

川西の未来を私たちの手で温かく



かわにし「レイト」あつめました。

「いつまでもこの地で安心して暮らしたい」という願いは、みんなの共通の願いです。

いま、川西のあちこちで、その願いをカタチにする素敵な動きが始まっています。

誰かの困りごとを助けるとか、楽しみながら健康をつくるとか、

万が一に備える支え合い活動とか……。

このパンフレットでは、各自治会や団体が取り組んでいる「良い取り組み」を集めました。

「これ、良いな!」「うちでもやってみようか」

ページをめくるたびに、そんなワクワクが広がることを願って。

川西の元気と知恵を、皆様にお届けします。

contents

仁古田・岡のオスス×活動…2 浦野・越戸のオスス×活動…3 藤之木・浦野南団地のオスス×活動…4

小泉・下室賀のオスス×活動…5 上室賀・ひばりヶ丘のオスス×活動…6

川西地域包括支援センター「オレソジカフェ・ひなたぼっこ」、「ワフコイン出前講座」…7

川西地域包括支援センター「かわにし寺子屋」・地域応援隊かわにし…8

花の木薬局・川西医院のオスス×活動…9 地域リハビリテーション活動支援事業マップ…10 上田市社会福祉協議会…12



に古田のオススメ

たのしそうだね

地元のマレットゴルフ場を活用した 世代間交流・健康マレットゴルフ大会



●仁古田自治会では、毎年5月に川西公民館仁古田分館が主催して、健康づくりや介護予防、世代間の交流を目的としたマレットゴルフ大会を開催しています。2001年に仁古田新池マレットゴルフ場(18ホール1,136m)が開設されたことをきっかけに、「せっかく仁古田に出来たマレットゴルフ場をから活用しようよ!」と機運が高まって、毎年恒例イベントとして開催されるようになりました。●コースは森林の中にあり、大会が開催される5月はまさに風薫る季節で、森林浴を楽しみながらコースを回っています。参加者からは、「初心者でも同じチームの皆さんが教えてくれたので楽しくコースを回り終えることが出来た」、「コースは起伏があり、足腰の良い運動になった」、「5月なのでコースからの景観も良く、森林浴も兼ねて楽しくプレー出来た」などの声があります。また、親子で参加することで世代間交流もできているという声もあります。●このマレットゴルフ場は上田市が設置したものであり、この地区の方でも使うことが出来ます。大会などを開催する場合は、事前に上田市公園管理事務所に届け出ることによって占有することが出来ます。また大会の実施要領は川西公民館仁古田分館で作成したものがあり、希望があれば閲覧することも出来ます。



はい!
安心

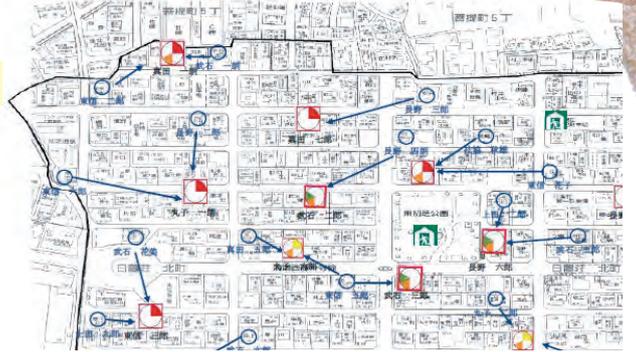


ふれあい支え合いマップを強化した 災害時の安心づくり

あか
岡のオススメ

●岡自治会では、災害があったときの安否確認や避難援助のために、支え合いマップ執行部(社会福祉協議会、民生児童委員、自治会役員など)が年に3回、支え合いマップ(以下:マップ)の見直しを行っています。災害があった際に安否確認や避難援助が必要になる一人暮らしの高齢者や高齢者だけで暮らしている方などの状況は、施設入所や引越、ご逝去などで刻々と変化するため、常に自治会の中で横の連携・連絡を密に取りながらマップの精度の向上に努めています。●この取り組みは上田市社会福祉協議会が主導するマップ作成が元でしたが、2019年の台風19号やコロナ禍を経験する中で、自治会館と併設されている防災センターの機能や地域住民の健康・生命の維持管理能力の向上を目指して強化されました。●執行部からは、「最初は個人情報に触れることへの戸惑いもあったが、次第に住民の方々の【人となり】や住民同士のつながりを知るようになり、より地域を見る目と興行と広がりが出てきて、地域に対する【愛着】のようなものが感じられるようになった」との声があります。またマップへの登録を希望した方々からは、「今回初めてマップの登録を試みた。近所の方々に見守ってもらえている感じで安心できる」、「もともと災害は少ない地域だが、こういう方法で災害があった時に誰かに助けってもらえることが期待できるのは良いことだ」という声があります。

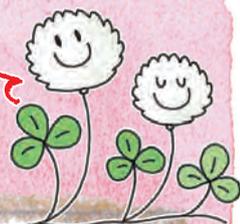
〇〇自治会 住民支え合いマップ (サンプル)



浦野のオススメ

歩いて行かれる場所での 生きがいづくり

きんじょで
うんどうできるって
うれしいね



浦野自治会では、地区内にある集会所を活用して、健康づくりや生きがいづくりのための活動を行っています。浦野公民館では「浦野コスモス会」や「浦野ふれあいクラブ」等の活動が、上町実行組合では「浦野すくぐせサロン」が開催されています。●「浦野コスモス会」と「浦野すくぐせサロン」は、上田市が行う



地域リハビリテーション活動支援事業を活用して、月21回のペースで健康体操を行っています。「浦野ふれあいクラブ」は、上田市が行う高齢者地域サロン設立資金助成事業の補助を受けて、卓球台などの道具を揃えて毎週土曜日に卓球クラブを開催しています。●それぞれ参加者の皆さんからは、「毎回ここに来るのが楽しみ」、「ここに来ると人と会えるのが良い」などの声が聞かれます。「浦野ふれあいクラブ」は、立ち上げ発起人の「歳をとったら家にいちゃダメ」という思いから、年間を通して雨風に関係なく出来て、またケガも少ないスポーツとして、卓球を選びました。

発足当初は月1回の活動だったのですが、今では毎週開催するようになりまし。上町実行組合で行われている「浦野すくぐせサロン」は、特に参加者の平均年齢が高く100歳になる方も参加しています。参加者からは、「浦野公民館までは歩いて行かないけれど、ここなら自分で歩いて来られる」と話がありました。教室が行われる日には、上町実行組合の前にシルバーカーが並びます。



あー！おてきな森



里山整備によるハイキングコースの整備

越戸のオススメ

●越戸自治会には、「上田市わかまち魅力アップ応援事業」を活用して整備したハイキングコースがあります。当初は補助金事業期間(2018年～2022年)の終了と共に実行委員会も解散予定でしたが、事業継続の要望が自治会員から多数寄せられ、それに応える形でボランティアを募り、自治会組織にも組み入れて、現在も継続して里山整備や環境美化に励んでいます。●現在は、「月見堂」への登り口



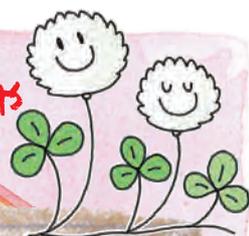
から「月見堂」を経て、切り通し「日向山隧道」に至る日向山の稜線の整備が行われており、ハイキングコースとして親しまれています。整備に関わった里山整備委員は、「浦里小学校の下校途中に道草した日向山の稜線が、ハイキングコースとしてよみがえるのは感慨深いものがある」と話します。今後は、別所温泉の安楽寺東側に至る越戸峠(浦里小学校1・2年生の遠足コース)を整備して気軽に散策できるルートを増やし、地区の魅力アップや利用者の健康増進に貢献したいという構想もあります。●「月見堂」周辺の里山が整備されたことで眺望が良くなり、ハイキングコースが浦里保育園の園児たちのお散歩コースになったり、「川西歩こう会」の皆さんに活用されるなど広がりを見せています。

ふじのまき 藤之木

のオススメ

除雪困難者を救う 自治会主体の「除雪支援隊」

なんと
ありがたや



●藤之木自治会では、高齢者や空き家を対象にした「除雪支援隊」を運営しています。藤之木自治会は高齢化が進んでおり、2016年頃に自治会役員から「降雪時の除雪を各戸任せにしている状況は、いずれ立ち行かなくなる」、「個人に頼りない何らかの方法を考える必要がある」と提案がありました。それを受けた「藤之木あり方検討委員会」が約2年間の検討を行い、2018年7月に臨時総会を開き、自治会員の承認を受けて「除雪支援隊」がスタートしました。●自宅や自宅周

辺の雪をかき除くことが困難な高齢者は、一戸あたり1シーズン3000円を負担することで、除雪支援隊に雪かきをしてもらうことが出来ます。除雪支援隊の責任者は、利用者からの負担金を元手に隊員への謝礼や、除雪機の整備費用を捻出しています。降雪量の多少に関わらず負担金は一律3000円で、シーズン中に降雪がなかった場合は翌年に向けた積立金となります。●除雪機は、住民から1台の提供があり、そちらを活用しています。昨年は少雪だったので除雪支援隊の活動により乗り切ることが出来ましたが大雪のときには人力での除雪は難しく、また、除雪隊員の高齢化も進んでおり、業者への依頼も視野に入れています。



つながりって
ココろがよいね

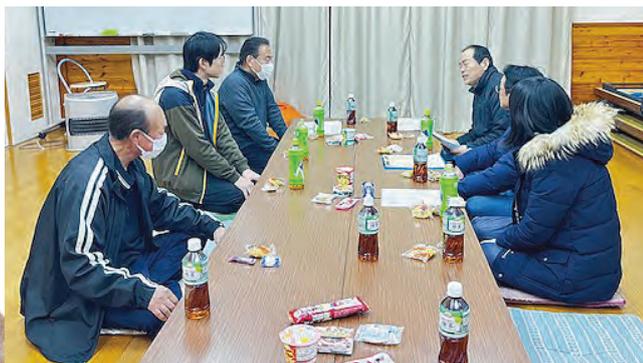


班ごとに企画する 「ふれあい会」による連帯感づくり

うらのみなみだんち 浦野南団地

のオススメ

●浦野南団地自治会では、班ごとに企画する「ふれあい会」や「お楽しみ会」を通じて、ご近所同士の親睦を図っています。浦野南団地は他の自治会と比べて歴史が浅く、昔ながらの付き合いが少なく行事も少ないことから、近所であっても顔が見えない状況でした。「ふれあい会」や「お楽しみ会」は、住民同士のつながりを少しでも育むために始めた取り組みです。●コロナ禍前はお酒を飲んでいましたか、最近はお茶会に移行することで、特に女性の参加者が増えました。女性の参加者



が増えたことで公共施設をきれいに保つという意識が高まったのか、最近ではお楽しみ会ではなく集会所や団地内の清掃をする班が多くなりました。それによって集会所を定期的にきれいにもらえることで役員の掃除の負担も減りました。●また、班で協力して汗を流すことで連帯感が生まれ、お互いの顔が見えることにより班の役員を決めることも円滑に進むようになりました。

自治会諸団体・小学生・中学生 みんなで作る集いの場



●小泉自治会では、2年前から川西小学校を会場とした「小泉祭り」を開催しています。コロナ前まで長らくテニシア上田川西店駐車場で開催されていた「ふれあい広場INコイズミ」を発展的に引き継ぎ、地域の住民が集い、豊かで住み良い地域社会を作るための事業の一つとして2023年に立ち上がりました。自治会と地域の団体サークル等、全ての住民が関わりを持ち、明るく楽しいお祭りを目指すとともに、住民相互の親睦を図ることを目的としています。



●会場は体育館と校庭を使用し、体育館では地元保存会による獅子舞、室賀の里豊年太鼓、第六中学校吹奏楽部および合唱部の演奏、川西小学校金管バンドの演奏、上田市消防団音楽隊による防火演奏、ヒップホップダンスなどの公演が行われ、校庭では小泉自治会内の諸団体や第六中学校の生徒が「飲食物やおもちゃのブース」販売を行います。

●自治会主催のお祭りという性格上、予算面での苦労はありますが、補助金等を有効に活用することで毎年開催していきたいと考えています。第六中学校の生徒の皆さんがブース運営やお手伝いをすることで、社会人第一歩としての成長も感じられています。現在は8月に開催していますが、もう少し涼しい時期に出来ないかという要望も出ています。



コミュニティセンターを活用した 健康教室

●下室賀自治会では、「地域住民の健康づくり、介護予防のための運動習慣を身につける」ことを目的に、下室賀コミュニティセンターを活用して「下室賀体操教室」を開催しています。毎月第2金曜日の10時から11時までの教室で、10数名程度が参加しています。

●この活動は、2016年に上田市が行う「地域リハビリテーション活動支援事業」の助成を受けて、健康推進委員がリーダーとなってスタートしました。講師は、室賀の里の倉島和彦先生（介護予防運動指導員）を迎



えています。参加者からは、「話が上手で体操や脳トレも無理なく行ってくれる」、「ストレッチの方法も教えてくれる」と好評です。この教室は、上田市内に住んでいるおおよそ65歳以上の方であれば、遠方でも参加することが出来ます。会場の下室賀コミュニティセンターは冷暖房が完備されて快適で、駐車場も広く遠方の方でも車で参加しやすいのもポイントです。



訓練しておけば
あわてないわ

高齢化が進む地域における 全住民参加の「住民支え合い制度」

かみむろが
上室賀
のオススメ



●上室賀自治会では、災害時や日頃の見守り体制作りのために「上室賀住民支え合い委員会」を立ち上げて、年に2回の要支援者の名簿更新や安全確認訓練を行っています。●立ち上げ当時(2012年)の上室賀自治会は高齢化率が39%、4つの集落のうち1つは52%にもなっており、支援を必要とする方が年々増加していました。一

方で、コミュニケーションが年々低下し、支え合いの精神も希薄化していました。そんな状況の中、災害時や日常の見守りの体制、支援隊組織を整えるために「上室賀住民支え合い委員会」が立ち上がりました。●支援隊組織は総勢約120人(伍長33人、部落会長11人、部落役員40人、自治会役員15人、消防隊員20人)で、訓練の際には全員が役職名の入ったジャンパーを着用します。役職ごとにジャンパーの色も違い、それぞれの役割が分かるようになっています。訓練は、黄色のジャンパーを着た伍長が要支援者宅を一斉に訪問して様子を確認し、結果を本部に報告するという流れで行われています。伍長は毎年替わるため、5年程度で一回りし、全戸が支援隊組織に関わることが出来ます。●2012年の立ち上げから13年となり、訓練も今年で26回を数えました。立ち上げに携わった当時の自治会長(西澤留男氏)は、「向こう三軒両隣の絆の精神で未来永劫続けて欲しい」と想いを語ってくれました。また要支援者からは「とてもありがたい制度で、心強く安心してきて感謝しています」という言葉がありました。

あか ひばりヶ丘

のオススメ

地域住民のための 健康づくり、交流の場づくり

ビバビバお茶会も
たのしみ!



●ひばりヶ丘自治会では、地域住民の健康づくりや交流の場づくりとして、ひばりヶ丘生活改善センターを活用して「ひばりヶ丘ビバ・ビバ体操」を開催しています。毎月第1木曜日の10時から1時間、健康運動指導士を講師に迎えて、軽い体操やストレッチ体操の指導を受けています。また、終了後には茶話会を行ってお互いの健康状態や地域の情報交換なども行っています。

●この活動は、2016年にひばりヶ丘社会福祉協議会が、上田市の行う「地域リハビリテーション活動支援事業」を活用して立ち上げ、今年で10年目になります。主催者からは「ビバ・ビバ体操を通じて、多くの地域住民に健康維持と介護予防のための運動習慣を広げるために続けていきたい」、「この活動を通して同じ地域に住む人々との交流を深めていきたい」とお話がありました。また、参加者からは「普段の暮らしの中でケガの予防になり、身体が柔軟になった気がする」、「終わった後の茶話会で地域の様子が聞けて、良い交流の場になっている」とお話がありました。



川西地域 包括支援センター

オレンジカフェ「ひなたぼっこ」

認知症になっても暮らし続けられる地域づくりのためのカフェ

川西地域包括支援センターでは、認知症になっても安心して暮らし続けられる地域づくりの一環として、オレンジカフェ「ひなたぼっこ」を開催しています。毎月第3木曜日の13時30分から15時頃まで、川西地域包括支援センターを会場に、ミニ学習会やカフェタイム(交流会)などを行っています。参加費はおひとり100円(珈琲・お茶菓子代)です。

以前は「認知症家族の会」として小規模に開催していましたが、時代の流れとともに「認知症は誰がかかってもおかしくない病気」となったことを受け、今は「認知症になった方」、「介護している家族の方」、「過去に介護を経験したことがある方」、「予防したいと考えている方」など認知症に関心のある方であればどなたでもご参加いただけるオープンな場として開催しています。

話題は認知症の話題に限らず、「人と会って話ができる場所」として出かけてもらえると嬉しいです。いずれは、今参加している方が認知症になったとしても参加し続けられる場所になっていくと良いなと思っています。参加してみたいという方は、川西地域包括支援センターまで電話にてお申し込みください。

(電話) 0268-26-1172



「ワンコイン出前講座」

川西地域 包括支援センター

川西地域で活躍する医療や福祉の専門職による地域貢献活動

川西地域には、多くの健康や福祉についての知識を持った専門職が活躍しています。「ワンコイン出前講座」は、そんな医療や福祉の専門職が地域貢献活動の一環として、住民の皆さんの集まりの場に出向いて講座を行う出張講座です。「脳トレ」や「健康体操」、「お口の健康」や「福祉用具の体験会」、「薬の飲み方」や「認知症サポーター養成講座」など、メニューは全部で22講座を用意

しています。講座にかかる費用は500円(ワンコイン)です。

同じ地域で頑張っている健康や福祉の専門家を知ってもらう機会として、ぜひ活用していただきたいです。出前講座を希望する場合は、川西地域包括支援センター(事務局)まで電話にてご相談ください。

(電話) 0268-26-1172



川西地域 包括支援センター

かわにし寺子屋

歳をとることで感じる疑問や心配ごとと一緒に解決

川西地域包括支援センターでは、歳をとることで感じる疑問や心配ごとについて学ぶ場として「かわにし寺子屋」を開催しています。毎年8月～3月の第4火曜日の13時30分から15時頃まで、川西地域包括支援センターを会場に、ミニ学習会や交流会を行っています。参加費はおひとり100円です。この川西地域で歳を重ねる中で、気になることや心配ごとはありませんか？

- ◆「介護施設って、どうやったら入れるの？ お金はいくらかかるの？」
- ◆「運転免許を返そうと思うけど、どうやって準備したら良いの？」
- ◆「歳をとったらどんな食生活をしたら良いの？」
- ◆「ひとり暮らしだけど、急に具合が悪くなった時にはどうやって助けを求めたら良いの？」

など、将来の不安や疑問は尽きないと思います。かわにし寺子屋は、そんな

歳を重ねるにあたっての不安や疑問についてみんなで学ぶ場です。

この川西地域で安心して歳を重ねられるように、気になることや心配ごとについて一緒に学んでみませんか？参加してみたいという方は、川西地域包括支援センターまで電話にてお申し込みください。〔電話〕0268-26-1172



支え合いの輪が広がる 川西地域の新たな取り組み



地域応援隊 かわにし

川西地域で2025年に立ち上がった「地域応援隊かわにし」は、労協うえだ川西支部が母体となって発足した任意団体です。高齢者の移動支援、草刈り・草取り、除雪、掃

除など、地域住民の困りごとに寄り添う活動を展開しています。少子高齢化の進行による介護施設の撤退やホームヘルパー不足が深刻化する中、特に要支援レベルの軽度な支援ニーズに応える貴重な存在として注目されています。◆

メンバーは発起人の同級生のつながりで集まりました。メンバーの皆さんは「地域で貢献できることがあれば」、「父親が運転免許の返納をきっかけに活動範囲が狭くなってしまったことから、移動支援の必要性を実感している」、「運送会社での経験を地域の為に活かしたい」と参加の動機を語ってくれました。また社会福祉協議会での活動を経験した

メンバーもあり、「この活動と共鳴するものがあつた」と参加を決意してくれました。◆この活動は単なるボランティア活動ではなく、「お互いさまの相互支援」の精神を大切にしていると、発起人は語ります。元気なうちに会員になって支援する側として活動し、将来自分が支援を必要とするようになったら、今度は支援を受ける側になる。今日の支援者が、明日の利用者になる——そんな循環を目指しています。「安心の保険として入会したい」という声も寄せられており、地域の支え合いの輪は着実に広がりつつあります。発起人は、今後も仲間を増やして川西地域全体に支援の手を広げていきたいと抱負を語ってくれました。◆支援を受ける際には1時間あたり1000円と年会費(1000円)がかかります。「支援を受けたい」、「支援者になりたい」という方は地域応援隊かわにし事務局までご連絡ください。〔電話〕090-8253-9691



花の木薬局

病気の時だけでなく健康な時にも「らくがき黒板」薬局に出かけて欲しい!

こんなこと
やっています



花の木薬局の駐車場には「誰でもらくがきOK」の黒板が設置されています。黒板が設置されてからは、近所の保育園児や小学生、中学校の美術部員などが度々らくがきに訪れています。いつでも「らくがきOK」なので、気が付いたら大作が出来上がっていることもあり、薬局では「バンクシー」と呼んで楽しみにしているようです。



建て替え前の薬局

この活動は、「子供が薬局に来るのはいつも具合が悪いときだが、健康な時にも来てもらいたい。」という薬剤師の思いから始まりました。以前は薬局の窓ガラスにらくがきをする「らくがきパーティー」として行っていましたが、薬局の建て替えに伴って専用の黒板が設置されました。

薬局からは、「黒板のところにチョークが置いてあるので、どなたでもご自由にお書きください」、「らくがきだけではなく、薬局を身近に感じてもらえるといいなと思っています」とお話がありました。



こんなこと
やっています

「クラシ・エール川西」

川西医院

医療機関の待合室を活用し誰でも参加できる健康教室



川西医院では、診療所の待合室のスペースを活用して、介護予防のための運動教室「クラシ・エール川西」を独自に開催しています。理事長(鈴木久美子医師)が「医療法人として、地域貢献をしたい」と考えたこと、またスタッフにも「地域の皆さんに施設のことを知ってもらいたい」という思いがあったことがきっかけとなり、2022年5月に活動がスタートしました。

現在は毎月200名を超える参加者がおり、1日に平均して50名~60名の参加者がいます。

◆1クール45分の教室で、参加費は1回300円です。回数の制限などはありません。1日に7クールの教室が開催されており、好きな時間に参加することが出来るのもポイントです。週に2~3回参加する方が多く、中には毎日来る人もいます。◆参加者からは、「参加したことで施設のことを知ることができた」、「歳をとったときに、こういう施設がサポートしてくれるんだなということが分かって、安心すると共に将来への希望が持てた」と感想が聞かれました。またスタッフからも、「参加している方々の中から、施設のボランティアをしてくれる方や、施設内で行っている健康教室のリーダーになってくれる方が出てきた」、「この活動だけで終わらず、地域活動に広がっていくことで生きがいづくりにつながっていくといいなと思っています」と広がり期待する思いが聞かれました。◆参加を希望する方は電話にてお問い合わせください。(電話) 0268-38-2811



『歩いて行ける!』身近な場所で健康づくりをしませんか?
『地域リハビリテーション活動支援事業』
 お住まいの地区の集会所など、歩いて行かれる場所で月に1回1時間、健康体操や脳トレなど、介護予防のための指導を受けることができます!
 (講師は上田市より派遣されます)
対象者: 上田市にお住まいで、おおむね65歳以上の方(65歳以下の方の参加もOK)
 身の回りのことが自分でできて、自分で会場まで来ることが出来る方
※ 事前の申し込みは不要です。直接会場までお越しください。
 ※ お住まいの地区以外の会場への参加も可能です。

参加費
無料

各会場の日程を確認したい方は、お手持ちのスマートフォンでこちらのQRコードをお読みください。



お問合せは **川西地域包括支援センター** (電話: 26-1172) まで

上田市社会福祉協議会 では、さまざまな事業を行っています。

どこに相談したら良いかわからないというときは、

TEL **0268-27-2025** まで、お気軽にお問い合わせください。

結婚したい

- ▶ お相手探し
- ▶ お見合いの調整

ボランティア

- ▶ 人の役に立ちたい
- ▶ ボランティアを頼みたい
- ▶ 地域で踊りなどの披露
- ▶ 災害救援ボランティア

地域づくり 生きがいづくり

- ▶ 地域でのふれあい活動
- ▶ 住民支え合いマップ
- ▶ レクリエーション用品を借りたい
- ▶ 高齢者のクラブ活動

子育て

- ▶ 子どもの預かり
- ▶ 子どもの遊び場
- ▶ 放課後の居場所
- ▶ 子ども服を譲りたい
譲ってほしい



どなたでも

- ▶ 心配ごと相談
- ▶ 法律相談
- ▶ 生活に困っている
- ▶ ひきこもりで悩んでいる
- ▶ 仕事が見つからない

高齢の方 障がいのある方

- ▶ 日常生活のお手伝い
- ▶ 福祉サービスの利用や
お金の管理のお手伝い
- ▶ 介護の相談

ご相談は無料です。
秘密は守ります。

詳しくは「上田市社協」で検索！



社協ホームページ

社会福祉法人 上田市社会福祉協議会 〒386-0012 上田市中央 3-5-1 (上田市ふれあい福祉センター内)

編集後記

今年度の川西まちづくり委員会健康福祉部会では、健康福祉に関する「地域のお宝」にスポットを当てました。少子高齢化が進む川西地域ですが、それぞれの地区で健康づくりや介護予防、隣近所での支え合いや世代間の交流など様々な活動が行われています。これらの活動をぜひ多くの皆さんに知ってもらいたいという思いから、部会員の皆さんと協力して取材を行い、本書を作成しました。

私たちの住む地域にある宝物を再確認するとともに、お隣同士の地区の持っているアイデアを知る機会になれば幸いです。

川西地域包括支援センター 所長 生活支援コーディネーター 蒲生 俊宣

