って生きる地区を目指して、自分の人生も楽しく過ごせたいなと思います。



03



# すみれ会

SUMIRE KAI



# 製作を通して繋がる輪

成り立ちをおしえてください

地域の高齢者が気軽に集まって、お昼を一緒に食べたりコミュニケーションがとりたい、皆と雑談できる場所を作ろうと考え「すみれ会」を立ち上げました。

ボランティア活動をしてよかったことはありませんか

以前、みんなで作った小物をマルシェに出したことがあります。手に取ってもらえるのかな、売れるのかな、と不安に感じていました。が・・・杞憂でした。自分たちが思っていた以上にたくさんの方に手に取っていただき、売れたことがとても嬉しく、活動していたよかったな、と思いました。

思い出深いエピソードはありませんか

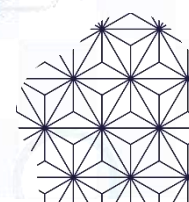
すみれ会では、毎回色々な小物づくりをしています。一つ一つ手作りをし、作業中も楽しみながら活動していたら、この活動に興味を持っていらっしゃる方も聞きました。また、ビン玉製作の依頼が来たこともとてもうれしかったですね。活動していたよかったなと思えました。

その他、伝えたいことがあればお願いします

志摩市内にもっとこのような活動をする会ができればいいのと思っています。また、今後は老人運動会もしたいね、と話しています。

## 団体詳細

場所	レンタルスペースごらく
時間	10:00~14:00
頻度	第1・第3木曜



04



南張らきらき

N A N B A R I I K I I K I S A L O N

サロン



経験が紡ぐ  
幸せの糸

成り立ちをおしえてください

助成金を活用し「ふれあい喫茶」を始めました。その延長で皆さんの協力を得て平成27年からこの会を開催しています。

ボランティア活動をしてよかったことはありませんか

地区会長・老人会長の協力を得て成り立っています。おかげ様で、南張地区の多くの方にご利用いただけており、励みになっています。

思い出深いエピソードはありますか

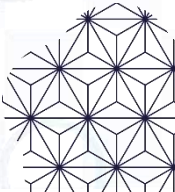
ボランティアの皆さまや市役所の方等に出前をお願いし、たくさんの方々を支えていただいています。また、小学生や先生等と踊りをしたりと懐かしい思い出をいただきました。

その他、伝えたいことがあればお願いします

ここ最近ではコロナ禍で開催できていなかったのですが今年度は実施できればと願っています。色々、ご協力ありがとうございます。

団体  
詳細

場所 南張生涯学習センター  
時間 9:30~11:30  
頻度 奇数月(年6回)



0.5

# かしまし会 浜島

KASHIMASHI HAMA AJIUMA



## 団体詳細

誠心館  
9:30~11:30  
所 間 度 月1回  
場 時 頻

成り立ちをおしえてください

浜島商工会ちちろにて、お茶とおやつを出してみんなが集えるサロンとして、談話・手芸などを行っていましたが、コロナで休止になってしまいました。

令和4年コロナ禍の中、人との繋がりが希薄でおしゃべりを楽しみたいとの思いで、三密に注意しながら、飲食なしで再開しました。

ボランティア活動をしてよかったことはありませんか

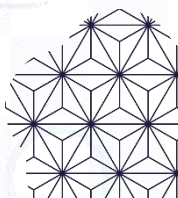
会を重ねるうちに、会話の中で年上の方の生活の知恵などを教えていただく事がたくさんありました。お互いに支え合っています。

思い出深いエピソードはありますか

コロナ禍の中、みんなが注意してマスクの着用と検温、帰りに使用した机と椅子の消毒と徹底しました。このサロンでコロナ患者は出さないと、みんなの意識の高さに感心しました。

その他、伝えたいことがあればお願いします

年配の方が多くなり、集える場所がある事、話し合える事、笑い合えること、支え合える繋がりを作りたいです。



# 06

## 波切らさるサロン

### ひまわり



#### 団体 詳細

場所	大王柔剣道場
時間	13:00~15:00
頻度	第2・4水曜日

#### 成り立ちをおしえてください

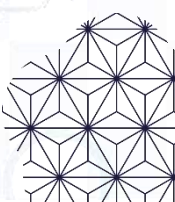
平成19年に社会福祉協議会から民生委員や老人クラブへ働きかけがあって、打合せをしました。話し合う中で、考えるよりまずはやってみよう！となり、始動したのがきっかけです。最初は、社会福祉協議会の提案でレクリエーションゲームしたり、わらじづくりをしました。

#### ボランティア活動をしてよかったです

友だちがたくさんできたこと、いろいろ自分が知らないことを教えてもらって、形にできることですね。作業をすると、頭の体操にもなりますし、楽しいこともできて一石二鳥でうれしいです。

#### 思い出深いエピソードはありますか

初めて自分が作った作品が出来上がった時、すごくうれしかった感覚を今でも覚えています。うれしくて、同じものを2、3個作りました(笑)もちろん、今でも作品が出来上がると、とても嬉しい気持ちになります。



# 大王地区

# 07 夢まちづくり委員会



## 団体詳細

場所	船越公民館・市内各所
時間	10:00~12:00 10:00~14:30
頻度	行事開催の期間 10月~3月

成り立ちをおしえてください

第1次志摩市地域福祉（活動）計画の推進にあたり、大王地区における福祉課題を住民主体で解決するため、平成19年に社会福祉協議会が大王地区の住民に呼びかけ、結成されました。

活動開始当初は、仲間づくりのために参加しやすいゴミ拾いから始め、生活課題についての講演会を開催するなどして現在に至ります。

**ボランティア活動をしてよかったことはありませんか**

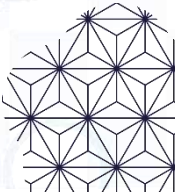
歩こう会やお楽しみ会などが終わった後、参加者から「外出の機会が増え、健康や体力づくりができた」「たくさんの人たちとお話ができ、毎回参加するのを楽しみにしています。」と言っていたことがあります。ボランティア活動をしていることにとっても誇りを持って活動しています。

**思い出深いエピソードはありますか**

歩こう会では、普段自分たちでは行かないような場所の見学ができます。その時に参加した皆さんが目を輝かせて喜んでいただいた様子がとても印象に残っています。

**その他、伝えたいことがあればお願いします**

大王町民の交流の場（お楽しみ会）や介護予防、健康増進（歩こう会）を目的に活動しています。また、波切かつお祭りへの参加やクリーン作戦（年2回）などの活動も行っています。



08



しきりきりサロン

かただ

I  
K  
I  
K  
I  
  
S  
A  
L  
O  
N  
  
K  
A  
T  
A  
D  
A



# 体力アップ! 笑顔アップ!

## 団体詳細

場所 片田共同福祉施設  
時間 12:30~14:30  
頻度 第2・3・4木曜日

成り立ちをおしえてください

片田老人クラブから始まっています。カローリングで健康づくり、仲間づくりをしています。

ボランティア活動をしてよかったことはありますか

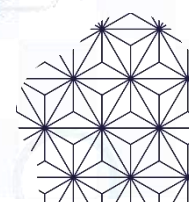
みんなで得点を競い、一喜一憂しながら汗をかいて楽しんでいます。

思い出深いエピソードはありますか

以前、志摩市老人クラブ連合会が主催するスポーツ交流大会へもみんなで参加し、他地区の方と交流を深めたことが思い出深いです。

その他、伝えたいことがあればお願いします

カローリングをして発散することで、認知症予防になると考えています。健康づくり、仲間づくりのため、皆さんもお気軽にご参加ください。





# 四季折々に

# イベントを楽しむ



# 09



## はまゆうサロン

H  
A  
M  
A  
Y  
U  
U  
S  
A  
L  
O  
N



### 団体詳細

場 所	おりきの松公園、多目的集会施設など
時 間	9:30~11:30
頻 度	月曜日

成り立ちをおしえてください

平成19年頃に、社会福祉協議会と当時の民生委員が立ち上げたのが始まりです。

ボランティア活動をしてよかったことはありませんか

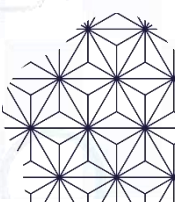
退職後、自由に使える時間が多くなりました。この時間を少しでも、社会・地域に還元できればと動き始めると自分の力があまりにも小さく感じました。

そんな時「星を投げる人」に出会いました。読み進めるうちに、「年をとった散歩する男」の気持ちになっっている自分がそこにいました。自分の力でできることをすればいい。ヒトデを海に投げ入れる少年の思いのように、動けばいいことに気づかされ、その思いで今に至ります。皆さんもぜひ読んでみてください。

思い出深いエピソードはありますか

毎年の干支づくりでは、作り手の個性がでて、同じ材料を使っても千差万別に出来上がります。最後に完成した物を並べ、集合写真を撮っています。その時の評論会の会話が秀逸です。ミカン狩りや花見で温泉施設等々を訪れた時の、皆さんの笑顔が忘れられません。コロナ禍もあり、最近はお出せずに活動しています。年に数回は近場での花見やBBQができる場所、他に利用できる場所等々を探しています。

外で羽根を伸ばし、いきいきとした皆さんの笑顔が再びあふれる様に、運営を進めている所です。





# シニアライフの輝き



# 10 おしやぐりサロン タイム

O  
S  
Y  
A  
B  
E  
R  
I  
S  
A  
L  
O  
N  
T  
A  
I  
M  
U

## 団体 詳細

個人宅  
9:00~11:30  
第2・第4月曜日  
場所  
時間  
頻度

### 成り立ちをおしえてください

定年を迎えたのを機にUターンしましたが、近所のお付き合いはありませんでした。仲間とコミュニケーションを図る目的でサロンを始めました。

### ボランティア活動をしてよかったことはありますか

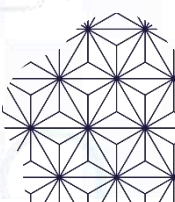
活動してよかったことは、近所の皆さんや見守り活動で出会った方たちと交流ができた事です。人数が増えてくると、入ってくる情報量も増えて、他愛無い話でも笑って過ごせる時間になりました。ありがたく感謝しています。目的に近づき良かったと思います。

### 思い出深いエピソードはありますか

心に残る思い出は、コロナ禍で気を使いながら活動する中で、今年満開の桜の花の下でお弁当をいただき、おもいっきり笑ったことです。コロナのストレスが発散されました。

### その他、伝えたいことがあればお願いします

最初はお一人様から始めましたが、3年目を迎えて徐々に認知度が上がってきました。 「サロンに行きたいので、パンフレットが欲しい。」という声をいただき大変嬉しく思いました。 コツコツとやっていたら結果がついてきて、続けるエネルギーをいただきます。 これからも細く長く、頑張りたいと思います。





# 心を温まる瞬間を共有しよう



11

## カフェつばさ

C A F E T S U B A S A

### 団体詳細

地域交流拠点つばさ  
13:30~15:30  
第2火曜日  
場所 間度  
場時頻

成り立ちをおしえてください

「女性同士、気軽にお茶を飲んでお喋り出来る場所が欲しいね！」地域交流拠点つばさに集う、ボランティア仲間からの一言を受け、「それじゃあ、この場所をカフェにして、月1回みんなが集まろう。」から始まったのが「カフェつばさ」です。

季節に合わせた毎月のテーマとお茶の種類を考え、お茶の歴史や効能なども話題にします。また、各月のテーマはメンバーが体験したいこと、学んでみたいことを1年間のカリキュラムにまとめ、防災や地域の問題についても話し合っています。

ボランティア活動をしてよかったことはありませんか

みなさん月1回会えることを楽しみに、ほぼ休むことなく参加してくれています。

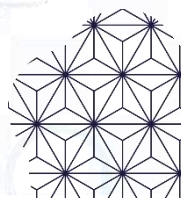
持病のある人も、膝が痛くひきこもりがちだった人も、どんどん活発に元気になってきているのが嬉しいです。

思い出深いエピソードはありませんか

カフェつばさの第一回目は、亡きご主人の遺作、油絵を展示してほしいとの要望があり、交流拠点つばさで油絵ギャラリー展を開きました。その時に、珈琲が大好きだったご主人が遺された珈琲豆をお持ちいただき、油絵をみながらみんなで頂く事になりました。

ミルで豆を引き、丁寧に湯を注ぎ入れる珈琲は格別に美味しく、会場内いっぱい珈琲の香りが広がりました。わずかに漂う油絵の絵具のにおいと、挽きたての珈琲の香りが相まって今でも思い出深い味わいです。

遺された物から始まる物語、大切な人への思いは人から人へと壮大な絶えることない物語かもしれませぬ！



# 12 ぱすてるクラブ



# 小さな楽しみが 大きな宝物へ

成り立ちをおしえてください

高齢者はだんだん家にもりがちになっていきます。そんな方々のために、「小さな楽しみを作りたい。」「家から出るきっかけをつくりたい。」「楽しく、笑って、元気を増やしたい。」そんな思いからこの会を始めました。

ボランティア活動をしてよかったことはありますか

参加者の皆さんからの「楽しい」「最高」の言葉が一番のやりがいですね。ボランティア活動して良かったなと思う所です。

思い出深いエピソードはありますか

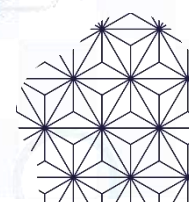
以前、近場に遠足に行ったときに、G7サミットの真似をして、みなさんと記念写真をとりました。その姿が面白くて大笑いしました。

その他、伝えたいことがあればお願いします

受け身ではなく自分の好きなこと、得意なことを紹介してもらい、参加者からの提案などを大切にしていきます。と思っています。



場所 志摩文化会館ほか  
時間 13:30~15:00  
頻度 第2・第4木曜日



# みんなの笑顔が



# 集まる場所

13



間崎

さくらサロン

M  
A  
S  
A  
K  
I  
  
I  
K  
I  
I  
K  
I  
  
S  
A  
L  
O  
N



団体  
詳細

場所 間崎開発総合センター  
時間 13:30~15:00  
頻度 年10回

成り立ちをおしえてください

平成20年ごろに社会福祉協議会の働きかけがあって始めました。

ボランティア活動をしてよかったことはありますか

声をかけると、定期的に集まってくれる島民の方々がいます。「ありがとう」「楽しかった」その言葉を聞くと、島民の生きがいに貢献できていると感じます。

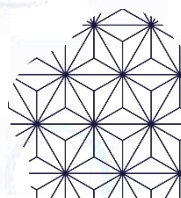
思い出深いエピソードはありますか

だんだん年齢も重なり、遠くへ行くことはできなくなりました。それでも運動やお花見、薬剤師の先生のお話等、全てが楽しく皆と笑いあった事が思い出です。

その他、伝えたいことがあればお願いします

昔は真珠養殖が盛んで、「宝石の島」と呼ばれるほどでした。多い時は60人以上暮らしていたこの島も、今では数十人しかいません。

それでも島民のために、元気で楽しく活動を続けていこうと思います。



14



やすらぎ会

Y  
A  
S  
U  
R  
A  
G  
I  
K  
A  
I



楽しい仲間づくり

場所 麦崎の里  
時間 12:30~15:00  
頻度 毎月1日・15日

団体詳細

成り立ちをおしえてください

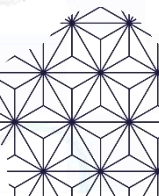
令和3年度に「はなみずき麦崎の里」より引き継ぎ、「やすらぎ会」を発足しました。肩たたきや健脚体操を始め、忘年会・新年会等を開催して参加者の健康づくり、仲間づくりを図っています。

ボランティア活動をしてよかったことはありますか

年齢関係なくいろんなことを教えてもらえることです。また、みなさんとおしゃべりしたり、世間話が楽しいです。

その他、伝えたいことがあればお願いします

出入り自由ですのでお気軽にご参加ください。



# 集まろう



# 続けよう

15



# 御座いささき

GOZAKI SALON

# サロン



## 団体 詳細

場所 御座コミュニティセンター  
時間 13:30~15:30  
頻度 金曜日(月3回)

成り立ちをおしえてください

平成21年に老人会と地区の民生委員さんが合同で月2回御座コミュニティセンターに集まって、ゲームや工作をして過ごす場所として始まりました。その際は22名のメンバーがいました。

ボランティア活動をしてよかったことはありますか

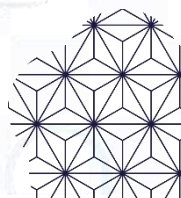
私は、平成27年に前任者のサポートとして参加しました。その後、平成28年に前任者が転出することになり、後を引き継ぎました。「家で会話をするのがない。集まる場所があり、みんなと交流できるのが楽しい。毎月の参加が楽しみです。活動を引き継いでくれてありがとう。」と語ってくれた時は嬉しくなりました。

思い出深いエピソードはありますか

新型コロナウイルスの時は、なかなか集まる事ができませんでしたが、規制緩和後の今では月3回集まっています。時間が経つのがとても早く思います。帰る時は「また来週集まろう」と言って帰っていく姿を見ると嬉しく、やっけて良かったと思います。私の励みになっています。

その他、伝えたいことがあればお願いします

以前に比べたら人数も少なくなりましたが、私ができるかぎり、続けていきたいと思っています。



16



かみそりサロン

I  
K  
I  
I  
K  
I  
S  
A  
L  
O  
N  
K  
A  
M  
I  
S  
O  
M  
A



みんなの居場所

成り立ちをおしえてください

平成17年頃、当時の民生委員・児童委員が中心となり発足しました。健康体操として、ラジオ体操と炭坑節を行ったり、季節の唱歌を歌っています。

また、参加者の誕生日には季節の花のプレゼントを贈るのが恒例となっており、大変喜ばれています。

参加者の皆様と一緒に過ごしてきて、今年6月の開催で200回を迎えました。

ボランティア活動をしてよかったことはありますか

月1回の開催ですが、開催を待ち望んでいる方が居ることが、私たちの活動の励みになり、活動してよかったなと感じる場面でもあります。

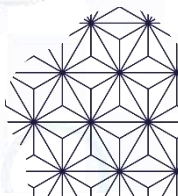
みんなの居場所を運営し続けて、第1回の開催から長く参加して下さっている方がいます。その方の元気な姿が見られることが嬉しいです。

思い出深いエピソードはありますか

以前、サロンの忘年会に、鳥羽市にお住まいの歌手にお越しいただき、歌を披露していただいたことがあります。その時の参加者はなんと50名以上となり、会場が超満員と大盛況でした。このことが思い出深いエピソードですね。

団体  
詳細

場所 神奈川多目的集会所  
時間 9:00~12:00  
頻度 第2土曜日





17



# 5656サロン ともに会

I K I K I S A L O N T O M O N I K A I



# みんな 幸せに暮らそう

## 団体 詳細

場所 鶴方公民館  
時間 9:30~12:30  
頻度 第4水曜日

### ボランティア活動をしてよかったです

いろいろなことを一人で頑張ってやってきましたが、4年ほど前より、民生委員4人が手伝ってくれ、心に余裕も生まれました。以前はコロナの心配もなく、楽しい時間を過ごしておりました。特に当時の民生委員会長も協力してくださり、面白い話をたくさん聞いていただいたときには、みんな手で叩き大きな声で笑い合っていました。  
そんなみんなの笑顔を見ている時や「ありがとう。楽しかったよ」と言って帰られる参加者を見たときに、やってきて良かったと感じています。

### 思い出深いエピソードはありますか

参加者に独居の方がいらっしゃいました。その方とは8年ほどのお付き合いで、サロンのお迎えに行くときにここにきて玄関先で待ってくださいという方でした。サロンの後には一緒にカラオケや喫茶店にも行きました。昔の歌を上手に歌っている姿や頼んだ品をペロッと食べる元気な姿が印象に残っています。

しかし、その方は転倒して怪我をされたことをきっかけに施設へ入所されました。ある日、私が面会に行くと「歩く練習をするから、ここから出られるよう頼んでね」と話されました。早く家に帰りたいという気持ちが伝わってきました。残念なことにその方はお亡くなりになりました。遠方からその方のお子さんが来られた際に、これまでのお付き合いについてお話をさせていただきました。すると「母は鶴方で幸せな人生を送っていたんですね」とお礼の言葉をいただいたことが思い出に残っています。

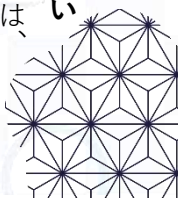
### その他、伝えたいことがあればお願いします

「サロンを運営をしてくださる方や会員募集」を自治会の回覧に出していただいたところ、7名参加者が増えました。

サロン運営と一緒にしていただけるボランティアが増えると嬉しいです。活動に興味のある方は、ぜひ遊びに来てください。

### 成り立ちをおしえてください

いきいきサロンともに会は、17年程前に始まりました。先人から引き継いで今に至ります。



18

うらじろ

サロン

団体  
詳細

場所 うらじろ集会所  
時間 10:00~11:30  
頻度 毎月20日



成り立ちをおしえてください

設立前、神明公民館で「まめな会」というサロンが行われていました。しかし、私たちが暮らすうらじろ地区から神明公民館は遠く、高齢者が徒歩で向かうにはとても大変でした。うらじろ地区に気軽に集まりやすい居場所があったら良いなど、当時の民生委員や有志の方々が一生懸命がんばってください、平成13年6月26日に「うらじろサロン」設立となりました。

ボランティア活動をしてよかったことはありませんか

サロンに参加していただいた方たちに「楽しかった」と笑顔で帰っていたことがです。

また、道で出会うと「サロンを楽しみにしているんだよ」と声をかけていただくことに、私たちスタッフはやりがいを感じます。

さらにサロン中は自分たちの視野も広がり、人とのつながりを感じるひと時です。サロンをやっていて良かったと思う瞬間です。

思い出深いエピソードはありますか

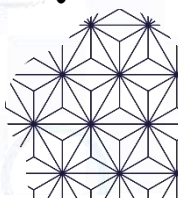
最近では、コロナウイルス感染拡大防止対策でサロンを数カ月お休みしました。その間に皆さまから「交流の場がないと、やっぱり寂しい」と言われました。

少しコロナが落ち着いたので、久しぶりにサロンを開き、皆さんにお会いした時の笑顔がとても印象的でした。密を避けるため、しばらくは午前と午後に分けて開催していましたが、今はやっと一度に全員が参加できて、「やっぱり一緒にいいネ」と思います。

その他、伝えたいことがあればお願いします

サロンの立ち上げから20年以上が経ちました。毎回、サロンのテーマ決めがスタッフを悩ませていきます。そんな時は、前例を参考にしつつ、少しだけプラスワンを加えたり。スタッフに無理のないように行ってきました。これが長続きしている秘訣かも？  
ただスタッフも年齢を重ねてきているので、一緒に活動したいなあと思われる方、仲間を募っていますので、ぜひ。

# みんなの笑顔がサロンの幸せ





# 笑顔に ふれあう



# 19



## 立神ふれあいサロン

## 立神の会

I  
K  
I  
K  
I  
S  
A  
L  
O  
N  
T  
A  
T  
E  
G  
A  
M  
I  
N  
O  
K  
A  
I

### 団体 詳細

立神ふれあいセンター  
10:00~15:00  
第2・第4日曜日  
所  
間  
度  
場  
時  
頻

### 成り立ちをおしえてください

高齢者は、ちょっとしたことで閉じこもりがちになります。そんな中、出かける所があることは、日々の暮らしの中でも大切なことです。

いきいきサロン立神の会は「人と出会う場所」「元気になる場所」として、平成16年に会が発足しました。

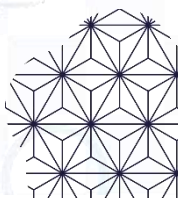
### ボランティア活動をしてよかったことはありますか

一番は、笑顔にふれあえることです。とりの人のおしゃべり、食べている時の嬉しそうな笑顔をみると、とても嬉しくなります。また参加者からの「今度のサロンはいつ？また来るわ！」の声も、とても励みになります。

### 思い出深いエピソードはありますか

以前、参加者に「何もしたくない」と言っている人がいました。どうしよう、と思ってしていると、あれだけ何もしたくないと言っていたのに、音楽が鳴り始めたら、立ち上がって歌に合わせて楽しそうにしています。

また、サロンの日に開催時間よりずっと早くから来て待っていてくれたことです。



20

# かみのごう茶屋

KAMINOGOUCHAYA



# 言葉の魔法 共有する時間

成り立ちをおしえてください

平成12年に退職して、町の保健推進委員をしました。この活動は、母子の健康に関するものでしたが、高齢者の活動がなくなってきたため、みんなで一人でも多くの方とつながる機会を作ろうと話しました。誰もが好きな時に参加できるようなして、それぞれの負担にならないようする。開催時間中は5分でも10分でもよいから集まって話そう、と始めました。

ボランティア活動をしてよかったことはありませんか

若い時は何も考えなかったが、自分が老いていくと共に、先輩の気持ちがよく分かるようになりました。活動は、自分の為にもなっています。

思い出深いエピソードはありますか

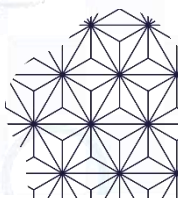
音楽演奏や踊りなども見て楽しいことを発見して、参加者が喜ぶ姿をみた時です。

その他、伝えたいことがあればお願いします

何歳になっても自分でできることを続けていけるようになっていけるといいと思います。

## 団体 詳細

場所 上之郷公民館  
時間 14:00~16:00  
頻度 第3火曜日



21



いそべ茶屋

下之郷

I  
S  
O  
B  
E  
  
C  
H  
A  
Y  
A  
  
S  
H  
I  
M  
O  
N  
O  
G  
O  
U



笑顔溢れる  
ふれあいの場

団体  
詳細

場所 下之郷共同作業所  
時間 13:30~15:30  
頻度 第3水曜日

成り立ちをおしえてください  
平成24年から現在に至ります。

ボランティア活動をしてよかったです

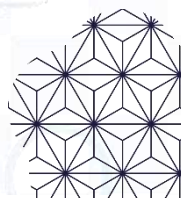
皆さまとのふれあいです。月1回ですが、笑顔で待っていたたく、楽しみにしてください。

思い出深いエピソードはありますか

エピソードではないですが、昔の話題になると皆さまがそれぞれ楽しく笑顔で話されることです。

その他、伝えたいことがあればお願いします

今年で11年経ちましたが、参加者が少なくなってきました。参加したいけれど、歩いていけない方もいらっしゃると思います。送迎ができませんので、どうしてもか...と思うところです。



# 誘い合う 笑い合う



# 22

I I H A M A  
R O U J I N  
C L U B

## 飯浜老人クラブ

### (ふれあい茶屋)

#### 団体 詳細

場所 飯浜集落センターほか  
時間 11:00~14:00  
頻度 年12回

成り立ちをおしえてください

10年ほど前、老人クラブで楽しい集まりを増やしたいの思いから、自然に茶屋が開かれていきました。はじめは先輩達と自然の恵みを利用して、かしわ餅作りやカキ飯、栗ご飯等を作り、話に花が咲いて楽しい一日を過ごしたものでした。始めたころは利用者も多く、活動も多かったのですが、コロナ禍と会員の減少に伴い近年は限られたものになってしまいました。

ボランティア活動をしてよかったことはありますか

誘い合って来てくれるので嬉しく思います。皆様の笑顔、楽しい会話や活動が自分自身の活性化になっていきます。

思い出深いエピソードはありますか

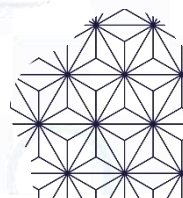
寄せ植え教室で習った花々が区内に広がり、明るくなったことで会話も弾むようになりました。

茶屋のあとのカラオケ大会、ゲーム大会は活気づき、皆様が楽しみにしてくれていていきます。

ポール体操では、大きなポールを担ぐことで体力作りにもなり、その後の茶屋では食も進み会話も弾みます。

その他、伝えたいことがあればお願いします

コロナ禍で集まることが出来なかつたため、家庭訪問をしていました。少しの間ふれあいと交流ができて、喜んでいただきました。



23

茶屋 神路川

CHAYA KAMIJIGAWA



今日もみんなであれあう

団体詳細

場所 恵利原福祉センター  
時間 13:30~15:00  
頻度 毎月10日

成り立ちをおしえてください

平成27年ふれあいサロンが  
あちこちで開かれるようになり、  
恵利原でもぜひとの声に立ち上げました。  
当時は、助成金の申請やボランティア集めに苦勞しました。

ボランティア活動をしてよかったことはありますか

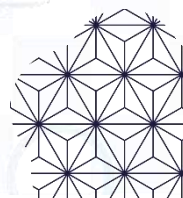
活動を通していろんな人との出会いです。

思い出深いエピソードはありますか

サロン終了後、みなさんが笑顔で帰るのを見るのが心に残ります。

その他、伝えたいことがあればお願いします

みんなであれあうことがとても大切だと感じます  
(手をつないだり、背中に文字をかいたり)



24



いそべ茶屋

ISOBECHAYA NAGINOKAI

なぎの会



みんなで話そう、  
動き合おう、  
笑い合おう

団体  
詳細

集会所 迫間第1  
13:00~15:00  
場所 迫間第1  
時間 13:00~15:00  
頻度 偶数月の16日

成り立ちをおしえてください

お達者サポーターを受講し、磯部地区のほとんどがサロンを開催していましたが迫間地区はなかったので「やって欲しい。」と声がかかり、民生委員と2人で立ち上げました。老人会に協力をお願いし、年6回の予定で開始して9年が経ちました。

ボランティア活動をしてよかったことはありますか

色んな方と交流ができることです。

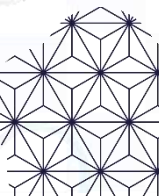
思い出深いエピソードはありますか

90歳近い方が毎回参加してくださり、広告で作ったゴミ入れを折っていました。持って来てくれました。「私の楽しみはこれを持ってここへ来ること。」と言いき、みんなの話を聞いて笑って帰ってくれていました。

今年お亡くなりになってさみしく思います。

その他、伝えたいことがあればお願いします

参加してくれる人がだんだん少なくなってきました。私自身も活動を始めた頃は60代でしたが、今は70代。年を感じるようになりました。





25

# 築地区ほたる茶屋

T S U I J I K U  
H O T A R U  
C H A Y A



# 新しい出会い つながる絆

成り立ちをおしえてください

約15年前に高齢者の介護予防を目的としたサロンを立ち上げることになりました。

地区でボランティアを募集し、約1年間をかけて研修を受けました。今では、そのボランティアが中心になり活動をしています。

健脚運動をはじめ、誰でもできる運動や簡単な小物づくりなどをして、楽しい時間を作るように心がけています。

**ボランティア活動をしてよかったことはありますか**

交流のなかった人たちと出会い、知り合うことができました。他地区の応援にも参加して新しい出会いも生まれ、交流が増えました。

**思い出深いエピソードはありますか**

サロンで陶芸の講師を呼び、みんなで抹茶茶碗を作りました。その茶碗で春に抹茶を点でて、センターの前で花見をしたことです。

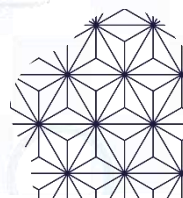
**その他、伝えたいことがあればお願いします**

ボランティアも高齢化してきたので若いボランティアの成り手を探しています。またコロナの影響で参加しにくい人もあり、参加者が少なくなりました。コロナ前のように気軽に集まれるようになるといいな、と思います。

団体  
詳細

築地集落センター  
13:00~15:00  
毎月20日

所  
間  
度  
場  
時  
類



26



SALON  
HIMAWARI

サロン

ひまわり

団体  
詳細

場所 栗木広センター  
時間 9:30~11:00  
頻度 第1・第3土曜日



成り立ちをおしえてください

成基東老人クラブから平成29年3月分離独立し、栗木広愛好会が同年4月に発足しました。会内クラブ活動を6種立ち上げ、草の根活動の1つとして「体操・茶話会ひまわり」他5クラブの活動をスタートさせました。  
その後、地域ふれあいサロン助成金交付制度を知り、申請するにあたって栗老愛好会から分離独立しました。さらに、平成30年4月から「サロンひまわり」と名称変更し、活動をスタートしました。

ボランティア活動をしてよかったことはありませんか

コロナ禍ではアラート発出で、なかなか開催できず、休止連絡をすると「少しでも早く開催してほしい。」と参加者からの声がありました。参加者が月2回の開催に期待してくれていることが嬉しく、とても励みになっています。

また、スクエアステップを毎回実施している中で、なかなかステップが出来ない方が出来た時、その方の嬉しそうな表情と他の参加者の応援や拍手が飛び交う、その光景に感動しています。

思い出深いエピソードはありますか

自治会が開催する行事で「サロンひまわり」の参加者が脳トレゲーム、座ってできる体操等で会場を盛り上げることができたことです。

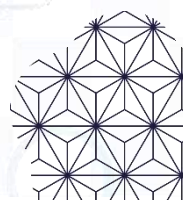
その他、伝えたいことがあればお願いします

働く環境の変化により、草の根活動としてリードする後継者がいないのが現状です。高齢者まで働く方が増えたことで、地域のコミュニティ活動がうまく繋がらないと考えています。

また、高齢化は心身ともに個人差が大きく、集団での活動メニューが難しい。これらのことから、団体のリーダーをサポートする支援者が必要不可欠ではないでしょうか。



みんなであれしい



# 吐息の夢、



# 新たな展望



# 27 成基サロン 夏輝会

S E I K I S A L O N ・ N A T S U K I K A I

## 団 体 細 則

所 間 度 夏草公民館  
場 時 頻 13:30~15:30  
毎月8日

**成り立ちをおしえてください**  
夫は生前、地域の福祉活動に携わっていきなさいと、定年後の夢を語っていました。夫ができなかった福祉ボランティアに携わりたいと話したところ、地域の垣根を超えて友人たちが賛同してくださり、平成18年に自宅を使って磯部茶屋（成基）という名称で始まりました。

## ボランティア活動をしてよかったことはありますか

サロンで高齢者と関わる中で「サロンに来るとみんなと話ができて楽しい。」「サロンが家から外にできるきっかけになってる。」「懐かしい話ができる。」「健康に気を付けるようになった。」などという言葉が聞かれます。また、ボランティアとして携わってくれている人たちからも「県外から故郷に帰ってきたが、ボランティアを通して沢山の仲間ができた。」「参加してくれる人たちのサポートをすることが自分のプラスになっている。」「心も体も健康になり、生きがいを感じている。」と話してくれます。

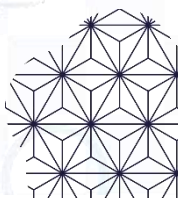
サロンに参加している全ての人が生きて活動し、生活してくれていることがよかったと感じます。

## 思い出深いエピソードはありますか

平成18年から約10年間は、熊野への一泊旅行や日帰りで横輪桜を見に行ったり、二見のおひなさまを見に行ったりしました。成基小学校があった時は、子どもたちと一緒にいばら餅やおやき作りをしたり、共同で工作をしたり、手提げぶくろを作ったりしました。年月が立ち参加者の方も高齢となったため、現在は近場でお花見を楽しんでいます。コロナが5類になったことで行動もしやすくなったため、令和5年5月には磯部のバラ園に行きました。えりはらパンの販売も再開し、みなさんとても喜んでいました。

## その他、伝えたいことがあればお願いします

コロナ禍の3年間は思うように活動することができませんでした。少し落ち着きを見せた頃には今できることを考え、少しずつ再開していきました。サロンを心待ちにしてくれていた人たちがたくさんいてくれて、コロナ前とかわらずサロンを続けられていることに、ボランティア同士だけでなく、参加者の人たちの深い絆と信頼関係を実感することができました。



28

ふれあいサロン

穴川老人クラブ



団体詳細

場所 穴川公民館  
時間 9:30~11:30  
頻度 年20回

成り立ちをおしえてください

社協から声かけがあり、当時、老人クラブで開催していた10日会で茶屋（サロン）の開催を始めました。夏休み等を活用して、子ども達と交流できるイベントの開催等も行っていました。

ボランティア活動をしてよかったことはありますか

穴川区からの理解と協力があり、活動においても心強く、ありがたいと思っています。

思い出深いエピソードはありますか

コロナ感染防止対応策で、大きく制限をうけましたが、皆さんに徹底した感染防止策を取っていただき、一人の感染者も出さず現在に至っていることは、幸に思います。徐々にですが平常時にもどりがつあります。これからも頑張っていきたいと思っています。

その他、伝えたいことがあればお願いします

毎月、10日はレクリエーション（お楽しみ会）を行い、20日はお通者サポーターの健康体操を実施しています。マンネリ化することなく新しいことも取り入れるようにしたいと思っています。

29



お達者サロン

さかぞろ

OTASUYA SALLON SAKAZAKI



# 介護予防から 広がる出合い



成り立ちをおしえてください

団体  
詳細

場所 坂崎区民センター  
時間 9:30~11:30  
頻度 月2~3回

当初、地域に「介護予防」という意識が自分を含めありませんでした。区長さんにすすめられて、市のお達者サポーターの研修を受け、その必要性を知りました。地区の自治会長や老人会長等でサロンについて話し合いを進め、健脚運動を中心にサロンも楽しめる集いとして今日に至っています。

**ボランティア活動をしてよかったことはありますか**

参加者と一緒に活動すること、自分自身の介護予防にもなっています。

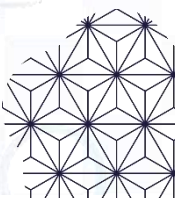
また、活動中に坂崎地区に住む方の名前を知り、地区内で出会ったら声かけが日常的になりました。

**思い出深いエピソードはありますか**

最初の頃、お達者サポーターとして参加者の前で、色々なレクリエーションや健脚運動をする事に自信がありませんでした。そこで、他地区の活動へ参加したり、応援に来てもらったりしてお互いに自信をつけていきました。

**その他、伝えたいことがあればお願いします**

お達者サポーターが高齢になり、後継者不足の問題があります。活動を中止せざるを得ない地区もあります。





# 四方山話に花が咲く

よもやま



30



わたかの

生き生き教室

W  
A  
T  
A  
K  
A  
N  
O  
  
I  
K  
I  
I  
K  
I  
  
K  
Y  
O  
U  
S  
H  
I  
T  
S  
U

## 団体 詳細

場所 渡鹿野島開発総合センター  
時間 13:30~14:30  
頻度 第1日曜日

### 成り立ちをおしえてください

地区の高齢者増加の現状から、健康の維持、体力の保持、憩いの場づくりの必要性を感じていました。社会福祉協議会の「地域ふれあいサロン助成事業」の話聞き、区の事業として実施に踏み切りました。

### ボランティア活動をしてよかったですか

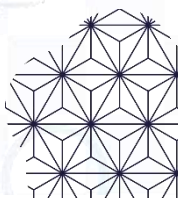
元気な高齢者10名ほどが継続して参加してくれています。軽体操をした後、わずかな茶話会の時間を設けています。四方山話で談笑に興じてくれることで、月1回でも心地よい時間を、持っていてもらえている、と思っています。

### 思い出深いエピソードはありますか

特にありません。無理に開催せず、天候の悪い時は急に中止をしたりして、会場にくるまでの安全にも配慮するようにしています。

### その他、伝えたいことがあればお願いします

これまで軽体操等の指導講師をお願いしていた方が転居され、継続を憂慮していたところ、島の介護事業所の方が講師を引き受けてくれることになりました。引き続きこの教室を運営していけそうです。



# 笑顔で



# リフレッシュ

# 31 恵ヶ丘 お達者クラブ

MEGURO OTASHOKURA CLUB



成り立ちをおしえてください

志摩市主催のお達者サ  
ポーター養成講座を受講し、  
現在があります。

ボランティア活動をしてよか  
ったことはありますか

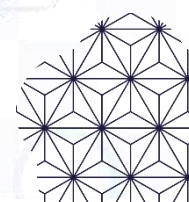
「今日来てよかった。」  
「みんなと話せて、笑えて  
楽しかった。」等の参加者  
の声を聞くことです。

思い出深いエピソードはあり  
ますか

コロナで集会所が使用で  
きなかった時、参加者数名  
で安乗灯台へ行き、簡単な  
体操をして気持ちのリフ  
レッシュをしたことです。  
また、ふれあい公園の芝  
生で体操やウォーキングを  
して楽しい日を過ごしたこ  
とも思い出です。

団体  
詳細

恵ヶ丘集会所  
13:30~15:30  
月1回



# 絵手紙で 紡ぐ想い



# 32

ETEGAMI GROUP  
HIMAWARI

## 絵手紙グループ

### ひまわり

#### 団体 詳細

かがやき  
13:30~15:30  
第2月曜日

所  
間  
度

場  
時  
頻

成り立ちをおしえてください

平成11年9月4日 亡き  
清崎守人先生が「絵手紙で何  
か役に立ちたい。」との思い  
から、みんなが賛同し社会福  
祉協議会に登録し、高齢者の  
方に絵手紙をお届けすること  
になりました。現在は毎月郵送  
しています。

ボランティア活動をしてよ  
かったことはありませんか

「部屋に飾り、また寂しく  
なると箱から出し、1枚1枚  
みたりして元気をもらって  
いるよ。」と言っていただ  
り、一人暮らしになり、うつ  
病になって（なりかかって）  
いた所へ、毎月絵手紙をもら  
うようになり「元気になりま  
した。」と尋ねてきてくだ  
さった折には、24年間続けて  
きた私達の喜びと励みになっ  
ています。

思い出深いエピソードはあり  
ますか

「トマト」の絵手紙をお届  
けた時に、受け取った方か  
ら「昔、隣の方が都会から  
帰省土産で、箱に入ったトマ  
トをもらって食べたのがはじ  
めだった。」とのエピソード  
を聞きました。また、1枚  
のハガキから昔を回想し、戦  
争時代のことを原稿用紙に何  
ページも書いて送ってくだ  
さった方もいました。

その他、伝えたいことがあれ  
ばお願いします

社会福祉協議会の地域見守  
り事業に協力をしています。  
ご利用になりたい方は、社  
会福祉協議会へお問い合わせ  
ください。

※地域見守り事業について  
見守りが必要と思われる  
80歳以上の一人暮らしの方  
等を対象に、民生委員やボラ  
ンティアの協力を得て月1回  
の定期的な見守りを行う事業  
です。（絵手紙は磯部町のみ  
です）

