

# 仲間づくり、 支え合いの活動の紹介

日頃の暮らしや生活の中で、自身でも気づかないうちに仲間づくりや支え合いの活動に参加しているのかもしれない。そんなちょっとした、様々な集いの場に参加してみませんか？



## 習字の会

活動場所：北大塩公民館  
活動日：月1回



どのような活動をしているのですか？

習字を約20年行っています。以前の先生が亡くなって「他には行けない、ここで続けたい」という思いで、参加者の中から指導者を出して自学自習の考えで続けています。一年のうち6回は楷書、もう6回は行書を書いています。作品は毎年10月に「コミュニティまつり」に展示しています。見ていただいた方から「感銘を受けた」と言われることもあり、はげみになっています。

この活動のよいところは？

「公民館なので歩いて来れる」「年齢に関係なくできる」「自分の作品で掛け軸を作るという、目標ができた」「気安く集まれる雰囲気がいい」「ここに来るようになって仲間が増えた」「普段ひとり暮らしなので会えるのが楽しみ」

今後は？

仲間との交流を深めながら、上達を目指していきたいです。



## 寺カフェ

活動場所：泉長寺(金沢)  
活動日：月1回



どのような活動をしているのですか？

「お寺を使って地域のために何かできないか」「楽しみながら地域のためになることをしたい」などと思い、活動しています。着物のハギレを使った手乗り地蔵や兜などを作っています。できた作品は自分達の家飾りや、地域の祭りやバザーで販売もして、売り上げ金を保育園や小学校に寄付しています。原村からの参加者もいます。

参加しての感想は？

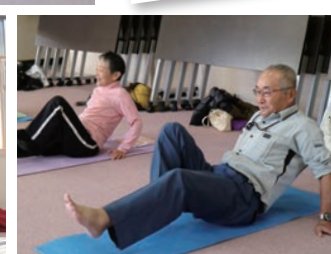
「ものを作るのが好きで、形になっていくことが楽しい」「一人で作るより、見せ合ったり教えあったりしながら作るのがいい」「ここでみんなで作るのが楽しいので続けられる」「講師から直接教えてもらえるのがいい」

今後は？

お出掛けの場で楽しみながら作品を作り、自分達と地域のためになる活動を続けていきたいです。

## ストレッチ体操の会

活動場所：湖東地区コミュニティセンター  
活動日：週1回(火曜日)



どのような活動をしているのですか？

毎週1回、ラジオ体操や、トレッキング同好会でのストレッチ体操を約1時間行っています。会費はなく、強要せず自由に来られています。年齢の制限はなく、泉野、豊平など様々な地区からの参加者がいます。

この活動をしての変化は？

「ストレス発散になる」「柔軟性やバランス感覚がよくなった気がする」「体が硬かったが柔らかくなり、ケガが減った気がする」「歩きやすくなり歩幅が広がった」

体操の他にしていることや、今後は？

体操の後にみんなで話したり、別の日にカラオケに行ったりして、親睦を深めています。県外から移住して「ここで新しい仲間が増えたいし、運動もできて楽しい」という参加者もいます。これからも健康維持や体力づくりのために、みんなで楽しくストレッチを行っていききたいです。

## 穴倉運営委員会

活動場所：穴倉(泉野)  
活動日：冬期間(12月～3月)



穴倉とは？また、どのような活動をしているのですか？

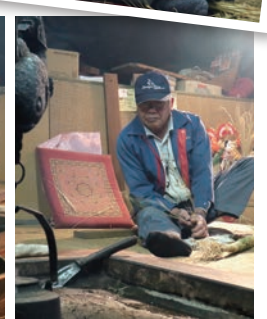
穴倉はかやぶき屋根が特徴の、昔の作業場兼社交場のような場所です。中央には囲炉裏があります。毎年12月初旬から3月中旬頃まで、地域の皆さんが囲炉裏を囲んで、わら細工や布草履、びくなどを作っています。教えて欲しいという方も多く、しめ縄づくりや布草履づくりなどの体験も行っています。

この活動のよいところは？

「囲炉裏を囲んで作業をしながら、お茶を飲んだり世間話しをするのが楽しい」「物を作るだけでなく、みんなと話すのが楽しくて、時間があっという間に過ぎる」「近所の情報交換ができる」

今後は？

幅広い人に興味を持ってもらい、後世に伝えていけたらいいと思います。



## メリーパークのベンチ

活動場所：メリーパーク(宮川)

どのような集まりなのですか？

メリーパークの待ち合いのベンチには、買い物終わりにバスを待つ人や一休みする人たちが自然と集まっておしゃべりをしています。宮川地区の買い物バスの利用日は、特ににぎわっています。

参加しての感想は？

「買い物だけでなく、みなさんと話ができ楽しい」「みなさんに会えるのが楽しみ、しばらく顔を見ないと心配になる」「ここで知り合って仲良くなった人もいます」「メリーパークではバスの利用者以外の方とも交流ができてよい」

店舗の方にお聞きします、どのように感じていますか？

和気あいあいと楽しそうに会話が繰り広げられています。ここでリフレッシュしていただいて、笑顔で元気に暮らしてほしいです。

