

ごかしょう

つど

集いいね



2024

[INDEX]



ただいまおかえり食堂（五個荘小幡町）

—ボランティア奏(かなみ)—



コミカフェ GOO！（五個荘小幡町）

—コミカフェ GOO！—



コミュニティ食堂てんびんの里みなみ（五個荘川並町）

—コミュニティ食堂てんびんの里みなみ実行委員会—



きいとサロン&カフェ（五個荘山本町）

—社会福祉法人 六心会—

つど



TEL 090-7872-0379 (代表: 奈藤さん)



2

メニューは、カレーとスパゲティサラダとミニデザート。参加した子どもとお母さんの「いただきます」の声で、みんなで食べ始める。少し遅れてやってきた子どもたちも大歓迎。

オープンの日は、初日の参加者は、乳児1人、幼児8人、小学生11人、中学生10人、大人25人、スタッフ9人の64人が参加した。この日以降、「ただいまおかえり食堂」は月1回、休みなく開催されている。4月から9月までは、水曜日の16時頃から受付を開始して、18時頃には「閉店」する。10月から3月は土、日曜、祝日のいずれかの11時30分頃から13時頃まで。10月から昼間に開催するのは、日没時間が早くなるからである。

メニューはカレーが定番。そこに、ご寄付の野菜等を使ったサラダとプチゼリー等のミニデザートが添えられる。



<応援>

「ただいまおかえり食堂」の運営を応援するのは、五個荘地区社協の役員である民生委員・児童委員や、五個荘One's指導者連協の代表者、市社協の五個荘地区担当職員である。

五個荘地区社協では、事業計画に「コミュニティ食堂（子ども食堂）への応援」を掲げていて、先行する「コミュニティ食堂てんびんの里みなみ」同様、運営費を助成してくださっていて、参加している役員は、会場の準備や後片付け等の運営支援も担っている。そして、地域の方々が寄付して下さる野菜等の食材も大きな援けである。訪問した日には、五個荘北町屋町にオープンした「C O C C i ドーナツ」様から、デザートにドーナツが贈られた。カレーとサラダ、ドーナツでお腹いっぱいになった。



<集いいね！>

オープンして2年目となる「ただいまおかえり食堂」。毎回、60人を超える人たちが集う、まさにコミュニティ食堂となった。

開催日には、五個荘コミュニティセンターの玄関先にのぼり旗が掲げられている。「ただいまおかえり食堂」ののぼりをみかけたら、ぜひ、お立ち寄りを。

<VOICE—訪問した委員から>

★たくさん子ども達が参加していて驚きました。そして、スタッフの皆さんのいろんなご努力に感動しました。地域の方々からもご寄付があり、こうした地域の皆さんのご協力とスタッフの皆さんのご努力によって地域で場が創られ、続けられていることは、大変有難いことだと思います。

★若いお母さんたちが、お互いに話をする中で知り合い、友達になっていく。そして、スタッフに料理方法を教えてもらったり、ちょっとした子育ての相談をしたり、人と人が繋がる場になっていると思いました。

ごかしょう

つど

集いいね



コミカフェGOO! (五個荘小幡町)



【代表】

細居悦子さん

【主会場】

五個荘コミュニティセンター
(東近江市五個荘小幡町 318)

【開店日】

毎月5日、15日、25日(5のつく日)
第4金曜日は難病応援センターで開催

【料金】コーヒー:100円

デザートセット:300円



五個荘コミュニティセンター

<コミカフェGOO!>

「コミカフェGOO!」は、暮らしの身近な場所で気軽に集う場を作ろうと、五個荘コミュニティセンターを主会場に有志の方々が開催しているコミュニティカフェである。

現在、毎月5のつく日の10時から15時に開店している。毎月第4金曜日は、五個荘コミュニティセンター隣の難病応援センターのカフェスペースで出張開催している。



<癒し絵体験教室>

令和6(2024)年9月27日(金)に、「コミカフェGOO!」のメンバーでもある大橋久子さんによる「癒し絵体験教室」が開催された。※

大橋さんが書き溜めている、ハガキサイズ、A4サイズと様々なサイズの、様々な見本の絵の中から、作品のモデルとなる絵を



※「癒し絵体験教室」は五個荘地区住民福祉会議でも令和5年3月19日(日)に五個荘コミュニティセンターで開催した。その様子は「『心和ませる“癒し絵”体験教室』開催」というブログ記事で紹介している。

を選ぶ。そして、使う筆ペンを選び、大橋さんのアドバイスを受
けながら、ぐっと集中して、時にお互いの進み具合を見比べて話を
しながら「癒し絵」を描いていく。そして彩色して完成。

完成後には、ドリンクとデザートで語らい合いながら、ドリンク
とデザートをいただく。

難病応援センターのゆったりとしたカフェスペースで、癒し絵と
コーヒーで心が和やかになる。まさに“癒し”空間であった。



<お茶っパーク>

11月25日(月)は、「お茶っパーク」を開催。

五個荘コミュニティセンターのエントランスホールで、折り紙や
小物づくり等のワークショップが不定期開催される。

この日は「寄せ植え」を開催。開始早々の午前10時にはエントラ
ンスホールに用意された席は、満席状態であった。ずらりと並べられ
た果肉植物を数種類選び、寄せ植え用の器を選び、土を入れて寄せ植
えをする。「コミカフェGOO!」のメンバーは、寄せ植えを担当す
るメンバーとカフェを運営するメンバーで役割分担をして「お茶っ
パーク」を運営する。

五個荘地区住民福祉会議の委員も体験参加。可愛い作品が出来上
がった。今回初めて参加した方がいた。少し不安な気持ちで参加し
たが、スタッフや他の参加者と話しながら寄せ植えを楽しめたとい
う。「来てよかった」と話す参加者の笑顔が印象的であった。

果肉植物は代表の細居さんが数か月をかけて育て、装飾用のドン
グリはコミュニティセンター職員が手作りする。お互いの協力で優し
い空間が創り出される。



<集いいね!>

「コミカフェGOO!」は、フットワークが軽い。難病応援センタ
ーのカフェや五個荘桜まつり等のイベントに「お出かけ」して、そ
こでコラボすることによって、人が集う場をつくり、人と人とのつ
ながりを作る。

「コミカフェGOO!」の行くところには人の輪が生まれる。

五個荘の集いの場づくりには欠かせない存在である。

<VOICEー訪問した委員から>

- ★「お茶っパーク」を開催するために、多くの時間と手間をかけられていると思います。その気持ち
がとても嬉しいと感じました。
- ★初めての人でも楽しめる工夫がいろいろとされていました。テーブルの上で寄せ植えをするので、
車いすの方でも参加しやすいし、出来上がった達成感も感じますね。
- ★初めて出会う方ばかりでしたが、「それいいですね」と話をしながらできたのが良かったです。完
成品を見せ合って、仲良くなりました。



コミュニティ食堂てんびんの里みなみ（五個荘川並町）



【運営者】

コミュニティ食堂てんびんの里みなみ
実行委員会

【開催場所】

結神社（東近江市五個荘川並町）

【開催日】

月1回（12月～2月は冬季休止）
※月によって変わります。

【参加費】

100円

【連絡先】

TEL 0748-48-8080（養護老人ホームきぬがさ）
TEL 0748-48-5000（特養清水苑）



<経過>

「コミュニティ食堂てんびんの里みなみ」は、平成30年6月に開始された五個荘地区で最初のコミュニティ食堂である。子どもに限定せず集える場にと「コミュニティ食堂」とし、「てんびんの里」に五個荘らしさを、「みなみ」には五個荘地区の東と北地区にも広がってほしいという想いを込めた。

運営は実行委員会方式である。現在、五個荘地区社協の役員有志、民生委員・児童委員（五個荘川並町、五個荘石塚町）、五個荘川並町の健康推進員と健康推進員OB、個人ボランティア、東近江市社協、養護老人ホームきぬがさ（きぬがさ）、社会福祉法人六心会で実行委員会を構成している。

令和元年11月までは、養護老人ホームきぬがさの集会室を会場に、毎月第3金曜日の16時30分から19時まで開催していた。令和元年12月に新型インフルエンザ感染予防対策のため開催を中止。翌年の令和2年には新型コロナウイルスが感染拡大し、休止状態が続いていた。休止から半年が経過しようとするなか「何とか再開できないか」と、コミュニティ食堂の運営を担ってきた主なメンバー

が話し合いを重ねた。その結果、令和2年6月に地元の結神社のご理解のもと、「三密」を回避できる結神社に会場を移して再開することができた。

<結神社で>

結神社で再開した「コミュニティ食堂てんびんの里みなみ」では、屋外の結神社という環境の強みを活かして、実行委員会で様々なアイデアを出しながら運営をしている。

再開後、理学療法士による「走り方教室」、16mmフィルム映画上映、ミニハイキング、座禅体験、移動図書館、人権紙芝居、ミニ夏祭りなど地域の方々のご理解とご協力によって子どもを真ん中にした、多世代の集いの場づくりを行ってきた。

現在は、結神社と川並公園での“自由遊び”を主な内容としている。卓球や輪投げ、ストラックアウト、射的が人気である。スタッフが子どもに卓球を教えながら対戦する様子は、まさに“多世代交流”の時間になっている。

季節に応じたイベントもあり、10月に実施する川並公園の防災かまどベンチを使った五個荘地区子ども会指導者連絡協議会役員の方々による焼き芋は、大変好評で、定番イベントとなっている。

食事メニューは、養護老人ホームきぬがさの栄養士が基本メニューを考え、五個荘川並町健康推進員をはじめとした調理ボランティアの方々との意見交換しながら決め、施設の設備を使って調理する。食材の調達には、地元の方から寄付いただいた野菜や各方面からの寄付によって、大変助かっている。出来上がった食事を結神社に搬入し、ビニールシートを敷いた拝殿でみんなでいただく。“いただきます”と“ごちそうさま”は、子ども達が率先して言ってくれる。

開催日の2日前には、通学路の道路脇のフェンスに、所有者のご理解を得て「コミュニティ食堂てんびんの里みなみ」と書いたのぼりを掲げ、子ども達に知らせている。また、地元の民生委員・児童委員がチラシを配り、五個荘小学校では毎回チラシを掲示してくださっている。

しかし、悩みもある。屋外開催のため、雨天は中止にせざるを得ない。令和6年7月は途中から激しい雨に見舞われたものの、拝殿で雨を凌ぎながら、みんなで美味しくエビピラフをいただいた。

<集いいね！>

「コミュニティ食堂てんびんの里みなみ」は、開始から50回以上を重ね、子ども、保護者、スタッフを含めて参加者数も延べ約2800人となった（令和6年11月時点）。感染症の流行で一旦は中止となったものの、結神社を会場に開催し続けることができるのは、何よりも楽しいからである。世代を超えて一緒に遊び、学び、美味しく食事をいただく。まさに「コミュニティ食堂」である。



<VOICE—訪問した委員から>

★たくさんの子ども達が参加し、友達同士で、スタッフと一緒に遊んでいる姿に少し懐かしさも感じました。スタッフを含めて参加者が100人を超える時もあるそうで、調理してくださるボランティアスタッフの方々のご苦勞に頭が下がる思いです。「楽しいから続けられる」というスタッフの言葉に「なるほど」と思いました。ぜひ一度、結神社に足を運んでみてはいかがでしょうか。

ごかしょう

つど

集いいね



きいとサロン&カフェ(五個荘山本町)

【会場】

地域密着型特別養護老人ホームきいと
地域交流スペース
(東近江市五個荘山本町 447-34)

【開催日】

第1・第3木曜 または 第2・第4木曜
サロン(健康体操) 10:30~11:30
カフェ 11:30~12:00

【料金】

サロン(健康体操):無料
カフェ:有料(100 円~)

【問合せ】

きいと TEL 0748-48-7501



地域密着型特別養護老人ホームきいと



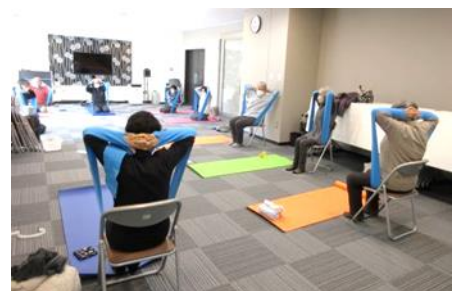
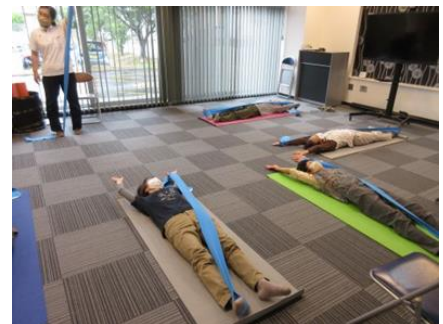
体操の動画

<きいとサロン>

「きいとサロン」とは、社会福祉法人六心会（以下、六心会）が経営する「地域密着型特別養護老人ホームきいと」の地域交流スペースを会場として、毎月第1、第3木曜日または第2、第4木曜日に開催されている「健康体操教室」（エロンゲーション体操教室）である。

エロンゲーション体操とは、エロンゲーションバンドという伸縮性の高いバンドを使った「伸び体操」で、柔軟性と筋力、そして、バランス能力を高めるのに役立つといわれている。体操の指導は、国際エロンゲーション・トレーニング協会の研修を受けた、六心会の「介護老人保健施設こちの郷」のリハビリ専門職が行っている。参加費は無料で、毎回、8名~10名の方が参加されている。

講師の声掛けで、ゆっくりと深呼吸し、身体を伸ばす。



そして、座ったまま身体をひねったり、仰向けでゆっくりと全身を伸ばしたり、横向きになって脚を伸ばしたりして全身を伸ばす。体操の合間には、脳トレのクイズやゲームを行う。また、日頃から健康維持に留意しておきたいことや、「きいとカフェ」で提供されるドリンクやデザートの効能等についても話し、約1時間身体と心をほぐす。体操終了後、「きいとカフェ」が開かれる。

<きいとカフェ>

「きいとカフェ」は、地域交流スペースのカフェスペースで、六心会の管理栄養士5名が交替で「店長」となり、「きいとサロン」で体操を終えた参加者の注文に応じて、ドリンクとデザートを提供している。

ドリンクの定番メニュー（コーヒー、紅茶、自家製梅ジュース）は100円で、季節メニュー（スムージー、ラテ等）は200円である。

デザートは管理栄養士手作りのお菓子や地元の和洋菓子店のお菓子を提供している。季節メニューや手作りデザートには「管理栄養士からのメッセージ」が添えられ、使用している食材の栄養効果等について知ることができる。

参加者は、カフェでドリンクとデザートを楽しみながら、お喋りに花を咲かせ、賑やかで和やかな一時を過ごす。



<集いいね！>

「きいとサロン&カフェ」は平成30年4月から開始された。新型コロナウイルス感染拡大により、サロンは令和2年3月から11月まで休止された。カフェは令和4年7月からセルフ方式で再開ののち新型コロナウイルスが5類に移行した令和5年5月以降、六心会の管理栄養士によるカフェとして本格的に再開した。

サロン開始当初から参加する男性（70歳代）は、「体操は一人ではなく他の人と一緒にできるので楽しいし、長続きしています。休憩時間の『頭の体操』や豆知識講座も楽しんでいます。」と話す。令和5年から参加している女性（70歳代）は、「普段は畑仕事で身体を動かしていますが、屈む作業も多く疲れます。この体操では、バンドを使って体操をし、身体を伸ばすのでとても気持ちが良いです。」と話す。また、ある女性（70歳代）は、「家では一人だけれど、ここではお喋りができるので嬉しい。楽しくて、美味しい。」と話す。

「きいとサロン&カフェ」の特徴は、体操とカフェがセットになって地域に開き、そこに専門職が継続的に関わっていることである。地域住民の介護予防、健康の維持・増進のため、社会福祉施設の空間、設備、人財を活かした、六心会ならではの“集いの場”である。

<VOICE—体験参加した委員から>

- ★身体をほぐすだけではなく、色々な方とお話して、心も朗らかになり、素晴らしい取り組みだと思います。他の地域でも広がるといいなと思いました。
- ★体操がとてもよかった。長年悩まされている肩こりが治まった。また来たい。
- ★体操後のカフェの時間がとても大事な場になっていると思った。参加者同士での会話の中から「この時間が好きやわ〜」「いろんな話ができて楽しいね」といった声が聞こえていました。