



つなぐちゃん
社協会費が
使われています



八木山地区社会福祉協議会 会長 伊藤 隆

事務所：つつじが丘4-6 ☎377-3400

2026.2.1

八木山地区のささえあい活動が、中日新聞に取り上げられました

多種多様な小さなSOS、住民同士が助け合い 高齢化進む住宅団地、「ささえあい活動」で守る平穏な日々

2025年12月5日13時56分(12月19日13時35分更新)

中日新聞 令和7(25)年12月19日朝刊 Webページより

【連載】ともに暮らせばひとり老後の未来 住宅団地の「ささえあい」編

年を取っても1人暮らしになっても、居心地の良い自分の家に住み続けたい。そう願いながら、生活の不便さや孤独への不安から、離れることを選ぶ人もいる。「愛着のある町をついのすみかにしたい」。入居開始から半世紀余たった住宅団地で、住民が支え合って暮らす取り組みを2回に分けて紹介する。

名古屋市や岐阜市のベッドタウン、岐阜県各務原市。国宝犬山城を望む丘陵地の八木山地区には、約2千軒の一戸建て住宅が立ち並ぶ。1970年代に入居が始まり、ファミリー層が続々とマイホームを建てた。それから50年以上が過ぎ、今は住民の約半数が65歳以上の高齢者になった。

その一角に、同地区社会福祉協議会が運営する「ささえあいの家」がある。生活のちょっとした困り事を、住民同士で解決する「ささえあい活動」の拠点だ。元教員でコーディネーターの清水孝子さん(81)が、この家で活動を取り仕切る。

清水さんは景色や空気の良さが気に入り、20年ほど前に移り住んだ。ところがある日、近所の女性から「坂が多くて老後が大変だから、元気うちに引っ越した方がいい」と言われ、ショックを受けた。自身も夫に先立たれ、今は1人暮らし。老いに不安がないわけではない。「でも、大変なことを解決できれば住み続けられるのでは」。そう思い2014年春、ささえあい活動を立ち上げた。

日常生活の中で困り事を抱えた住民が、ささえあいの家に電話をするか、直接訪れて相談。清水さんからコーディネーターが、登録する有償ボランティアのメンバーに声をかけ、日時を打ち合わせて出向いてもらう。作業が完了したら謝礼を受け取る。

始めてみると、依頼内容は多種多様だった。買い物や通院への付き添い、電球の交換、庭の草取り、囲碁将棋の相手…。行政や介護保険のサービスでも行き届かない、小さなSOSが多くを占めた。裏を返せば、ほんの少しの手助けがあれば1人でも暮らせるのだと、清水さんは確信した。

ボランティアのメンバーは、近隣に住む元会社員や専業主婦ら150人ほど。得意なことも苦手なことも、手伝ったり手伝わってもらったりして、お互いさま。「できる人が、できる時に、できることを」が合言葉になった。

当初は無償で引き受けてもらっていたが、お礼の品を持ってきたりお金を包んだりする人もいたため、※中日新聞 WEB サイト記事を再編集しております。

1時間千円前後の有償にした。運営費を差し引いて、数百円がボランティアの手に。「気兼ねせず頼める」「励みになる」と双方に好評だ。24年度は延べ約600人が利用するほど地域に浸透した。

記者が11月中旬、ささえあいの家を訪ねると、地域の高齢者宅から集められたストーブが並んでいた。本格的な寒さを前に、メンバーの一人で、ヘリコプターの整備士だった平田俊一さん(76)が一つ一つ点検している最中だった。

平田さんがこの地に引っ越してきたのは38歳の時。「活気があって子どもがたくさんいた時代」。1人息子は独立して家庭を持ち、今は妻と2人暮らしだ。毎日のようにささえあいの家に来ては、依頼のあった家電の修理や包丁研ぎを引き受けている。

記者が「もし、ささえあい活動がなかったら?」と尋ねると、「朝から酒を飲んでいたかもね。ありがたいと、ありがたいと何度も言ってもらえて、悪い気持ちにはならんよ」とほほ笑んだ。

八木山地区のささえあい活動について、住まいと福祉の関係に詳しい岡本祥浩・中京大教授は「加齢とともに低下する機能を、地域の中でうまく補っている事例だ」と評価する。高度経済成長期以降にできた住宅団地は当初、同じような世代で構成され共通の話題から交流が生まれやすかった。数十年が過ぎた現在は少子高齢化が進み、住人の年齢や家族構成が多様になったことで抱える悩みもさまざま。「高齢者と子ども、障害者と健康者、日本人と外国人など、違う属性の人同士が積極的につながり、一緒にまちをつくる姿勢が必要だ」と話す。

多様な人同士大切なつながり

ニュータウン、高齢化が顕著 外出しにくさも課題

高度経済成長期以降に都市の近郊にできた大規模な住宅団地では、高齢化が急速に進んでいる。同世代が一緒に入居してから50年ほどがたち、子の世代が外へ出てしまうと親世代だけが残るためだ。2020年国勢調査を基にした国土交通省の資料によれば、入居開始から40年以上が経過した住宅団地のうち、約7割で高齢化率が30%を超える。

こうした住宅団地は多くが丘陵地に開発されたため、高低差があり移動に負担がかかる。商業地域と分離され、買い物などの外出が不便になっていることも住み続ける上での課題だ。愛知県春日井市の「高蔵寺ニュータウン」では、住民でつくるNPO法人がゴルフカートでの移動サービスを実施するなど課題解決に向けた事例も。同省の担当者は「本来は静かで住みやすいようにつくられた地域。魅力を感じて、住み継がれるような取り組みが求められている」と話す。(中根真依)



住宅地の一角にある「ささえあいの家」=岐阜県各務原市つつじが丘で



「ささえあいの家」でストーブの点検をする平田さん(右)と談笑する清水さん

住宅団地の「ささえあい」①

暮らしの困り事を住民同士で助け合う「ささえあい活動」に取り組む岐阜県各務原市の八木山地区。12月上旬の昼時、地区のふれあいセンターに、近所の高齢者たちが集まってきた。この日は、週1回の「作って食べよう」と題した交流イベント。ささえあい活動に取り組みするボランティアたちが、手づくりの料理を振る舞う。コロナ禍で自宅にこもりがちになった高齢者の孤立を防ぐため、2022年に始まった。対面での食事をする中で自然に会話が生まれ、知り合いの場になっている。



「作って食べよう」で隣に座った男性と話す清水ふみよさん(左)。今春、八木山地区に1人で引っ越してきた=岐阜県各務原市つつじが丘で

加者の男性と話していた清水ふみよさん(93)は今春、同地区の借家に引っ越してきた。夫を亡くした後、長女の自宅に近い岐阜市のマンションに移って一人で住んでいたが、近所付き合いが乏しかった。ある講演会でささえあい活動を知った長女からの勧めで移住を決めたという。すだれの取り付けやゴミ出しの手伝いに、ボランティアがすぐに対応してくれた。「温かい人ばかり。お金と体が続く限り、いつまでもお世話したいです」。

2月 ささえあいサロンスケジュール

アルミ材収集10日です。ご協力よろしくお願いいたします



☎ 058-377-3400 平日/午前10時~午後3時まで ささえあい活動の申し込みもどうぞ

	月	火	水	木	金
10時~	2 囲碁・将棋	3 作って食べよう 300円	4 ご自由にお使いください	5 パソコン スマホ相談	6 囲碁・将棋
13時~	ご自由にお使いください	ご自由にお使いください	ご自由にお使いください	ご自由にお使いください	ご自由にお使いください
10時~	9 長縄先生の体操 (ふれあいセンター) 囲碁・将棋	10 作って食べよう 300円	11 建国記念の日	12 ご自由にお使いください	13 囲碁・将棋
13時~	ご自由にお使いください	川柳カフェ		お楽しみ会 お茶100円	ご自由にお使いください
10時~	16 囲碁・将棋	17 作って食べよう 300円	18 AI勉強会	19 パソコン スマホ相談	20 囲碁・将棋
13時~	大江さんの手芸教室	すみれの会の集い	包丁砥ぎ 500円	オカリナ講座	ご自由にお使いください
10時~	23 長縄先生の体操 (ふれあいセンター)	24 作って食べよう300円 ハンカチ作り	25 ご自由にお使いください	26 絵手紙 200円	27 囲碁・将棋
13時~	28 天皇誕生日	ご自由にお使いください	認知症茶話会	おしゃべり会	大谷さんの障がい相談

はつらつ八木山マルシェ2026

日時/2月7日(土)13時半~ 場所/地区体育館

筋トレ・軽スポーツはガラッキー、マニキュア 他にもお楽しみ盛りだくさん。年に1度の骨密度測定もできます。からだも頭もリラックス。どうぞ参加ください。持ち物/飲み物・上履き用意

送迎バス
松が丘コミセン発
13時10分発

知りたいことを教えてもらえます。どうぞ参加を

パソコン・スマホ相談

日時/毎月第1・第3木曜日 午前10時~

- みんなとラジオ体操がしたいので、スマホにラジオ体操の入れ方を教えて。
- ネットで商品を注文する方法を知りたい。
- パソコンの画面がおかしくなった。見てほしい 等



9日 健康を手に入れよう! 長縄先生の体操講座
時間/10時~11時半 場所/ふれあいセンター
23日(月) 持ち物/運動靴

地域のみんなが
繋がるための

ささえあい活動通信

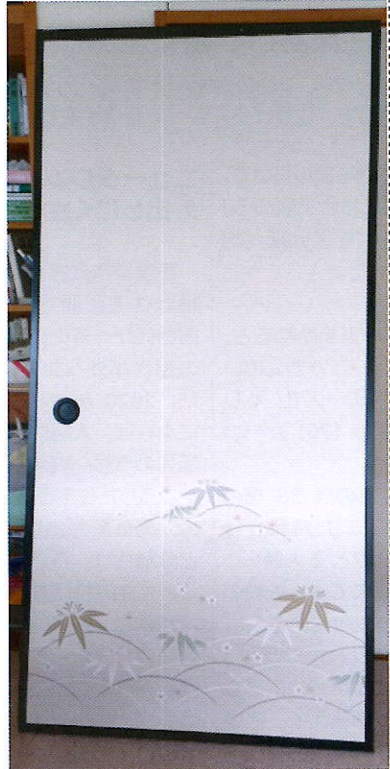


八木山地区社会福祉協議会 ささえあい活動部会 代表 平田 俊一 ☎377-3400

★困りごとができたなら…☎058-377-3400
★どんなことでも、まずはお知らせください。

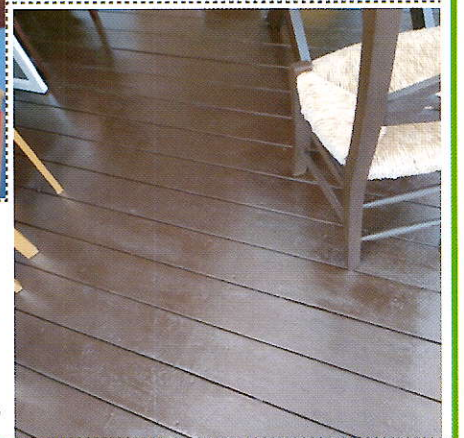
活動項目 12/1~12/31	活動数 (回)	延べ活動者数 (人日)	利用者 数(人)
家事支援	13	18	13
障子貼り	1	1	1
ふすま貼り	1	1	1
手すり取り付け	5	9	5
戸の開閉調整	1	1	1
TV修理	1	1	1
包丁研ぎ	6	6	6
ゴミ出し	33	33	33
不用品処分	2	7	2
草取り	2	7	2
衣類リフォーム	1	1	1
剪定 伐採	2	6	2
照明器具スイッチ	1	2	1
時計修理	1	1	1
絵画運搬	1	1	1
電気ストーブ修理	1	1	3
買い物付き添い	3	3	3
アコーデオンドア修理	1	1	1
ATM付き添い	3	3	3
倉庫屋根製作設置	1	2	1
石油ストーブ修理	1	1	1
配食	1	7	30
公園トイレ掃除	9	9	9
草とり	2	7	2
古紙搬出	2	2	2
照明器具替え	1	2	1
下水つまり除去	1	2	1
洗濯機の蓋修理	1	1	1
木戸塗装	1	1	1
洗濯機の蓋修理	1	1	1
ガラス磨き	2	6	2
コーヒーマーカー修理	1	1	1
風呂の蛇口修理	1	1	1
落ち葉掃き	2	2	2
カーテン取り付け	1	1	1
椅子修理	1	1	1
エアコン掃除	1	1	1
洗濯物干し取り込み	4	4	4
クローゼットの修理	4	8	4
防草シート張り	1	3	1
金庫解錠	1	1	1
雨どい取り付け	1	1	1
診察付き添い	3	3	3
認定調査立ち合い	1	1	1
部屋壁塗装	5	5	5
ブーツ修理	1	1	1
個別移送	14	15	16
バス運行	21	42	45

▶ふすまを貼る
依頼者は、この作業中3度も、来て、見守ってくださいました。



◀「本当は、誰かに使って
もらいたいけど・・・」
あてがないので仕方なく処分。
2階から家具を降ろす手伝い
をしました。
散歩中の方が手伝ってくださ
いました。

▶サンルームの床が日焼け
塗装しました。
冬の日差しの中で
楽しいお茶会をされると
いいですね(^^)



▲中学校の通学鞆
来春、子どもが中学生になる。
中学校のバッグはありますか？
はい、譲ってもらってストックしています。
どうぞお持ちください。
必要な方、声をかけてください・譲ってもい
い人も、連絡ください。



冬の草取り
依頼者に、すべての草を取ってと言われ、岩にくっ
ついている草にもじりとりしました。
暑さを避けての草取りから、一気に寒さを避け
ての草取りの季節になりました。

車いすごと乗れる車、あります
(キャロットさんからいただいで
使っています)
必要な方、どうぞお使いください。
利用者が運転、またはささえあい
スタッフも運転できます。
どちらでもどうぞ。



▲排水のつまり除去
裏庭の草取りを始めて気が付いた。
排水桝あたりにトイレトペーパーが細
かくなって散らばっている。これは排水
が詰まっている証拠。
自宅で経験しているので、即判断ができた。
家の方に連絡。ささえあいの家のス
タッフを呼ぶ。
高圧洗浄で時間をかけて処置し、排水
のつまりを解決。
「排水の流れが悪いのでおかしい、おか
しいと思い使い続けていた」と言われた。
「排水の異常に気づいたら早めに連絡を
いただくと、解決が短時間でできます」
とスタッフは言います。



金庫が開かない！
ささえあいの家に電話。
すぐに来てくれた。
開いた。
天にも昇るとはこのこと。

こまったときの たすけあい
活動仲間募集中