



# わかまつサロン

インタビュー 町内会長：平岩

サロンスタッフ：片山、田邊、貞野

大元学区情報	世帯数	8,030 世帯	人口	16,737 人	高齢化率	16.9%
--------	-----	----------	----	----------	------	-------

## ■活動のきっかけ

＜わかまつサロン・カフェについて＞

少子高齢化が進む中、高齢者が気軽に集えて皆とつながることができ、生きがいを感じられるサロンの必要性を感じ、老人クラブ「若松クラブ」が母体となって、平成25年2月5日にわかまつサロンが始まりました。「一人暮らしでも通いの場があることで安心できる」、「堅苦しい活動内容ではなく、気軽に皆が参加できることをする」、そんなことを心がけ、今では30名ほどの人が笑顔で集う、明るい通いの場となりました。令和元年6月から、より気軽に参加できる「わかまつカフェ」も始めました。

＜困りごと支援について＞

平成30年に行われた「生活支援サポーター養成講座」にスタッフが参加した際に「助け合いカードゲーム」を体験し、サロンの中でもちょっとした困りごとを解決できないかと考えました。そこで、そのゲームをアレンジし、参加者の「困っていること」や「助けてほしいこと」を具体的に書きだし、参加者も含めて助けてくれる人を募ったのが発端で、今では年間150件以上の困りごとを解決。サロン内だけでなく「町内全体に支え合いの輪を広げよう！」と取り組んでいます。

「笑顔力」の芽を育て、これからの地域を支え合える「人間力」へとつながるサロンを目指し、活動しています。



## ■活動内容

＜わかまつサロンについて（特別な催し）＞

春…（お花見会）大元中央公園に出かけ、歌を歌ったりゲームをしたり、桜の木の下、皆で食べるお弁当は格別です。

夏…（町内夏祭り）毎年開かれる町内の夏祭りに参加。バザーや子ども達と楽しむゲームを行っています。世代間交流にもなります。

冬…（クリスマス会）クリスマスやお正月飾りを作ります。ボランティアで寸劇も上演しました。

＜わかまつカフェについて＞

開催場所が公会堂の2階なので、階段を上がれないため参加できないという声がありました。そのため、町内の災害時避難場所でもある元柳本外科医院内のスペースを借りて、お茶を飲みながらお喋りを楽しむ「わかまつカフェ」を始めました。



←夕涼み会



←わかまつカフェ

＜昨年度から…＞

突然現れた「新型コロナウイルス感染症」には今も悩まされています。しかし、コロナ禍であることを理由につながりを途切れさせるわけにはいかないと思い、6月から計5回「わかまつサロン・夕涼み会」を西古松東公園にて実施しました。

令和3年度から、サロンは西古松西本町公会堂で2日に分散し、様子を見ながら再開。カフェは会場が狭いため休止しています。

＜困りごと支援＞

助け合いの仕組みを考える中で、わかまつサロン独自の「助け合いチケット」を作成しました。まず困りごとがある人は5枚綴のチケット（1,000円分）をサロンから購入します。困りごとが解決すれば、チケットにサインし、助けてくれた人に手渡します。サイン入りのチケットを受け取ったボランティアは、困りごとを解消しましたと伝える意味

で、チケットをサロンに提出します。

内容や時間に縛りは無く、活動者に渡すチケットの枚数も明確には決めていません。依頼者の感謝の気持ちで決めることができます。チケットの代金は全て、サロンの運営費として使われています。

⇒「無料で助けてもらうのは気が引ける」「お金はいくら払えばいいかわからない」という、助けてもらう側の不安と、「こんなことでお礼をもらうとかえって申し訳ない」といった助ける側のジレンマを解消しています。



### ■活動の効果

<困りごと支援>

【依頼した人の声】助け合いチケットを4枚利用して、照明器具の修理や庭木の枝を切る作業を頼みました。チケットを使うことで気軽に安心して頼めました。(94歳女性)

【依頼を受けた人の声】

4月から5回(2時間/1回)ほど、近所の高齢の方の見守りを行い、依頼された方から感謝されました。チケット購入の代金は、サロンの運営に還元されるので、今後のサロン活動を充実させるためのお金になると思うと嬉しくなります。(67歳女性)



助け合い活動をすることで、今まであまり話をしたことが無い人と、身近になることができます。自分では難しいことがあり、誰に頼んだら良いかわからない時は、気軽に利用して欲しいです。(69歳男性)

また、困りごと支援をしていたボランティアが、体調をくずした時に助けてもらう側になったこともあります。いつもと逆の立場になり、改めて助け合うことの大切さを感じました。

### ■工夫していること

- ・名札を作成しています。名前が分かることで互いの顔と名前がつながり、より親しくなっています。
- ・直接お金のやり取りをするのではなく、チケット制にしています。

### ■参加者

町内及び近隣の65歳以上の方ならどなたでも参加できます。参加者としてだけでなく通いの場・困りごと支援のボランティアとしても活動しています。

### ■場所・開催時間・利用料金

開催場所：西古松西本町公会堂

開催時間：毎月第1火曜日・水曜日 10:00~11:30  
(1月、8月はお休み)

参加費：1回100円

(コロナ禍のため、しばらく参加費無料)

※当日参加可で、予約や申し込みは不要です。

### ■運営費

- ・助け合いチケットの収益
- ・町内会や地区社会福祉協議会、岡山市社会福祉協議会からの助成金

### ■ネットワーク

町内会／若松老人クラブ／大元公民館／地域支援ネットワーク (エイエイOH!モット)

### ■今後取り組もうとする方に伝えたいこと

わかまつサロン独自の「顔の見える支え合い活動」を目標に、まず自分たちが出来ることから始めました。無理せず、楽しくできる助け合いを続けながら、町内会と連携することで、次世代を担う若者にも参加してもらい、「向こう三軒両隣」の助け合いが、ごく自然に出来るようになればと思っています。



2019年に実施した夏祭り  
町内夏祭りこそ3世代交流の場です!!