

# みんなのまち ざま

人生100歳時代

# 楽しく いきいき みんな元気!!



私たち『生活支援コーディネーター』は  
この冊子「みんなのまち ざま」をきっかけに

- 圏域の活動団体や社会資源の把握
- 新たな活動の場の創出と伴走
- 地域のニーズと取り組みのマッチング
- 担い手発掘 …などの実現を目指しています



座間市社会福祉協議会  
マスコットキャラクター

ざまっぴい



## 今号の内容はこちら

- 地域デビューすると いいことがいっぱい P.1  
地域デビュー 5つの心得
- まだまだ元気 シニア!! P.2
- かがやくみなさんに インタビュー P.3-4
- さあ 行ってみよう!! P.5-9  
ボランティアセンター/ファミリーサポート ご紹介  
『みんなのまち ざま』バックナンバー について
- 生活支援コーディネーター ご紹介 P.10  
座間市社会福祉協議会 ご紹介

## 地域デビューすると いいことがいっぱい



其の1: **仲間ができる**  
様々な人との出会い交流がある



其の2: **居場所ができる**  
心のよりどころ、  
得意を活かす活躍の場がある



其の3: **生きがいを得る**  
役割を得ることができる



其の4: **元気になる**  
生き生きとした毎日で  
心も身体もスッキリ



其の5: **お互いを気にかけて**  
支え合い助け合いが生まれる



## 地域デビュー5つの心得

- ◆ 肩書を忘れよう
- ◆ 誰もが対等な立場だと心得る
- ◆ 気の合う人を見つけよう
- ◆ 相手の話をじっくり聞こう
- ◆ できる、できないを明確に伝えよう



# まだまだ元気 シニア !!

「元気に楽しく健康に」地域のベテランさんにインタビュー!

- 1.はじめたきっかけ
- 2.活動のやりがい、楽しさ

## 前田さん (93歳)



グラウンドゴルフ・桜会 に参加

- 1.妻が通っていたゲートボールに顔を出していたが、自然消滅した。その時にグラウンドゴルフの誘いがあり、2018年から始めた。  
(意思に関係なく、サロンの名簿に名前が・・・)
- 2.毎週、3回(月/火/木)のプレーと仲間とのおしゃべりが楽しみ。とりわけ、ホールインワンを出した時は、気分爽快!!  
大会などのイベント時に、横断幕や看板などを作成しており、PCでサポートすることも楽しい!

## 斎藤さん (92歳)



おしゃべり庵 に参加

- 1.座間市の広報を見ていたら、おしゃべり庵の案内があり、楽しそうだなと思い、2024年5月に初参加した。それから毎月、通うようになった。
- 2.おしゃべりするのが好きで、最近、サロンで高校生との交流会があり、トランプやバターゴルフ、百人一首などゲームが増えて楽しい!  
ゴルフも月に2回は行っており、地元で麻雀やカラオケのサロンへも行きだした。

## 小池さん (92歳)



友のグラウンドゴルフ会 に参加

- 1.退職後65歳の時グラウンドゴルフをしていた妻に誘われたのが参加のきっかけです。  
もともとゴルフをしていたので、違和感なく始められました。
- 2.グラウンドゴルフを始めた当初26年前は、自転車に乗って2グループに通っていました。今はバスでなかや公園に週2回通っています。メンバーの中では一番年寄りですが、皆に会えること、話をするのが楽しいです。ホールインワンすると、とてもうれしいです!

## 齋藤さん (93歳)



福前健康体操 桜貝 に参加

- 1.24年前に座間に引っ越してきました。夫が亡くなり、自分の時間について考える機会が増え、趣味活動を探していたところ、老人会仲間からこちらの活動の話聞き、友達作りを目的に参加することにしました。
- 2.テキパキ動ける年齢ではないのですが、体操の動きが身体に合っているのか、今も自分なりに楽しく運動できています。大会に向けた活動は適度な緊張感もあり、活動後はいつも、晩ごはんがおいしいです。

# 通いの場や地域活動で かがやくみなさんにインタビュー

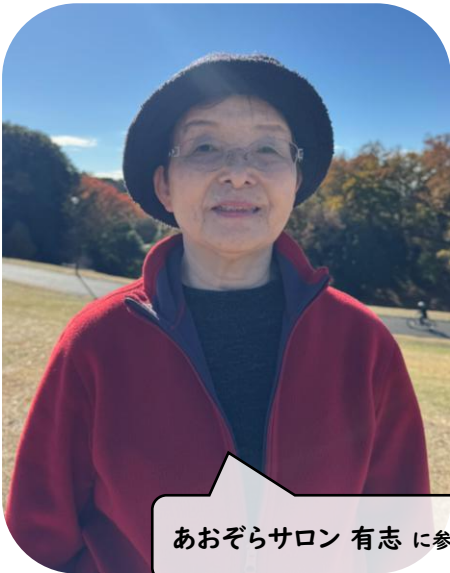
## 長尾さん (80代)



ひまわり体操に参加

1. 相模が丘で色々なサロンが開催されており、全てに参加してみても決めた。とにかく行動あるのみ!
2. 話しをすること/体を動かすことが健康の秘訣。ひまわり体操は、ストレッチや軽微な体操だけでなく、ボールを使ったり、コグニサイズも行っており、楽しいとしか言いようがない。
3. ラジオ体操会や市外のダンス、音楽サロンやカラオケなど、楽しいと思うことは何でもやっており、毎日が充実しています。皆さんも人生を楽しく過ごすために、行動してみても!

## 野口さん (80代)



あおぞらサロン 有志に参加

1. 『あおぞらサロン 有志』のチラシを見て興味を持ち、見学してみようと思ったのがきっかけです。私自身、歌うことや運動することが好きだったので、思い切って参加してみようと思いました。
2. 参加することで、知っている人達はもちろん、知らない人達とも色々なお話が出来て楽しいです。「楽しいからこそ参加できる」と感じていて、その楽しさがやりにがいに繋がっていると思います。
3. 知っている人知らない人と色々なお話をすることで自分自身が知らないことを知ることができ、より沢山のことを学べると思います。参加するだけ挨拶の数が増え、顔見知りも出来ます。

## 與田さん (80代)



立野台小学校  
登下校見守り活動に参加

1. 8年前、『健康ざま普及員』をしている時に子供達から学校への悪質メール事件があったことを聞きました。その時、「自分にできることはないか…」と思い、地域の子供達を見守ろうと思ったのがきっかけです。
2. 見守り当初、歩道に大きく広がっていた子供達が、今では左側歩行 一列を守ってくれているのが嬉しい。子供達との何気ない会話も大変楽しく、いつもたくさんの元気と充実感をもらっています。
3. 子供達から「よださん!!よださん!!」と呼ばれると、やっていて良かったなあと、嬉しくなります。自分から率先して、出来ることをするのが継続のカギ。子供が好きな方、一緒に見守り活動しましょう!!

# 1.はじめたきっかけ 2.活動のやりがい、楽しさ

## 3.読者へメッセージ



### 山本さん (80代)

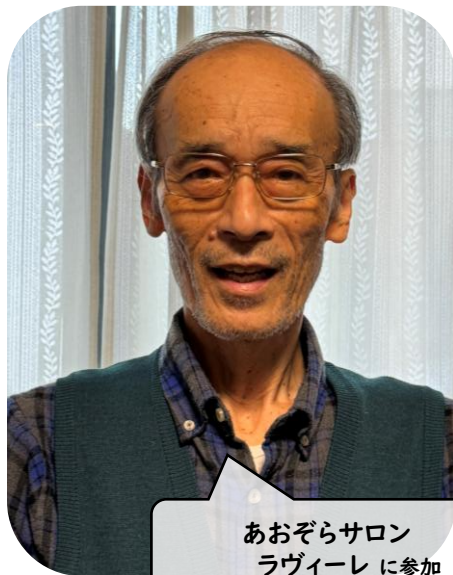
- 1.引っ越してきたばかりで友達がおらず、地域との関わり方に苦手意識がありました。なかなか最初の一步が踏み出せなかった時に、民生委員さんから誘われたのがきっかけです。
- 2.参加するたびに色々なことを教わり、それが楽しみ。とても勉強になり、日々の刺激になっています。参加時は、「何か一つ覚えて帰る」と心がけています。
- 3.毎月2ヶ所のサロン参加は、なによりの楽しみです。勇気が出ないと躊躇されている方もいると思いますが、思い切って、一度、参加してみましよう。その一步で仲間になれる。楽しいと思いますよ!!



憩いの家サロンと  
さくら会に参加

### 岩崎さん (70代)

- 1.会社勤めを終え、これといった趣味が無かったため、この先どう過ごすかを考える時間が増えました。ギターが好きだった事を思い出し、自己流で学び直し。人前でやってみたいという思いが活動に繋がりました。
- 2.「あおぞらサロン ラヴィーレ」は高齢者を対象として、オーラルフレイル予防に関わる健康活動をしています。参加者皆で歌唱する際のギター伴奏が私の役割で、一体感を得た時は特に、最高の幸せを感じています。
- 3.意識し過ぎず、楽しむ事を軸にするといいと思います。「趣味を通じて友達を作る」くらいのイメージが大事。友達が増えると楽しみも増え、健康意識も高まるので、心身ともに充実するかな?…と、期待しています。



あおぞらサロン  
ラヴィーレに参加

### 宮原さん (60代)

- 1.「足を痛めて、このまま家にこもってしまうのか…。こんな私でも何かできるものはないか?楽しんで人の役に立てるものは…」と思っていた時、活動と出会い、素晴らしさを伝えるため始めました。
- 2.絵本は子どもだけでなく、大人も楽しめるものだと知り、おはなしの中で多くの出会いや喜びを発見できたこと。昔ばなしの奥深さにも触れることができ、活動を通して日々さらに元気になっていけるのが嬉しいです。
- 3.読み語りは大人も童心にかえって、自由に心を表現できる楽しみを味わえる活動です。皆さんもぜひご参加ください!活動参加が、外出のきっかけに繋がったら嬉しいです。



ごま おはなし  
キャラバンに参加



# さあ 行ってみよう!!

男性も女性も 参加しやすい活動をご紹介します



開催日:毎週 水曜 13:00~17:00  
場 所:相模が丘コミュニティセンター  
相模が丘3-38-1  
内 容:囲碁、将棋  
費 用:無料

さんごしょう  
サン碁将



開催日:毎週 水曜 10:00~11:30  
場 所:相模が丘コミュニティセンター  
相模が丘3-38-1  
内 容:太極拳  
費 用:月会費 1,000円

相模が丘  
太極拳クラブ



開催日:毎日 火曜 6:15~  
場 所:相模が丘なかよし広場  
相模が丘3-11-28  
内 容:太極拳  
費 用:1回 500円  
(月2回程度 コミセン開催時)

なかよし広場  
太極拳クラブ



開催日:毎週 水曜 10:00~11:30  
場 所:さがみ野こども広場  
さがみ野2-2  
内 容:ラジオ体操、ウォーキング  
費 用:無料

みんなで  
歩こう会



各活動の問い合わせは 046-266-2006

生活支援コーディネーターまで  
お気軽にお問い合わせください!!



開催日:毎週 金曜 9:30~11:30  
場 所:ひばりが丘老人憩いの家  
ひばりが丘1-41-6  
内 容:ゴムバンド使用の運動、おしゃべり  
費 用:無料

### 健康教室



開催日:月曜・火曜・木曜 8:30~11:15  
場 所:ひばりが丘公園  
ひばりが丘1-42  
内 容:ゲートボール  
費 用:無料

### ひばりが丘 ゲートボール



開催日:第3月曜 9:00~9:30  
場 所:すみれ公園  
南栗原6-16-15  
内 容:ラジオ体操 第1・第2  
費 用:無料

### 健康ラジオ体操 すみれ公園



開催日:第1/第2/第4水曜 9:30~12:00  
場 所:栗原コミュニティセンター  
栗原中央3-29-17  
内 容:ミニ講和、体操、マット運動、ゲーム等  
費 用:無料

### フレッシュ 栗原





# さあ 行ってみよう!!

男性も女性も 参加しやすい活動をご紹介します



開催日: 奇数月 第3 木曜/偶数月 第3 水曜  
9:00~12:00  
場 所: 南栗原6-4-36  
内 容: ランチ(500円)、おしゃべり、歌、  
ミニ講座等  
費 用: 協力金 200円

えがわさんち



開催日: 毎週1回(月/火/水 いずれか)  
13:00~16:00  
場 所: かにが沢公園 中央広場  
緑ヶ丘4-23  
内 容: ペタンク(フランス発祥のボールスポーツ)  
費 用: 年会費 2,000円

ペタンク  
専科



開催日: 第3 土曜 10:30~12:00  
場 所: 広野台集会所  
広野台1-11-9  
内 容: 健康体操、コグニサイズ体操等  
費 用: 1回(施設使用料) 100円

広野台集会所  
体操サロン



開催日: 毎月 最終 水曜 16:00~17:00  
場 所: 降矢医院 駐車場  
相武台3-18-51  
内 容: お弁当の提供  
費 用: 無料

みんなの  
食堂



各活動の問い合わせは 046-266-2006  
生活支援コーディネーターまで  
お気軽にお問い合わせください!!



開催日: 第2/第4 木曜 10:00~12:00  
場 所: 入谷老人憩いの家 大和室  
入谷東3-34-16  
内 容: 津軽三味線伴奏での民謡歌唱  
費 用: 無料

しょうようかい  
将謡会



開催日: 第1/第3 木曜 14:00~15:30  
場 所: 県立 座間谷戸山公園 パークセンター  
入谷東1-6-1  
内 容: 谷戸山公園 散策  
費 用: 無料

はつらつ  
ウォーキング



開催日: 日曜 以外 毎日 7:10~8:15  
場 所: 県立 座間谷戸山公園 森の学校  
入谷西3-5952-8  
内 容: 体操、コグニサイズ 等  
費 用: 無料

びしり  
美知利



開催日: 第1 土曜 14:00~15:00  
場 所: 新田宿・四ツ谷コミュニティーセンター  
座間市四ツ谷1026  
内 容: 絵本の読み語り  
費 用: 無料

ざま おはなし  
キャラバン

こちらのQRコードから  
活動の様子を

動画で確認  
頂けます



各活動の問い合わせは 046-266-2006  
生活支援コーディネーターまで  
お気軽にお問い合わせください!!



開催日:第1 火曜 10:00~11:30  
場 所:太陽の家 座間  
座間2-861-1  
内 容:口腔体操(健口体操)、音読 等  
費 用:1クール分(3ヵ月 区切り) 100円

ボイスドリーム  
ざま



開催日:第1 火曜 10:00~11:00  
場 所:座間入谷ハイツつがた集会所  
入谷西5-21-1  
内 容:リズム体操、歌唱、口腔ケア  
費 用:無料

くつがた  
リズム体操



ボランティアセンター  
ボランティアを希望する方へ、  
活動に向けたお手伝いや、  
始めてからのご相談も受けています  
趣味、関心のあることをヒントに  
ボランティア活動を一緒に探しましょう

座間市社協 ボランティアセンター事務局  
TEL:046-266-2002



ファミリー・サポート事業  
未来を担う子供達を地域で育ててみませんか?  
協会会員を募集しています!!  
※定期的に開催する講習の受講(1回)が必要です  
※協力員宅での預かりサポートや送迎など、  
男性会員も広く活躍出来る事業です

座間市社協 ファミリー・サポート事務局  
TEL:046-266-2003



バックナンバー 1号

みんなのまちざま

「男性の地域デビュー!!」

バックナンバー 2号

バックナンバー『みんなのまちざま』は右上のQRコードからお読みいただけます

生活支援コーディネーター(SC)は

高齢者の皆さんが

住み慣れた地域で

いきいきと

生活できるように

関係機関と連携して

皆さんの地域に合った

支え合いの

仕組みづくりや

介護予防につながる

取り組みなどを

推進していきます

気軽に  
おしゃべりしに  
行ける  
場所がほしい

年をとると  
重たい物の  
買い物や  
通院が大変

自分の  
できることで  
地域に  
貢献したい

うちの  
空いている  
部屋を、  
何か活用  
できない？



### SCが目指すまちづくり

- 話合いの場づくり
- 通いの場づくり
- 見守り・声かけ
- ちょっとした困りごとの解決

具体的な地域づくり・しくみづくりを一緒に進めていきましょう



SC紹介ページ

私たち **生活支援コーディネーター(SC)** がみなさんの  
**あったらいいな! やってみたい!** をお手伝いします!!

## 社会福祉法人 座間市社会福祉協議会

〒252-0021 座間市緑ヶ丘1丁目2番1号(サニープレイス座間)内  
電話 046-266-2006 FAX 046-266-2009  
(地域活動係 生活支援コーディネーター 直通)



『みんなのまちざま』をお読み頂き、ありがとうございます。

ひとりでも多くの方の手に届き、地域に繋がるきっかけになれば嬉しいです。

取材にご協力下さった皆さん、どうもありがとうございました。



楽しい地域デビューへ  
レッツゴー!

