



松ガ丘  
会館で月2  
回開催の「健  
康クラブ」主  
宰は田中紀美  
子さん。もう  
30年にもなる。驚くのは分刻みでお手玉やスカーフ、スティックなどを駆使した異なる体操が淀みなく繰り広げられる。準備体操、ラジオ体操も含めると1時間半、笑顔とおしゃべりしながらの進行がよいとは異口同音の会員の声。長続きのコツは「掃除や会計・おやつ係が当番制になっていてみんなが運営していること」と田中さん。

### 継続は役割分担

誰もが  
気軽に立ち寄る『ふれあいサロン』  
毎週水曜日から 10時から夕方5時まで開催。会場のふじが丘自治会館にはお茶菓子が用意され、サークル活動や昼食会、おしゃべりを楽しむ人、学校から帰ってきた子どもなどいろいろな人が利用する。「届出避難所でもある自治会館を平時から気軽に利用することで、子どもたちが災害時に避難しやすくなってほしい。」(主催者談)



サニアクラブも  
サロンに参加

### 大人も子どももリフレッシュ

雲雀丘山手自治会親子ひろばは未就学児までのお子様と保護者をメインにした集いの場。大人はインストラクター指導の下、ヨガでリフレッシュ。その間、子どもたちはスタッフと民生委員に見守られ、時には喧嘩しつつも元気に遊ぶ。毎週木曜日10時から12時、生成父母の家に開催。夏は水遊びなどの催しも企画中。



### 緑の下で 淹れたて珈琲

万年坂の地蔵小屋が完成して1年。月いちでカフェが開かれている。主は立山智美さん。水が運びこまれテントが立ちイスを配置すれば開店準備OK。早々に常連さんが集まってくる。次々と入るオーダーを楽しそうにこなす立山さん。そもそも、誰かしない?という呼びかけに「カフェを開くのが夢だったので」と応じたそう。構えも運営もオープン。スタッフも



### 音楽も お酒も主役!

「大きな音で聞きたい」「いいスピーカーで聞きたい」「CDにはない音のよさを味わいたい」...そんなレコードオタクが集まり、レコード観賞と好きなお酒を皆で持ち寄って気軽にしゃべるバーが一緒になって生まれた長尾台自治会館のレコードバー。世話役の三島基道さんが丁寧にレコードを扱い、寄付されたスピーカーを選び古い貴重なレコードが流れる。テーブルは既に宴会状態!!

# つながる輪!! 広がる輪!!

地域で繰り広げられているさまざまな活動。動機ややり方、集まり方は多種多様。そこに笑顔が生まれています。始めることにはちょっぴり勇気が必要、でも続けていくことであらたなエネルギーが生まれるよう。参加することにも意義があります。貴方はどんなつながりをつくりませんか?

### 横つながりで安否確認!

「安否確認を自分たちでやろうよ」雲雀丘中腹の馴染み6人の発起人で2016年に始まった「木陰サロン」。その時々思いつくままに近辺の方に呼びかけ方式。介護保険や救急車などの社会資源について学んだり、落語を聞いたり住職の講話を伺ったりの硬軟交えたテーマ。素晴らしいのはコロナ

禍の間の交換日記。それぞれが想いを気ままに書いて回覧。このノートを読ませてもらってメンバーとして参加した人もいる。まさに安否確認の真髄。



### 一人で 悩まずに...

13年目を迎えた6地区で運営する子育て支援の拠点「ひばり子ども館」。「不安そうな顔で来られた方が、帰る頃には笑顔になっているのが嬉しい」とスタッフ。「自由来館より予約の方が参加しやすい方もいるから」と様々な相談やイベントを用意して来館の機会を作っている。メニューは増えるばかり。



### 体操もおしゃべりも

花屋敷荘園自治会館で週一開催の「100歳体操」は6年前から行なっているが、今年4月から「サロン活動」も加わった。体操の後、残れる人達でおしゃべりを楽しんでいる。「気軽に皆が楽しめる場作りを」とお世話役。ビデオに添って体操した後、新たな気づきや情報交換でコミュニケーションにも繋がっている。今後は出前講座、きずきの森への散歩や皆で楽しめるような企画運営をしたいと。



### 地域交流の場となる 行事が再開

新型コロナによる行動制限が緩和されたことから行事を大幅に再開した雲雀丘3丁目自治会。上半期は6月防犯講習会、7月映画観賞会、8月ラジオ体操とイベントが目白押しだ。急斜面に町域が広がる当地区では、お年寄りが参加するイベントにタクシー送迎を準備するなど、誰もが参加しやすくなる工夫をしている。

