

受講して
よかった!

楽しい!

たまねっこレポート

あなたの参加
待っています♪



体操教室
“すこやかスマート”で
活躍中!

週に1回だけど、
続けたいね。

けっこう
きつい!



大宮区
長畑さん
(70代 男性)

▶面倒くさいことをやってみてください

高齢者に食事を届ける宅配ボランティアをやっており、時間に余裕があったので研修に参加してみました。受講をきっかけに新たに仲間もでき、今も集まっています。ボランティアは“明るくてタフで骨格しみしない”をモットーに活動しています。皆さん、面倒くさいことをやってみてください。面倒くさいことは時間がかかりますが、楽しいや大切なことがたくさん詰まっています。



南区
寺尾さん
(70代 女性)

▶自分のためになる研修

ヘルパーの仕事をしていましたが、定年を迎え、何かボランティアを始めたいと思い、参加しました。3日間の研修は、活動するための知識はもちろん、(自分も年を重ねていくので)自分のためにも勉強になる内容でした。研修を受けると、地域のちょっとしたことに気づけるようになります。元気で長生きするために外に出て刺激を受けたほうが良いので、自分のためにも、もっとたくさんの人に研修を受けてほしいと思っています。



見沼区
昆田さんご夫婦
(60代)

▶自分の居場所を見つけるきっかけに

担い手養成研修のチラシを地域文え合い推進員からもらい、参加しました。初めは、親の介護が必要になった時の参考にしようとの思いもありましたが、子育てや仕事がついに一段落ついたこれからの人生を考える機会となり、自分の居場所を見つけるきっかけとなりました。退職後、何をしようか考えていた夫も研修に参加し、現在、体操教室“すこやかスマート”で一緒に活動を始めています。



西区
塚本さん
(40代 女性)

▶「～かも」からはじまった

「地域のつながりってこれから大切かもしれない」と感じていた頃、さいたま市のますます元気教室で担い手養成研修のチラシをもらい参加。研修で、講師より「地域活動、小さなことからOK、上手じゃなくてもちょっとでいい」とコメントを聞いた時、「あ、それでいいんだ、やってみよう」と思いました。受講をきっかけに指扇駅前のサロン、食事作りの有償ボランティアなど、たくさんの人と関わりながらやっています。

たまねっこ

楽しくおしゃべり・
健康・長寿をモットーに
“駅前サロンYOU遊”

近所の人が
持ってきた折り紙を
みんなで折っています。



受講して
よかった!

楽しい!

たまねっこレポート

あなたの参加
待っています♪



みなさんが気持ち良く
活動ができるように
お手伝いしております

ここに來るのが
楽しみ!

癒しの
時間です

笑顔あふれる
みんなのサロンで
たまねっこが活躍中

南区 鹿一サロン

※令和2年1月に撮影したものです。

▶元氣な自分が、 地域に活動を広めなければ

地域交流の必要性を痛感していたときに、たまねっこ養成講座のチラシを見て、参加してみようと思いました。大型マンションは、隣にどんな方が住んでいるのかも把握していないので、災害等いざという時に支え合い、助け合い活動ができるのか、不安に思っていました。災害弱者となる高齢者を把握し、支え合う地域づくりを目指してサロンを立ち上げました。



岩間区
京峰さん
(70代)

▶折り紙でつながる地域の輪

私でもお役に立つことができればと思い、たまねっこ養成講座に参加してみました。趣味として続けてきた折り紙を活かし、地域の役に立つのであれば、是非やってみたい!と感じていた時に「展示してほしい」と声をかけてもらい、折り紙の作品を「ふれあい会食」で展示。地域の高齢者の方々に楽しみにしてもらっています。紙粘土人形づくりにも取り組んでいます。



大宮区
小林さん
(70代)



小林さんの
作品です。



浦和区
浅羽さん
(70代)

▶地域活動している人たちと つながりができてきました

浦和区木曽の実家で始めた(歌声)サロン「き咲き☆でらす」。「地域を肌で感じなくては駄目だ」と言われ、自分から出て行き、出会い、学び、つながっていこうと思いました。研修をきっかけに地域を元気にしている人や研修仲間との新たなつながりができました。小さな試みですが、「憩い」、「出会い」、「学び」、「奉仕活動」の居場所を育て、ゆくゆくは、若い人たちをつなげる活動もしていきたいと思っています。



南区
寺尾さん
(50代)

▶自分ができるちょっとしたことが 喜ばれる

研修は市のTwitterを通じてHPで見つけました。3日間の研修はハードでしたが、頭を使い、口も使い、手も使い、身体も使う内容で充実したものでした。研修を通して、自分ができるちょっとしたことを必要としている人や活動があると気づきました。チラシ作成に困っていた地元商店(化粧品薬局)店主にチラシ作成のお手伝いを申し出たところ、大変喜ばれ、お礼にフェイスマッサージを施術してもらい、お互いにウインウインでした。



北区 榎子ども食堂

子どもたちに
輪投げの説明中

たまねっこ

多世代交流を
たまねっこが
お手伝い!

※令和2年1月に撮影したものです。

受講して
よかった!

楽しい!

たまねっこレポート

あなたの参加
待ってます♪

みんなを笑顔にする 緑の下の力持ちに

● 終の棲家として選んだマンションで、「みんなであ
● 楽しく幸せに暮らすために、何か役に立てること
● はないか」と思い、受講しました。今は、マンシ
● ョンの老人クラブで、サロンや健康体操などをした
● り、子どもたちと一緒にイベントを行ったりして、
● 楽しんでます。中でも、「活動を通じて知り合っ
● た子どもたちが挨拶をしてくれるようになった」ことはとても嬉しかった
● です。これからも住民同士の絆を深め、緑の下の力持ちとして、笑顔をも
● と増やしていきたいです。



桜区
沼田さん
(70代)



桜区 生き活きクラブ

みんな一緒に
ストレッチ!!
体はほぐれ
気持ちは
つながります

一歩踏み出すことから 始まった充実の日々

● 仕事一筋の生活を続けてきましたが、退職を機
● に「これまで自分の住んでいる地域とのつながり
● がなかった」ことに気が付きました。以前は、近所
● で困っている方を見かけても「知らない人に話し
● かけるなんて…」と不安でしたが、この講座で
● “地域の支え合い”について学んだことをきっか
● けに、自分から声をかけるようになりました。他にも傾聴ボランティア
● や食育活動へ参加していますが、子どもたちとの関わりができたり、新
● たな知識を得られたりすると、喜びややりがいを感じます。



大宮区
斎藤さん
(60代)

まだまだ現役! 支える側で役に立ってます

● 72歳で自ら営んでいた事業を終了した後、「元
● 気な高齢者が何かの役に立てるのでは」と思い、
● 介護の資格を取得して活動していました。そんな
● 中、この講座に参加したことで、同じ思いを持つ
● 仲間に出会い、さまざまなつながりができまし
● た。仲間と集まるのがとても楽しく、今は、高齢
● 者施設で生活支援のお手伝いをする計画をみんなで話し合っていま
● す。元気な高齢者はたくさんいるので、支援が必要な人を支える立場と
● して、まだまだ役に立てると思っています。



緑区
古賀さん
(80代)



見沼区 編んでるシアター

工夫を凝らした
絵本の読み聞かせ
活動を企画中

仲間と活動を
考える時間も
楽しいです

新たな「出会い」や 「つながり」が広がりました

● 「久しぶりに授業形式で講座を受けてみたい」と
● 思い、受講しました。受講後に、地域支え合い推
● 進員から、絵本の読み聞かせ活動を紹介してもら
● い、久しぶりに「絵本の世界」を体験しようと参加
● を決めました。「絵本は子供だけではなく、みんな
● のもの。」という考え方にも共感できました。この
● 活動を通じて、新しい仲間が自然と増え、人と人がつながるための
● 「きっかけ」の大切さも考えることができました。新たな道に巡り合えたと
● 実感しています。



見沼区
須藤さん
(60代)

受講してよかった!

楽しい!

たまねっこレポート

△ あなたの参加待ってます ♪ △

この人たちを盛り上げたい! 体操通して和気あいあい

地域の担い手とはどのようなこと?と興味を持ったのがスタートです。講座の雰囲気はとても良く、「活動したいな」という意欲が生まれました。受講後に健康体操のグループを立ち上げたら、会員はあっという間に20名に増えました。活動中は和気あいあいとした雰囲気です。みんながサポートしてくれているおかげですが、これからも活動の幅を広げていきたいです。



中央区
本堂さん(70代)



中央区 健康ナイト

健康体操と頭の体操で、体も頭もスッキリします!

住んでいる地域への愛着が、ますます積極的な活動に

地域活動の広がりや興味が湧き、地域支え合い推進員に勧められて受講しました。講座では自分が住んでいるまちのことなど、いろいろな話を楽しく聞くことができ、地域への愛着がさらに強くなりました。その結果、主人と一緒に、百歳体操のグループを立ち上げてみました。グループの活動は顔の見える関係がとても大事なため、名札を着けて名前を呼び合えるような工夫をしています。メンバーがお互いを深く知ることができてとてもうれしいので、これからも仲良く活動できるようにしていきます。



西区
富田さん(60代)

私も負けられない! 「ネットワーク」を広げるために

たまねっこレポートに同世代の記事を見つけ、「私も負けられない!」と感じました。元々地域活動は行っていましたが、もっともっとネットワークを広げたいとなりました。受講後は、たまねっこの卒業生グループで、頭と体を使う手軽なスポーツ「モルック」に取り組んでいます。今後は、近隣の他のグループと一緒に試合を行う予定で、最近注目のこのスポーツをさらに普及させていきたいという目標を持っています。



見沼区
長谷川さん(80代)



浦和区 みんなの夢ハウス

子供たちと七夕飾りを作るなど、多世代が参加できる楽しいイベントも企画しています

人とのつながりを大切に! 地域をつなぐ場所づくり

地域活動の情報を得るために受講しました。講座は一方的に話を聞くのではなく、地域マップ作りなど一緒に作業をする体験ができ、とても良かったです。受講後は、「地域に集う場所がなく、世代を超えて地域をつなぐ交流拠点があれば良いな」と思い、自宅の一部を開放して、毎週木曜日から土曜日、コミュニティサロンを開催しています。高齢者だけでなく、多世代が参加できるイベントを実施する中で、「知り合った人とのつながり」をとても大切に感じています。



浦和区
五珠さん(60代)

受講してよかった!

楽しい!

たまねっこレポート

あなたの参加
待ってます♪

「地域に貢献したい」という思いが、活動の原動力に

もともと「畑こども食堂」の活動をしていましたが、定年後にもっと地域とつながり、地域に貢献したいと思い受講しました。講座ではグループワークなどもあり、とても面白く勉強になりましたが、何よりも、同じ志を持つ仲間と出会えた貴重な機会となりました。というのも、たまねっこでつながった仲間とトントン拍子で話が進み、この春から「学習支援教室」を立ち上げることができました。今はまだスタートしたばかりですが、地域の子どもが安心できる居場所づくりを目指して、これからも活動の幅を広げていきたいです。



北区 谷中さん(60代)

みんなで作り上げる! 高齢者をつなぐ居場所づくり

元気なうちにボランティアをしたいと思い受講しました。受講後、地域の方々が無難に通える居場所づくりとしてサロンを立ち上げました。サロンでは、みなさんが楽しめる居場所づくりを意識していますが、私自身もこの活動を通じて知り合いや地域とのつながりが増えました。参加者からの「楽しかった」「また参加したい」という声が届いています。今は、参加者を増やして第2・第3のサロンを立ち上げるといふ夢に向かってみんなで色々なアイデアを考えています。



桜区 加藤さん(70代)



中高生等の学習の場のみならず、多世代が交流するつながりの場にもなっています。

北区 RESTADYとおおさと
(スタッフのみなさん)



毎月、色々な活動を企画中。
この日は、たまねっこによる
絵本の読み聞かせ。絵本の
世界に入り込んだ参加者か
ら声が上がった場面も…。

桜区 桜サロン

一步踏み出して、新たなつながりができました!

<松浦さん>

認知症カフェを立ち上げようと思い受講しました。立ち上げた認知症カフェは、ボランティアの親子や認知症当事者の方が一緒に楽しめるようなところで、多世代の交流の場にもなっています。「次回も楽しみにしている」という参加者の笑顔を見るたびに気持ちがほっこりしています。



南区 [左]坪井さん(50代) [右]松浦さん(40代)

<坪井さん>

仕事を辞めた後、地域とのつながりを考えていたときに、この講座を知りました。知らない場へ飛び込むことに勇気がいりましたが、新しい世界が広がり、とても充実した機会になりました。講座を通じてつながりができたご近所の松浦さんとは、「地域で新たな活動を始めてみたいね」と、いつも話が弾んでいます。

ボランティア活動は自分の楽しみ! その楽しみをさらに広げたい!

以前から認知症カフェの手伝いをしていましたが、地域包括支援センターの地域支え合い推進員に講座を教えてもらい受講しました。今は、自分ができることは何でもやろうと思って、高齢者施設の花壇に花を植えたり、子どもの居場所づくりの立ち上げに参加したりしています。この前、近所のご夫婦に声をかけたら、認知症カフェへの参加を楽しみにしてくれていて、とても嬉しかったです。喜んでくれる方がいるということは、自分の楽しみややりがいにもつながります。これからもたくさんの方を通じて人と関わり、もっともっとこの楽しみの輪を広げていきたいです。



見沼区 高見さん(80代)

