

近所の人との交流がなくてさみしいな、もっとおしゃべりしたいなと思ったことが、サロンをやると思ったきっかけです。  
友人だけではなく、あまり話したことが無かった方にも声をかけ、居場所サポートボランティア養成講座を受けてもらいました。今では一緒にサロンを運営する仲間です！  
いざサロンを始めようとしたら、自信がなくなっていました。社会福祉協議会の方に、人数が少なくても大丈夫！と励まされて、やってみようと思いました。

サロンに通うようになって、笑うことが増えました！  
1人暮らしで人と話すことが無い日もあったけど、こうやって集まって話したり、笑ったりすることで明るく、元気になります。  
サロンが楽しくて、興奮して夜眠れなくなった日もありました（笑）  
新しいことが知れて勉強にもなっています。



▲上段左から 中田さん、三浦さん  
下段左から 西野さん、猪瀬さん（サロン代表）、猪瀬さん

## 居場所を支えるボランティアさん

井戸川ミニサロンでは、住民誰もが集える居場所として、月に1回公民館に集まり活動しています。今回はその運営を行う、居場所サポートボランティアの皆様にお話を聞きました。

サロンを行ううちに顔見知りが増えました。近所の方の思わぬ特技が分かり、サロンで参加者の皆さんに披露してもらうこともあります。参加者同士で助け合って会場まで来てくれたり、陶芸が得意な方がサロンで使う茶碗を焼いてくれたり、ご自宅の食器を寄付してくれたり、助け合いの輪が少しずつ広がっていることを嬉しく感じています。



# 地域の支えあい紹介

## ボランティアの担い手さん



▲馬場さん

馬場さんは、訪問ボランティアとして週2回、近所の方のゴミ出しを手伝っています。

長年勤めた仕事を引退し、自分の時間がたくさんあり、何かしたいと思っていました。広報でボランティア養成講座があることを知り、参加してみたことがボランティアを始めたきっかけです。

毎週2回のゴミ出し支援は、忘れないようにと責任感が生まれ、生活に張りが出ました！  
何もしないで家にいるよりも、外出の機会が増えて、気分が明るくなりました。  
お手伝いに行っていなかったら、その方と話す機会が無かったけど、毎週会うことで一言二言でも話せて嬉しいです。  
「ありがとう」の言葉は嬉しく、自分自身の力になっています！

ボランティアを行ううちに、段々と周囲に目を向けることができるようになり、近所の人ともっと集まりたいと思うようになりました！  
みんなで集まれるよう、今準備を進めています！

# 現場の声を聞きました

誰かと話したいと思っていたら、社会福祉協議会が、こんなボランティアがあるよ、とおすすめしてくれました。  
ボランティアさんの話を聞くと、いろいろなことが知れて勉強になります。自分の経験をお話すると、とても真剣に聞いてくれます。  
たまに人が来て話せるのは嬉しいし、本当にありがたい。

ボランティアに来てもらうのを遠慮してしまう人もいると思うけど、お互いにとっていい時間になっています。  
ボランティアさんに来てもらうことはわたしの生涯にとってプラスになっていますよ！  
認知症予防にもなっています😊

一人暮らしだけど、近所の方が気にかけてくれて、おかずを持ってきてくれたり、散歩していると声をかけたりしてくれます。

鈴木さんは、傾聴ボランティア（話し相手）を月に1回利用しています。



▲鈴木さん

## ボランティアの受け手さん