

# みんなの「ちょっと」が 地域を支える

みなさんは「地域活動」と聞いてどう感じますか。難しそう、大変そうと思う方も多かもしれません。でも「ちょっと」なら負担にならないし、好きなことなら楽しく続けられるのではないのでしょうか。得意なことや好きなことを「ちょっと」生かして、地域で活動している方々に話を聞きました。

## まちなかサロン

### ふれあいカフェ

#### —このカフェではどのような活動をしているのですか

元喫茶店のマスターだった経験を生かしてコーヒーをいれています。みなさんに「このコーヒーはとてもおいしい」と言ってもらえるので、やりがいを感じています。他のボランティアの方にもコツをそっとアドバイス。コーヒー豆とお湯の量の配分など、少しの心遣いで味が全然違います。

#### —他にも「ちょっと」手伝っていることがありますか

室内などの補修をする職に就いていたことがあり、日曜大工も得意。このカフェの看板も私が作りました。倉庫作りを買って出たことも。好きなことをしているので、とても楽しいです。

#### —まだ一步踏み出せない方へのアドバイスはありますか

ご自身の得意なことなら、楽しく参加できると思います。例えば、パソコンが得意ならチラシ作りを手伝う、歌が好きならサロンで披露するなど、きっかけはちょっとしたことで良いのです。そこからどんどん活動の範囲が広がっていきますよ。

#### ふれあいカフェ

毎月第3水曜日午後1時30分～3時30分に上高田区民活動センターで開催。参加費100円。民生委員が中心となり運営

近藤さんがいれたコーヒーは本当においしいだよ



近藤志郎さん



▲コーヒーを飲みながらみんなで談笑。友達もできます

活動してみたい方はこちら！

#### 中野ボランティアセンター

ボランティア活動について相談できます。まちなかサロンの問い合わせもこちらへ。中野5-68-7 スマイルなかの内  
☎ (5380) 0254  
FAX (5380) 6027  
月～土曜日、午前9時～午後5時  
☆第3月曜日は除く

#### 区民活動センター

区内に15か所ある地域の活動拠点。身近な地域の催しや活動団体の情報が得られます。お近くのセンターへ立ち寄ってみませんか。☆所在地などについて詳しくは、[区HP](#)をご覧ください。下記へ問い合わせを地域自治推進係/5階  
☎ (3228) 5571  
FAX (3228) 5620

区民活動センターの施設案内



## 南中野ボランティアコーナー

### ランチの集い

#### —どのような方が利用しているのですか

一人暮らしの高齢男性がメインです。女性が多いと輪に入れない方もいるので、男性限定で開催しています。地域で孤立しない仕組みになればと思い活動しています。

#### —「ちょっと」を生かして手伝う方が多いと伺いました

例えば、元青果店主の方は、仕入れのノウハウを生かして食材を調達。社員食堂で働いていた方は、調理を担当。料理が苦手でも腕力がある方は、配膳やテーブル運びを、といったように、みなさんちょっとした特技を生かして昼食会の準備や運営をしています。

#### —ボランティアの方の平均年齢は75歳だそうですね

はい。最高齢の方は88歳なんです。利用する方だけでなく、ボランティアもお互いに支えあっています。みなさん、この活動を楽しんでいて、地域の居場所になっています。



◀取材日のお弁当。健康的なメニューでとてもおいしそうです

みんなで準備します▶



みんなで楽しく食事をしましょう！



浮ヶ谷 せつ子さん



#### ランチの集い

毎月第4木曜日正午～午後1時30分に南中野区民活動センターで開催。参加費300円。食事後は、日常に役立つ講座なども実施。南中野ボランティアコーナー主催

## あらいカフェ

### はとポップ

毎回、40人前後の方が訪れる「はとポップ」。ボランティアも利用者もみなさん和気あいあい、とても活気に満ちています。取材時に参加されたみなさんの声を紹介します。

こちらに引っ越してから、ずっと来ています。毎回楽しみ

折り紙が得意。作りためた作品を寄付しています



▲ボランティアの方もいきいき

お互い一人暮らしの男性3人、ここで知り合い意気投合！



常連の方が作ったオブジェ。材料はカフェの使用済みマドラーです



#### はとポップ

毎週木曜日午前11時～午後2時に新井区民活動センターで開催。参加費100円。新井区民活動センター運営委員会主催

#### ボランティアの方の声

- 色々な人と知り合えて楽しいです。地域とのつながりも持てます
- 初めて来た方が溶け込めるよう気を配っています。活気があって、やりがいがあります
- 利用者からボランティアになった方もいるんですよ